



Утверждено  
Директор В.А. Красноделов



«Согласовано»  
Директор общеобразовательной организации



# Основное (организованное) меню для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул

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

Краснодар  
2025



Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя:  
День:

1  
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	Масло сливочное 72,5% порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Пудинг из творога с джемом (190/10)	200	25,80	18,27	61,95	521	362-2004
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>570</b>	<b>31,73</b>	<b>28,17</b>	<b>113,26</b>	<b>838</b>	-
	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) <sup>4</sup> (50/10)	60	0,87	0,15	2,60	15	71-2007
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/225)	250	8,40	6,10	18,60	165,3	137-2004
	Рыба запеченная с помидором (горбуша) <sup>5</sup> (110/10)	120	11,43	13,10	10,47	176	ТК № Д/4
Обед	Картофельное пюре	200	4,30	6,90	26,40	185,9	54-11-2022
	Сок натуральный (персиковый) <sup>6</sup>	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) <sup>3</sup>	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье) <sup>8</sup>	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1055</b>	<b>35,25</b>	<b>31,85</b>	<b>162,85</b>	<b>1069</b>	-
	<b>Всего за день:</b>	<b>1625</b>	<b>66,98</b>	<b>60,02</b>	<b>276,11</b>	<b>1907</b>	-

Неделя:  
День:

1  
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	Сыр Российский 50% порциями <sup>1</sup>	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Каша желтая молочная с маслом сливочным (пшено) <sup>2</sup>	200	7,11	11,17	35,30	271	182-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Сдоба обыкновенная	80	6,17	4,84	31,27	209	178
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>660</b>	<b>25,88</b>	<b>2,6</b>	<b>119,02</b>	<b>831</b>	71-2017, 110
	Овощи в нарезке (огурец свежий, зелень) <sup>4</sup> (50/10)	60	0,57	0,08	1,45	9	74, 100, 110-2004
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	235	9,70	7,56	10,78	152	ТК № Д/7
Обед	Оладьи из печени (без соли)	120	13,00	13,44	32,80	301	203-2017
	Макаронные отварные с маслом сливочным	200	7,30	7,70	40,60	261	54-2хн-2022
	Компот из кураги <sup>5</sup>	200	0,90	0,09	15,70	66,90	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>925</b>	<b>38,04</b>	<b>33,03</b>	<b>152,52</b>	<b>1053</b>	-
	<b>Всего за день:</b>	<b>1585</b>	<b>63,92</b>	<b>59,034</b>	<b>271,54</b>	<b>1885</b>	-



Неделя:  
День:

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	Кукуруза консервированная*	100	2,50	6,32	22,50	110	К/1
	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	301	54-10-2022
	Каша с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	382-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (персики) <sup>3</sup>	100	0,90	0,10	9,30	45	Пром.
	Кондитерское изделие (пряник) <sup>4</sup>	25	0,55	0,41	6,28	130	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>695</b>	<b>29,55</b>	<b>35,47</b>	<b>93,76</b>	<b>863</b>	-
	Салат из огурцов соленных с луком <sup>4</sup>	60	0,50	3,02	1,55	36	021-2017
	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79	135-2004
Обед	Птица запеченая	100	8,50	5,28	40,15	226	ТК № Д/9
	Картофель отварной с зеленью	160	3,25	12,10	25,76	193,6	634-2022
	Сок натуральный (Абрикосовый) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	25,40	106	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410-2007
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>890</b>	<b>30,48</b>	<b>30,90</b>	<b>177,46</b>	<b>1057</b>	-
	<b>Всего за день :</b>	<b>1585</b>	<b>60,03</b>	<b>66,37</b>	<b>271,22</b>	<b>1920</b>	-

Неделя:  
День:

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 свежих огурцов <sup>4</sup>	60	0,45	3,60	1,41	40	20-2007
	Птица с рисом и овощами	200	13,50	31,25	27,60	440	ТК № Д/11
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) <sup>3</sup>	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье) <sup>4</sup>	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>660</b>	<b>22,15</b>	<b>40,05</b>	<b>95,29</b>	<b>840</b>	-
	Икра кабачковая (собственного производства) <sup>4</sup>	60	0,84	3,24	5,40	56	77-2004
	Борщ "Школьный" со сметаной (200/10)	210	2,63	5,85	14,99	123	ТК № Д/13
Обед	Рыба запеченая с овощами (90/10)	100	17,00	8,48	1,10	196	ТК № Д/14
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	164	520-2004
	Сок натуральный (Черешневый) <sup>6</sup>	200	0,60	0,00	35,00	142	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	73,50	Пром.
	Булочка "Брюльш" <sup>4</sup>	75	3,28	5,48	26,25	167	471-2003
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>885</b>	<b>33,45</b>	<b>31,25</b>	<b>147,89</b>	<b>1053</b>	-
	<b>Всего за день :</b>	<b>1545</b>	<b>55,6</b>	<b>71,3</b>	<b>243,18</b>	<b>1893</b>	-



Неделя:  
День:

1  
5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Сыр Российский 50% порциями <sup>1</sup>	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Масло сливочное 72,5% порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (манная) <sup>2</sup> (195/5)	200	5,81	10,20	30,80	239	181-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Слоба обыкновенная	80	6,17	4,84	31,27	209	П/8
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>670</b>	<b>24,26</b>	<b>32,28</b>	<b>116,95</b>	<b>871</b>	<b>0</b>
	Салат из белокочанной капусты с зеленью <sup>4</sup> (50/10)	60	0,94	2,78	7,48	50	139-2004
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	134	437-2004
	Гуляш из говядины	120	16,70	7,80	4,80	158,4	309-2017
Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,60	8,56	36,54	235	389-2017	
Сок натуральный (персиковый) <sup>5</sup>	200	0,60	0,00	33,00	136	Пром.	
Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.	
Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.	
Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7	
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>900</b>	<b>39,77</b>	<b>30,61</b>	<b>166,64</b>	<b>1080</b>	<b>-</b>	
<b>Всего за день :</b>		<b>1570</b>	<b>64,03</b>	<b>62,89</b>	<b>283,59</b>	<b>1951</b>	<b>-</b>

Неделя:  
День:

2  
1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Овоши в нарезке (помидоры свежие, зелень) <sup>4</sup> (50/10)	60	0,87	0,15	2,60	15	71-2007
	Масло сливочное 72,5% порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017
	Плов из филе птицы	200	13,65	15,00	51,00	381	ТК № Д/26
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (перенки) <sup>3</sup>	100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
	Кондитерское изделие (пряник) <sup>5</sup>	25	0,55	0,41	6,28	130	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>655</b>	<b>21,5</b>	<b>25,16</b>	<b>110,89</b>	<b>842</b>	<b>-</b>
	Салат зеленый с огурцом <sup>4</sup>	60	0,62	3,63	1,28	40,86	18-2017
	Суп - лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148-2004
	Бефстроганов	110	16,83	15,51	3,74	222	493-22
Картофель запеченный с луком	190	3,86	6,26	30,59	230,0	302-165	
Кисель из ягод свежих (слубника) <sup>7</sup>	200	0,13	0,04	24,50	117	350-2017	
Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.	
Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.	
Булочка "Бриошь" <sup>8</sup>	75	3,28	5,48	26,25	167	471-2003	
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>920</b>	<b>32,61</b>	<b>36,96</b>	<b>138,48</b>	<b>1067</b>	<b>-</b>	
<b>Всего за день :</b>		<b>1575</b>	<b>54,11</b>	<b>62,12</b>	<b>249,37</b>	<b>1909</b>	<b>-</b>



Неделя: 2  
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Сыр Российский 50% порциями <sup>1</sup>	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	12,13	18,26	46,76	471,00	ТК № 3/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Итого за рацион питания:	575	25,33	28,35	103,71	843	1/1-2017, - 130
	Овощи в нарезке (огурец свежий, зелень) <sup>4</sup> (60/10)	70	0,66	0,09	1,69	11	24-1004
	Суп картофельный с крупой (пшено) <sup>2</sup>	200	2,00	2,40	14,64	90	138-2004
Биточки (говядина)	120	19,08	17,28	19,20	313	451-2004	
Рагу овощное с кабачками	200	7,30	14,18	35,30	272	ТК № Д/19	
Сок натуральный (персиковый) <sup>6</sup>	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017	
Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.	
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.	
Фрукты свежие (яблоки) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.	
Итого за рацион питания:	985	36,29	35,85	159,13	1084	-	
Всего за день:	1560	61,62	64,2	262,84	1927	-	

Неделя: 2  
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидоров с луком <sup>4</sup>	60	0,65	3,65	2,06	44	023-2017
	Гречка "По-Кубански"	200	14,66	16,90	46,53	348,8	ТК № 3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) <sup>3</sup>	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7
	Итого за рацион питания:	700	26,38	27,64	131,07	829	-
	Салат из свеклы с зеленым горошком с зеленью <sup>4</sup> (50/10)	60	1,15	2,96	4,98	54	ТК № Д/21
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	96	140-2004	
Рыба запеченная с помидором (горбуша) <sup>5</sup> (110/10)	120	14,50	7,68	10,47	176	ТК № Д/5	
Картофель фри	180	5,22	19,01	60,50	430	648-2022	
Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,8	54-6гн-2022	
Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.	
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.	
Кондитерские изделия (лафля) <sup>6</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.	
Итого за рацион питания:	870	30,06	35,91	154,24	1063	-	
Всего за день:	1570	56,438	63,548	285,308	1892	-	



Неделя: 3  
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень)* (70/10) Плов из филе птицы Чай с молоком Хлеб пшеничный <sup>1</sup> Хлеб ржаной Фрукты свежие (клубника) <sup>2</sup> Сдоба обыкновенная <b>Итого за рацион питания:</b> Салат из белокачанной капусты* Суп картофельный с клецками Оладьи из пшена по-Краснодарски Макароны отварные с маслом сливочным Сок фруктовый (яблочный) <sup>5</sup> Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кондитерские изделия (печенье) <sup>6</sup> <b>Итого за рацион питания:</b> <b>Всего за день:</b>	3	4	5	6	7	8
		80	0,81	0,12	2,03	13	7Г-2017, 8 ПВД 24*
		200	13,65	15,00	51,00	381	ТК № Д/26
		200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
		40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
		100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
		80	6,17	4,84	31,27	209	П/8
		720	26,88	22,61	133,18	849	-
		60	0,84	3,06	5,34	53	43-2004
200	1,80	2,62	11,00	75	54-6с-2022		
110	13,29	13,32	30,09	276	ТК № Д/28		
170	6,20	9,00	34,51	222	203-2017		
200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.		
55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.		
40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.		
30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.		
865	31,88	33,50	163,92	1056	-		
1585	58,76	56,11	297,1	1905	-		

Неделя: 3  
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное Сырники из творога с изюмом и сметаной (150/20) Кисель из плодов сушеных (курага) <sup>1</sup> Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (персики) <sup>2</sup> Булочка "Бриошь" <sup>3</sup> <b>Итого за рацион питания:</b> Салат из огурцов соленных с луком* Рассольник с говядиной Биточек с помидором под сырной корочкой Картофель отварной с зеленью Сок натуральный (Вишневый) <sup>6</sup> Хлеб пшеничный Хлеб ржаной <b>Итого за рацион питания:</b> <b>Всего за день:</b>	3	4	5	6	7	8
		40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6с-2022
		170	17,10	15,53	45,60	346	ТК № Д/29
		200	0,89	0,06	32,75	107	ТК № Д/27
		40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
		100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
		75	3,28	5,48	26,25	167	471-2003
		645	30,97	26,17	143,4	858,6	-
		60	0,50	3,02	1,55	36	021-2017
225	9,50	5,00	10,80	129	130-2004		
110	12,46	28,00	15,40	397	ТК № Д/31		
180	3,46	4,50	36,16	204	ТК № Д/10		
180	1,30	0,36	20,52	90,36	Пром.		
55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.		
40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.		
850	33,47	42,38	129,93	1072	-		
1495	64,44	68,55	273,33	1930	-		



Неделя: 3  
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I	2	3	4	5	6	7	8
	Икра кабачковая (собственного производства)*	60	0,84	3,24	5,40	56	77-2004
Завтрак	Сыр Российский 50% порциями <sup>1</sup>	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,7	54-10-2022
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,9	54-3тн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) <sup>2</sup>	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	38,52	207	П/42
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>710</b>	<b>32,98</b>	<b>40,14</b>	<b>93,02</b>	<b>846</b>	-
	Кукуруза консервированная порционно <sup>4</sup>	60	0,78	2,76	13,50	62	237-24
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/10)	210	1,90	6,16	10,80	106	110-2004
Обед	Котлета говяжья	110	16,50	24,20	14,32	344	268-2017
	Рагу овощное с кабачками	150	5,48	10,60	26,50	204	ТК № Д/18
	Кисель из ягод свежих (вишня) <sup>7</sup>	200	0,13	0,05	24,53	117	350-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Кондитерское изделие (пирожки) <sup>8</sup>	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>825</b>	<b>29,94</b>	<b>45,28</b>	<b>129,97</b>	<b>1122</b>	-
	<b>Всего за день :</b>	<b>1535</b>	<b>62,92</b>	<b>85,42</b>	<b>222,99</b>	<b>1967</b>	-

Неделя: 3  
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I	2	3	4	5	6	7	8
	Опощи в нарезки (помидоры свежие, зелень) <sup>9</sup> (90/10)	100	1,45	3,21	4,30	25	71-2017
Завтрак	Плов из говядины	200	15,31	14,71	38,60	348	54-1тн-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2тн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>745</b>	<b>26,82</b>	<b>22,4</b>	<b>134,52</b>	<b>822</b>	-
	Салат из белокочанной капусты <sup>4</sup>	70	0,98	3,57	6,23	62	43-2004
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,8	54-8с-2022
	Нагетсы куриные	110	15,00	8,30	35,00	257	ТК № О/1
Обед	Картофель по-деревенски	200	4,30	15,30	44,50	333	646-2022
	Сок фруктовый (яблочный) <sup>6</sup>	180	0,90	0,00	18,18	76,32	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>855</b>	<b>31,67</b>	<b>32,69</b>	<b>165,33</b>	<b>1061</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1600</b>	<b>58,49</b>	<b>55,09</b>	<b>299,85</b>	<b>1882</b>	-	



Исходн: 3  
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет и пюре (огурцы свежие) <sup>1</sup>	60	0,42	0,06	1,14	7	071-2011
	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Птица с рисом и овощами	200	15,20	31,25	39,16	440	ТК № Д/12
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) <sup>2</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) <sup>3</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>655</b>	<b>22,47</b>	<b>43,97</b>	<b>101,8</b>	<b>834</b>	-
	Обед	Салат из свежых с зеленым горошком с зеленью <sup>4</sup> (50/10)	60	1,15	2,97	4,99	54
Суп-лапша домашняя		200	2,24	4,64	11,12	96	148-2004
Гуляш из говядины		120	16,03	16,90	3,90	197	246-2017
Макаронны отварные с маслом сливочным		200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017
Компот фруктовый		200	0,18	0,04	12,19	51	ТК № Д/22
Хлеб пшеничный		55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
Хлеб ржаной		40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
Кондитерские изделия (печенье) <sup>5</sup>		30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
Фрукты свежие (персики) <sup>6</sup>		100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>1005</b>	<b>36,55</b>	<b>40,65</b>	<b>145,08</b>	<b>1050</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1660</b>	<b>59,02</b>	<b>84,62</b>	<b>246,88</b>	<b>1883</b>	-	

**ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):**

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования 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 напитков витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, 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