



«Утверждено»  
Директор М.С. Шевченко



«Согласовано»

Директор общеобразовательной организации



*А.Н. Мурза*

# Основное (организованное) МЕНЮ

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

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
<i>салат</i>	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
<i>основное</i>	Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
<i>дополнение</i>	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>550</b>	<b>16,24</b>	<b>16,15</b>	<b>82,75</b>	<b>541,90</b>	

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
<i>салат</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,00	45-2017
<i>основное</i>	Котлета "Московская"	90	9,88	9,93	11,28	217,00	537-22
	Макароны с томатом	150	4,00	7,00	28,36	171,00	403-22
<i>дополнение</i>	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		6,03	25,00	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>530</b>	<b>18,23</b>	<b>19,67</b>	<b>73,54</b>	<b>562,7</b>	

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
<i>салат</i>	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский)	15	3,50	4,40	0,00	54,00	54-1з-2022
<i>основное</i>	Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5)	155	10,15	11,29	39,18	365,00	ТК №3/7
<i>дополнение</i>	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>500</b>	<b>18,45</b>	<b>17,69</b>	<b>71,78</b>	<b>586</b>	

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
<i>салат</i>	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-3з-2022
<i>основное</i>	Птица с рисом и овощами	150	10,29	15,84	19,06	327,00	ТК №3/8
<i>дополнение</i>	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,12	60,00	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>540</b>	<b>15,59</b>	<b>17,23</b>	<b>69,28</b>	<b>560,7</b>	

Неделя: 1

День: 5

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
<i>салат</i>	Огурец в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-2з-2022
<i>основное</i>	Биточек " Эврика" (птица, рыба)	90	8,46	12,06	15,75	200,00	ТК №3/10Н
	Картофель отварной с зеленью	150	3,05	8,04	24,15	182,00	634-2022
<i>дополнение</i>	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>530</b>	<b>16,21</b>	<b>21,0</b>	<b>83,58</b>	<b>580,7</b>	

**Всего за 5 дней питания:**

**питания:**

<b>2650</b>	<b>84,72</b>	<b>91,74</b>	<b>380,93</b>	<b>2832,00</b>	<b>-</b>
<b>530</b>	<b>16,94</b>	<b>18,35</b>	<b>76,19</b>	<b>566,40</b>	

Неделя: 2

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
<i>салат</i>	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-3з-2022
<i>основное</i>	Омлет натуральный	150	10,05	10,26	27,75	226,00	ТК
<i>дополнение</i>	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>560</b>	<b>18,53</b>	<b>15,1</b>	<b>81,43</b>	<b>518,7</b>	

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
<i>салат</i>	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-2з-2022
<i>основное</i>	Биточки (говядина)	90	14,31	12,96	14,40	235,00	451-2004
	Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22
<i>дополнение</i>	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)	180	0,10	0,10	18,78	45,00	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>530</b>	<b>19,79</b>	<b>19,21</b>	<b>85,76</b>	<b>587,7</b>	

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
<i>салат</i>	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	58,00	Пром.
<i>основное</i>	Тефтели рыбные	100	8,88	3,71	10,98	118,00	470-22
	Макароны с томатом	150	5,00	6,99	28,37	197,00	403-22
<i>дополнение</i>	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (нектарин) <sup>3</sup>	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>660</b>	<b>19,02</b>	<b>16,72</b>	<b>81,63</b>	<b>557,7</b>	

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
<i>салат</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,00	45-2017
<i>основное</i>	Гречка "по- Кубански" (говядина)	150	9,27	12,68	32,93	262,00	ТК№3/14
<i>дополнение</i>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>560</b>	<b>14,75</b>	<b>15,72</b>	<b>76,4</b>	<b>483,6</b>	

Неделя: 2

День: 5

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
<i>салат</i>	Салат зеленый с огурцами	60	0,55	3,64	1,28	30,00	43-2022
<i>основное</i>	Нагетсы куриные	90	11,25	8,06	9,05	185,00	ТК №О/1
	Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22
<i>дополнение</i>	Компот из вишни и яблок	180	0,20	0,12	8,66	37,00	5хн-22
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>530</b>	<b>16,88</b>	<b>17,87</b>	<b>70,07</b>	<b>550,7</b>	

<b>питания:</b>		<b>2840</b>	<b>88,97</b>	<b>84,62</b>	<b>395,29</b>	<b>2698,40</b>	-
<b>за 5 дней питания:</b>		<b>568</b>	<b>17,79</b>	<b>16,92</b>	<b>79,06</b>	<b>539,68</b>	-
<b>Всего за цикл питания (10</b>		<b>5490</b>	<b>173,69</b>	<b>176,36</b>	<b>776,22</b>	<b>5530,40</b>	-
<b>питания (10 дней):</b>		<b>549</b>	<b>17,37</b>	<b>17,64</b>	<b>77,62</b>	<b>553,04</b>	

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
салат	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-2з-2022
основное	Тефтели с рисом с соусом томатным (90/30)	120	14,63	16,35	15,28	213,00	544-22
	Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22
дополнение	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	117,00	54-8с-2022
	Компот из плодов (клубника)	180	0,27	0,09	9,27	39,00	6хн-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>880</b>	<b>26,22</b>	<b>27,31</b>	<b>112,35</b>	<b>769</b>	

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
салат	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	47,00	23-2017
основное	Рыба запеченная с сыром	90	16,83	9,85	0,00	176,00	453-22
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	33,71	197,00	54-7г-2022
дополнение	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	10,48	85,00	№110-2004
	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48,00	
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>755</b>	<b>27,81</b>	<b>26,14</b>	<b>99,8</b>	<b>767</b>	

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
салат	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-2з-2022
основное	Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	152,00	54-24м-2022
	Картофель по-деревенски	150	2,42	15,72	32,26	241,00	646-2022
дополнение	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	75,00	54-6с-2022
	Напиток "Ассорти"	180	0,21	0,10	14,11	58,00	ТК №О/8
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>850</b>	<b>27,31</b>	<b>23,98</b>	<b>114,79</b>	<b>744</b>	

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
салат	Салат из белокачанной капусты с морковью	65	0,85	2,11	4,20	39,00	45-2017
основное	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	12,66	16,54	27,41	321,00	449-22
дополнение	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	4,56	3,44	17,60	116,00	ТК №0/11
	Чай с сахаром	180	0,18		8,85	24,00	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>865</b>	<b>24,65</b>	<b>23,69</b>	<b>105,46</b>	<b>727,00</b>	

Неделя: 1  
 День: 5

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
салат	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	58,00	Пром.
основное	Драчена	150	11,25	10,88	31,07	263,00	411-2022
дополнение	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	149,00	137-2004
	Компот из клубники	180	0,27	0,09	9,27	39,00	6хн-22
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		795	25,4	23,09	108,22	739	

Всего за 5 дней питания:	4145	131,39	124,21	540,62	3746	-
Средние показатели за 5 дней питания:	829	26,278	24,842	108,124	749,2	

Неделя: 2  
 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
салат	Салат зеленый с огурцами	60	0,54	3,63	1,30	21,00	43-2022
	Паста сливочная с курцей	240	15,99	15,00	34,00	375,00	406-2022
дополнение	Рассольник "Южный"	200	2,40	6,60	8,08	59,20	ТК№О/15
	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		860	26,23	26,83	108,96	758,2	



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
<i>салат</i>	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,00	47-2017
<i>основное</i>	Негетсы куриные	110	13,75	9,85	11,06	226,00	ТК О/1
	Каша гречневая с луком	150	4,62	6,34	21,40	150,00	379, стр. 164
<i>дополнение</i>	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	200	2,22	2,22	14,05	74,00	255-2022
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,00	6,03	25,00	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>880</b>	<b>28,29</b>	<b>23,01</b>	<b>105,02</b>	<b>753</b>	

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
<i>салат</i>	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	47,00	23-2017
<i>основное</i>	Азу из говядины с картофелем	200	14,58	13,14	17,11	270,00	492-22
<i>дополнение</i>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	10,48	85,00	№110-2004
	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром.6
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>830</b>	<b>24,04</b>	<b>22,77</b>	<b>101,31</b>	<b>729</b>	

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
<i>салат</i>	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54/2з-2022
<i>основное</i>	Рагу из филе птицы	240	15,87	17,50	38,57	328,00	376-22
<i>дополнение</i>	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	117,00	54-8с-2022
	Компот из клубники	200	0,30	0,10	1,03	43,00	6хн-22
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>880</b>	<b>26,61</b>	<b>23,42</b>	<b>105,32</b>	<b>727</b>	

Неделя: 2  
 День: 5

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
<i>салат</i>	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,00	54-21з-2022
<i>основное</i>	Запеканка "Маковая неженка" со сгущенным молоком (140/15)	155	12,45	17,90	27,99	325,00	ТК№3/9
<i>дополнение</i>	Суп с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с-2022
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>765</b>	<b>24,01</b>	<b>24,17</b>	<b>109,87</b>	<b>755</b>	

<b>Всего за 5 дней питания:</b>	<b>4215</b>	<b>129,18</b>	<b>120,2</b>	<b>530,48</b>	<b>3722,2</b>	<b>-</b>
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>	<b>843</b>	<b>25,84</b>	<b>24,04</b>	<b>106,10</b>	<b>744,44</b>	<b>-</b>
<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>	<b>8360</b>	<b>260,57</b>	<b>244,41</b>	<b>1071,1</b>	<b>7468,2</b>	<b>-</b>
<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>	<b>836</b>	<b>26,06</b>	<b>24,44</b>	<b>107,11</b>	<b>746,82</b>	<b>-</b>

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
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	3,17	5,05	18,07	158,00	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>340</b>	<b>9,19</b>	<b>9,75</b>	<b>32,77</b>	<b>286,00</b>	-

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
Полдник	Булочка ванильная	60	4,60	5,05	19,10	145,80	ТК № П/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>360</b>	<b>8,66</b>	<b>7,93</b>	<b>43,15</b>	<b>289,40</b>	-

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
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	75	4,64	5,03	22,28	174,00	406-2017
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие (слива) <sup>3</sup>	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>355</b>	<b>9,21</b>	<b>8,62</b>	<b>45,40</b>	<b>321,74</b>	

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
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	75	7,24	7,81	24,88	183,80	ТК № П/5
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>375</b>	<b>9,24</b>	<b>9,31</b>	<b>43,38</b>	<b>281,70</b>	-

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
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	3,97	3,63	23,45	157,00	ТК №П/8
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>340</b>	<b>10,09</b>	<b>8,33</b>	<b>38,75</b>	<b>290,00</b>	-

<b>Всего за 5 дней питания:</b>	<b>1770</b>	<b>46,39</b>	<b>43,94</b>	<b>203,45</b>	<b>1468,84</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>	<b>354</b>	<b>9,28</b>	<b>8,79</b>	<b>40,69</b>	<b>293,77</b>	-

Неделя: 2

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
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	3,17	5,05	18,07	158,00	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>360</b>	<b>9,37</b>	<b>10,35</b>	<b>36,37</b>	<b>305,00</b>	-

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
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	75	7,24	7,81	24,88	183,80	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>305</b>	<b>10,04</b>	<b>11,81</b>	<b>48,86</b>	<b>341,70</b>	-

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
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	75	4,64	5,03	22,28	174,00	406-2017
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,54	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>355</b>	<b>8,38</b>	<b>7,64</b>	<b>44,74</b>	<b>307,54</b>	-

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
Полдник	Расстегай с мясом (говядина)	75	9,43	8,04	22,48	232,50	ТК№ П/9
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	46,00	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>355</b>	<b>11,27</b>	<b>9,43</b>	<b>40,11</b>	<b>325,50</b>	<b>-</b>

Неделя: 2

День: 5

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
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	3,17	5,05	18,07	158,00	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>360</b>	<b>10,77</b>	<b>10,25</b>	<b>36,57</b>	<b>312,20</b>	<b>-</b>

<b>Всего за 5 дней питания:</b>	<b>1735</b>	<b>49,83</b>	<b>49,48</b>	<b>206,65</b>	<b>1591,94</b>	<b>-</b>
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>	<b>347</b>	<b>9,97</b>	<b>9,90</b>	<b>41,33</b>	<b>318,39</b>	<b>-</b>
<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>	<b>3505</b>	<b>96,22</b>	<b>93,42</b>	<b>410,10</b>	<b>3060,78</b>	<b>-</b>
<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>	<b>350,5</b>	<b>9,62</b>	<b>9,34</b>	<b>41,01</b>	<b>306,08</b>	<b>-</b>

**ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):**

<sup>1</sup> - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>2</sup> - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>3</sup> - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>4</sup> - выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>5</sup> - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>6</sup> - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>7</sup> - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>8</sup> - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>9</sup> - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности