



«Утверждено»
Директор «Школы-питание»
И.И. Красноделов

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации
И.И. Красноделов

Основное (организованное)

Меню

Для организации питания детей начальных классов возрастной группы 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар

2025

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из квашеной капусты ^а	60	1,03	3,00	5,08	52,00	47-2017
	Бок бурита с рисом и овощами	150	11,25	12,50	25,50	255,00	665-24
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2п-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ^б	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		560	16,68	16,5	69,18	490,5	-

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый ^а	60	1,22	2,77	2,50	52,00	43-22
	Речка "по - Кубански" (говядина)	150	9,30	10,00	25,45	225,00	TK №3/14
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (слива) ^б	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
Итого за рацион питания:		540	17,56	16,38	73,60	521,70	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Ябло вареное	40	3,09	4,00	0,30	56,00	492-24
	Сыр "Российский" ^а	10	2,18	1,4	0	21,30	015-17
	Запеканка творожная с вишней и сахарной пудрой (150/5)	155	8,53	12,29	39,80	329,00	TK №176
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3п-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		555	18,2	18,69	78,3	585,9	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свежих с растительным маслом ^а	60	3,5	2,5	8,7	45,4	113-24
	Пончик "Арбузико"	200	7,60	10,76	30,81	297,00	474-24
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (вафли) ^а	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	525	17,02	18,17	75,75	556,10	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Икра кабачковая консервированная порционная ^а	60	0,72	1,74	3,92	34,00	20-17
	Омлет	160	9,16	10,26	16,48	196,00	420-22
	Какао с молоком и ванилью	180	4,32	3,20	15,82	107,00	ТСК6382
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (нектарин) ^а	100	1,10	0,30	11,10	48,00	336-17
	Итого за рацион питания:	550	18,6	16,3	71,32	498,70	-
	Всего за 5 дней питания:	2730	88,06	86,04	368,15	2652,90	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	546	17,61	17,21	73,63	530,58	-

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Заварка овощная	60	0,54	0,12	4,86	27,00	ТСК6312
	Капша мясная с ванилью ^а	200	12,36	16,24	33,00	315,00	414-24
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3пр-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (печенье) ^а	26	0,55	0,41	6,82	90,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	536	17,05	17,57	75,38	573,60	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат «Зеленый» ^а	60	1,22	2,77	2,50	52,00	43-22
	Плов из говядины	200	12,89	13,24	31,70	296,00	ТН6111
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		510	17,51	17,31	73,65	513,70	-

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет в жаренке (огурцы свежие) ^а	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-22
	Стропы рыбные ^а	90	8,54	11,24	8,52	173,00	ТК625
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	33,71	197,00	71-22
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	885-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
Итого за рацион питания:		550	18,14	18,39	74,28	544,70	-

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо вареное	40	3,09	4,00	0,30	56,00	492-24
	Сыр «Российский» ^а	10	2,18	1,4	0	21,30	015-17
	Заправка творожно-ванильная с фруктовым соусом (150/10)	160	9,16	12,17	32,50	293,00	ТК6121
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-21-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
Итого за рацион питания:		560	18,73	18,57	70,80	548,80	-

Неделя: 2
День: 5

Приним пиши	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свеклы и зеленого горошка ^а	60	2,22	3,54	1,26	45,38	106-22
	Творожки с рисом в соусе томатном (90/20)	110	9,71	8,45	12,45	172,00	544-22
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2022
	Чай зеленый	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	570	18,53	18,49	74,96	535,48	-
Всего за 5 дней питания:		2726	89,96	90,33	369,07	2716,28	-
Средние показатели за 5 дней питания:		545	17,99	18,07	73,81	543,26	-
Всего за цикл питания (10 дней):		5456	178,02	176,37	737,22	5369,18	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		546	17,80	17,64	73,72	536,92	-

Неделя: 3
День: 1

Приним пиши	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в марсале (помидоры свежие) ^у	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-3г-22
	Паста сливовая с крупами	200	12,36	15,08	36,20	325,00	406-22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3г-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (слива) ^у	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
	Итого за рацион питания:	610	17,56	16,38	76,50	520,60	-

Неделя: 3
День: 2

Приним пиши	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с морковью и кукурузой ^а	60	1,21	2,78	5,60	52,00	ДЛ73
	Котлеты рубленные из птицы	90	7,45	5,30	6,50	131,00	615-22
	Каши гречневая легкая ^а	150	3,92	4,75	20,17	138,00	349-22/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (вафли) ^а	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	545	19,04	18,70	76,31	572,70	-

Неделя: 3
День: 3

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
	Пюре из говядины (90/20)	110	8,32	8,66	2,72	152,00	503/22
	Каши ячневая вязкая ²	150	4,81	7,05	23,04	184,00	349-22/1
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоки) ³	100	1,10	0,30	11,10	48,00	338-17
	Итого за рацион питания:	670	18,41	19,27	80,19	585,94	

Неделя: 3
День: 4

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак	Салат из свежих с сыром ⁴	60	1,73	4,38	4,22	63,00	122-04
	Аду из говядины с картофелем	200	10,95	11,15	22,52	234,00	568-24
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	610	18,68	18,18	67,09	509,70	-

Неделя: 3
День: 5

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак	Пюре кабачковая консервированная порционно ⁵	60	0,72	1,74	3,92	34,00	20-17
	Омлет с сыром	150	8,66	11,45	16,45	246,00	211-18
	Каша с молоком и ванилью	180	4,32	3,20	15,82	107,00	TK6382
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (манго) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Итого за рацион питания:	540	17,80	17,39	67,69	538,70	-
	Всего за 5 дней питания:	2975	91,49	89,92	367,78	2727,64	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	595	18,30	17,98	73,56	545,53	-

Неделя: 4
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Виктороол "Клубника, банан, абрикот" (проект) ¹⁰	100	7,0	4,2	9,6	104,2	Проект
	Каши овсяная на молоке	150	4,26	9,25	14,40	157,25	360-22
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ⁹	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		580	18,30	16,86	70,45	508,15	-

Неделя: 4
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет соевый ⁴	60	0,51	0,11	1,38	9,00	70-17
	Мясо птицы по-царски	200	12,90	15,25	28,35	265,00	654-24
	Чай зеленый	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (пирожки) ⁸	25	0,55	0,45	6,82	130,00	Проект
Итого за рацион питания:		535	17,36	17,11	78,00	582,70	-

Неделя: 4
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет в нарезке (помидоры свежие) ⁸	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-39-22
	Котлета "Школьная" ⁹	90	11,20	10,25	15,80	201,00	347-2017
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-20-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		550	18,60	16,35	68,40	493,90	-

Неделя: 4
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (огурцы свежие) ¹	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-22
	Гречен из картофеля с рыбой ²	150	11,25	15,85	32,50	321,00	ТКО№3/7
	Чай с сахаром в лимоник	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3-н-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		560	16,25	16,95	72,80	514,60	-

Неделя: 4
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свежих с сыром ⁴	60	1,73	4,38	4,22	63,00	122-04
	Омлет из филе птицы с сыром	90	6,43	7,87	3,50	165,00	ТКО№ Б-9/Б
	Рату овощное (с зеленым горошком)	150	4,21	3,35	30,00	132,00	396-24
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		550	17,97	17,85	68,27	525,7	-
Всего за 5 дней питания:		2775	88,48	85,12	357,92	2625,05	-
Средние показатели за 5 дней питания:		555	17,70	17,02	71,58	525,01	-
Всего за века питания (10 дней):		5750	179,97	175,04	725,70	5352,69	-
Средние показатели за века питания (10 дней):		575	18,00	17,50	72,57	535,27	-

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	2	3	4	5	6	7	8
	Заварка из моркови*	60	0,54	2,10	2,88	58,00	3М/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	13,25	149,00	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица)*	90	6,12	3,83	8,33	115,00	ТК № О/16Н
	Картофель по-деревенски с сыром	150	3,08	5,44	30,45	175,00	739-24
	Соус сметанный с чесноком	20	3,65	6,21	3,68	27,85	Тк-Сс1
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (вафли)*	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	820	25,45	27,24	108,73	762,45	

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из зеленого горошка*	60	1,75	1,74	3,92	47,00	47-22
	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	115,00	383-06
	Нагетсы куриные	90	6,30	8,06	20,70	150,00	595-22
	Макаронны отварные с сыром (Российский)*	150	10,15	9,17	25,58	250,80	204-2017
	Компот из клубники*	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	860	26,02	23,91	112,10	790,20	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Орница солёная ⁴	60	0,51	0,11	1,38	9,00	70-17
	Шн из свежей капусты	200	2,12	3,02	6,28	86,00	87-17
	Чахохбили из кур (90/20)	110	14,10	15,20	3,42,	206,00	600-22
	Каша пшеничная вязкая ²	150	4,52	7,50	40,12	221,00	302-17Б
	Сок натуральный (яблочный) ⁴	200	1,00	0,00	20,20	84,80	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (абрикос) ³	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
Итого за рацион питания:		880	26,65	27,53	110,20	791,40	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком ⁴	60	0,74	3,65	8,56	51,75	Тк №84 Н
	Расоольник "Южный"	200	6,45	5,25	9,08	108,00	ТК №015
	Голубцы "Здоровье" в сметанно-томатном соусе (90/20)	110	8,85	10,84	11,25	177,00	ТК №141
	Картофель отварной с зеленью	150	4,83	4,94	32,00	191,00	634-22
	Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	180	0,22	0,05	14,34	67,91	ТК № 0/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	760	25,09	25,73	104,23	733,26	-

Неделя: 1
Дни: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	1	2	3	4	5	6	7	8
	Салат овощной (помидоры, огурцы) ⁴	60	0,50	1,52	1,89	34,00	104-22	
	Суп картофельный с фасолью (консервированной)	200	1,94	5,10	15,26	114,00	258-22	
	Котлета "Школьная"	90	13,45	11,21	15,80	217,00	347-2017	
	Ризотто	150	5,25	6,18	32,50	182,00	630-22	
	Компот из клубники и яблок ²	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-2022	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22	
Итого за рацион питания:		740	25,32	25,1	103,63	722,85	-	
Всего за 5 дней питания:		4160	128,86	128,71	536,85	3781,71	-	
Средние показатели за 5 дней питания:		832,00	25,77	25,74	107,37	756,34	-	

Неделя: 2
Дни: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из квашеной капусты ⁴	80	1,38	4,00	6,78	69,00	47-2017
	Детский суп с творожными пирожками	200	1,80	2,62	9,35	74,00	ТК №26
	Медальон из птицы	90	12,35	12,15	11,25	233,00	570-22
	Каша гречневая вязкая ²	150	3,92	4,75	31,52	186,00	349-22
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ²	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (груша) ²	100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22
Итого за рацион питания:		880	23,95	24,92	116,98	820,49	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ⁴	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-33-22
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,12	3,44	10,10	94,40	215-22
	Фрикадельки "Луфт" в сметанно-томатном соусе (90/20)	110	13,25	15,78	18,20	275,00	ТК№16Н
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11-2022
	Кисель из вишни ²	180	0,90	0,09	14,13	60,00	443-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (яблосин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		860	26,07	25,81	101,63	762,4	-

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
	Уха "Золотая рыбка" (горбуша) ³ (200/25)	225	3,82	5,64	10,25	108,00	ТК №35-22
	Фрикасе из курицы (90/20)	110	11,50	10,12	6,45	177,00	599-22
	Капша пшеничная вязкая ²	150	4,52	7,45	36,50	221,00	349-22
	Сок натуральный (яблочный) ³	200	1,00	0,00	20,20	84,80	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
Итого за рацион питания:		905	26,02	26,56	116,08	811,64	-

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Горошек зелёный (консервированный) ^{1*}							22,00	226-107
	Суп с лапшой							69,00	340-24
	Людл-аэобл "Нежность" с соусом сметанно-чесночным (90/20)							225,00	ТК №406
	Капша гречневая вязкая ²							186,00	349-22
	Компот из свежих плодов (яблоки) ³							43,00	817-22
	Хлеб пшеничный							95,60	23-22
	Хлеб ржаной							42,00	24-22
	Кондитерские изделия (ярис) ⁴							120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:							802,6	-

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат "Коял Слюу" ^м	60	1,83	4,51	5,35	69,00	138-24
	Суп гороховый с сухариками (200/20)	220	5,24	3,65	18,32	145,00	ТК№С/14
	Плов из птицы	240	12,55	15,48	27,3	260,00	ТК№456
	Компот из кураг ^в	180	0,90	0,09	14,12	60,21	54-2хп-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ^з	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
	Итого за рацион питания:	860	25,42	24,93	102,19	714,81	-
Средние показатели за 5 дней питания:		4190	127,30	130,30	555,18	3930,39	-
Всего за цикл питания (10 дней):		8350	256,17	259,01	1092,03	7712,10	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		835	25,62	25,90	109,20	771,21	-

Неделя: 3
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Ассорти (морковь, на корейский манго/урун соленье)* 30/30	60	0,65	1,20	4,50	31,00	ТК № А/12
	Борщ "Сибирский"	200	5,27	2,88	16,00	111,00	111-04
	Грудка куриная, запеченная с сыром	90	7,70	14,85	5,46	201,00	561-22
	Рисотто	150	5,25	6,18	32,50	182,00	630-22
	Напиток из цитрусовых ²	180	0,10	0,01	11,25	46,00	965-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
Итого за рацион питания:		840	23,37	26,52	108,51	755,60	-

Неделя: 3
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Ассорти овощное "Витаминка" ⁴	60	0,54	0,08	1,72	10,00	173-22
	Суп рисовый с маринованными овощами	200	2,22	2,22	14,05	85,06	255-22
	Рыбу овощное с говядиной	240	16,65	22,41	33,62	402,00	Тк №243
	Сок натуральный (яблочный) ⁵	200	1,00	0,00	20,20	84,80	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (персик) ³	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
Итого за рацион питания:		860	25,31	25,81	108,09	764,46	-

Неделя: 3
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		3	4	5	6	7	8
1	Салат из свежих с растительным маслом ⁴	60	3,5	2,5	8,7	45,4	113-24
	Рассольник домашний	200	1,83	3,60	19,64	135,00	189-24
	Бефстроганов (90/20)	110	12,20	11,95	12,25	196,00	493-22
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2022
	Компот из кураги ³	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хг-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (печенье) ³	26	0,55	0,41	6,82	90,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	786	26,18	24,75	110,34	803,61	-

Неделя: 3
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		3	4	5	6	7	8
1	Салат из фасоли с соевым маслом ⁴	60	0,54	1,92	3,21	32,00	Тех458
	Суп картофельный с куриными фрикадельками (200/25)	225	7,02	6,06	13,36	136,00	235-22
	Митболы в соусе сметанно-томатном (90/20)	110	9,26	9,12	10,12	159,00	542-22/1
	Каша пшеничная вязкая ³	150	4,52	7,45	36,50	221,00	349-22
	Напиток "Ассорти" (вишня) ³	180	0,22	0,05	14,34	67,91	ТК № О/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (абрикос) ³	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
	Итого за рацион питания:	885	25,96	26,3	116,33	800,51	-

Неделя: 3
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		3	4	5	6	7	8
1	Кукуруза (консервированная) порционно ⁴	60	0,50	0,69	14,50	66,00	237-24
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,12	3,44	10,10	94,40	213-22
	Лодка-кебаб "Нежность" с соусом сметанно-чесночным (90/20)	110	12,10	12,50	7,15	225,00	ТК №406
	Картофель фри	150	4,09	7,10	27,56	222,00	648-22
	Кисель из вишни ³	180	0,90	0,09	14,13	60,00	443-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	760	24,71	24,82	102,44	805	-
	Всего за 5 дней питания:	4106	125,59	127,49	540,75	3909,48	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	821,20	25,12	25,50	108,15	781,90	-

Неделя: 4
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат "Школьный" ¹⁴	60	3,41	1,47	2,13	35,00	39-03
	Суп картофельный с чечевичей	200	2,35	1,86	28,20	125,00	ТК №296
	Рыба, запеченная с томатами ⁹	90	11,21	10,93	12,50	192,00	452-22
	Рис с овощами	150	4,21	9,25	25,35	201,00	759-24
	Компот фруктовый ⁷	180	0,18	0,04	12,19	51	ТК№11/22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (вафли) ⁹	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
Итого за рацион питания:		755	25,68	27,21	115,06	789,6	-

Неделя: 4
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Овощи в нарезке (огурцы свежие) ⁹	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-22
	Рассольник "Ленинградский" ⁹	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96-2017
	Виточки из говядины под сырной корочкой	90	12,15	14,12	14,88	234,00	11/32
	Макаронные отварные	150	5,40	4,90	32,80	164,00	11-22
	Напиток из цитрусовых ⁷	180	0,10	0,01	11,25	46,00	965-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (мандарин) ⁹	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
Итого за рацион питания:		840	24,56	24,40	106,51	714,40	-

Неделя: 4
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	2	3	4	5	6	7
			60	1,22	2,77	2,50	52,00
			210	1,67	4,51	8,45	81,00
			110	11,84	10,30	4,65	160,00
			150	4,81	7,06	33,21	221,00
			180	0,90	0,00	22,86	95,40
			40	2,80	0,80	20,00	95,60
			20	1,20	0,20	9,00	42,00
Итого за рацион питания:			100	0,90	0,10	9,50	45,00
			870	25,34	25,74	110,17	792,00

Неделя: 4
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	2	3	4	5	6	7
			60	0,72	1,74	3,92	34,00
			200	3,12	3,44	12,80	115,00
			90	11,45	14,52	12,57	220,00
			150	5,20	5,20	34,56	158,00
			180	0,30	0,14	10,15	43,00
			40	2,80	0,80	20,00	95,60
			20	1,20	0,20	9,00	42,00
Итого за рацион питания:			740	24,79	26,04	103,00	707,60

Неделя: 4
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	2	3	4	5	6	7
			60	0,62	3,64	1,28	40,00
			220	5,24	3,65	18,32	145,00
			240	14,46	17,01	41,14	360,00
			180	0,90	0,09	14,13	60,21
			40	2,80	0,80	20,00	95,60
			20	1,20	0,20	9,00	42,00
			100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за рацион питания:			860	26,02	25,59	111,37	780,81
			4090	126,33	129,69	551,07	3804,11
			8196	251,92	257,18	1091,82	7713,59
Средние показатели за 5 дней питания:			820	25,19	25,72	109,18	771,36

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 3 - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 - выдача других овощей (свежих или соевых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 5 - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 7 - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 8 - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 9 - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 10 - выдача другого кисломолочного продукта, при условии отсутствия повторности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности