



«Утверждено»  
Директор



М.С. Шевченко

«Согласовано»

Директор общеобразовательной организации



*В.В. Карамовича Е.В.*

# Основное (организованное) МЕНЮ

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

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	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о-2022
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	150	4,34	7,99	23,91	185,71	175-2017
	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 (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>540</b>	<b>16,50</b>	<b>15,67</b>	<b>72,26</b>	<b>499,61</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
Завтрак	Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup>	60	0,62	3,63	1,28	40,86	18-2017
	Гречка "по - Кубански" (говядина)	150	11,00	12,68	34,90	261,60	ТК №3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	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 (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>560</b>	<b>15,52</b>	<b>17,51</b>	<b>76,48</b>	<b>489,96</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
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке 50% (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5)	155	10,16	15,30	39,18	394,65	ТК № 3/7
	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.
	Фрукты свежие (груша) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>500</b>	<b>16,44</b>	<b>20,63</b>	<b>71,18</b>	<b>595,25</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
Завтрак	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з-2022
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	54-1о-2022
	Сок фруктовый (вишневый) <sup>6</sup>	200	1,44	0,40	22,80	100,40	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.
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>560</b>	<b>19,44</b>	<b>19,60</b>	<b>63,70</b>	<b>508,90</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
Завтрак	Огурец в нарезке <sup>4</sup>	70	0,58	0,12	1,75	9,92	54-2з-2022
	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	150	11,25	12,77	14,19	306,00	ТК № 3/8
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	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 (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>550</b>	<b>19,21</b>	<b>17,27</b>	<b>65,56</b>	<b>583,36</b>	-

<b>Всего за 5 дней питания:</b>	<b>2710</b>	<b>87,11</b>	<b>90,67</b>	<b>349,18</b>	<b>2677,08</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>	<b>542</b>	<b>17,42</b>	<b>18,13</b>	<b>69,84</b>	<b>535,42</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
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о-2022
	Каша вязкая молочная рисовая	150	4,29	7,75	30,66	210,00	174-2017
	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 (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>540</b>	<b>16,45</b>	<b>15,43</b>	<b>79,01</b>	<b>523,90</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
Завтрак	Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup>	70	0,72	4,24	1,49	47,67	18-2017
	Паста сливочная с курицей	180	11,99	13,58	31,92	292,20	406-2022
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80	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>500</b>	<b>17,01</b>	<b>18,62</b>	<b>77,62</b>	<b>538,37</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
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке 50% (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Маковая неженка со сгущенным молоком (140/15)	155	10,13	7,80	28,00	325,50	ТК № 3/9
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>500</b>	<b>20,19</b>	<b>16,77</b>	<b>70,38</b>	<b>616,80</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
Завтрак	Помидор в нарезке <sup>4</sup>	75	0,88	0,13	2,88	16,00	54-3з-2022
	Омлет с картофелем (запеченный)	150	13,20	15,90	11,25	283,50	345-2004
	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.
	Кондитерские изделия (ирис) <sup>8</sup>	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>500</b>	<b>18,53</b>	<b>18,78</b>	<b>68,13</b>	<b>561,10</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
Завтрак	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.
	Плов из говядины	150	11,48	11,03	28,95	261,23	54-11м-2022
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	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 (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>540</b>	<b>16,30</b>	<b>16,95</b>	<b>69,18</b>	<b>550,75</b>	-

<b>Всего за 5 дней питания:</b>	<b>2580</b>	<b>88,47</b>	<b>86,54</b>	<b>364,31</b>	<b>2790,92</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>	<b>516</b>	<b>17,69</b>	<b>17,31</b>	<b>72,86</b>	<b>558,18</b>	-
<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>	<b>5290</b>	<b>175,58</b>	<b>177,21</b>	<b>713,49</b>	<b>5468,00</b>	-
<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>	<b>529</b>	<b>17,56</b>	<b>17,72</b>	<b>71,35</b>	<b>546,80</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
Обед	Огурец в нарезке <sup>4</sup>	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022
	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № О/11
	Нагетсы куриные	90	4,92	6,80	28,64	210,45	ТК № О/1
	Макароны отварные с сыром (Российский) <sup>1</sup>	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204-2017
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>860</b>	<b>23,79</b>	<b>23,58</b>	<b>115,32</b>	<b>782,55</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
Обед	Помидор в нарезке <sup>4</sup>	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	148,80	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) <sup>9</sup>	90	12,48	12,08	7,16	201,33	ТК № О/16
	Картофель отварной с зеленью	150	3,05	4,94	24,15	181,50	634-2022
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>800</b>	<b>28,29</b>	<b>26,38</b>	<b>103,77</b>	<b>803,92</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
Обед	Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,60	4,16	10,48	84,80	110-2004
	Птица, тушеная в сметанном соусе (50/50)	100	11,58	7,83	3,84	166,90	594-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4г-2023
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>790</b>	<b>27,36</b>	<b>24,18</b>	<b>103,17</b>	<b>769,96</b>	<b>-</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
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup>	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
	Биточки (говядина)	90	14,31	12,96	14,40	234,90	451-2004
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2022
	Компот из кураги <sup>5</sup>	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) <sup>6</sup>	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>765</b>	<b>28,28</b>	<b>27,17</b>	<b>120,43</b>	<b>845,15</b>	<b>-</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
Обед	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96-2017
	Котлета "Школьная"	90	12,60	9,99	10,89	208,29	347-2018
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302-2017
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>740</b>	<b>25,25</b>	<b>24,57</b>	<b>100,38</b>	<b>804,89</b>	-
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>3955</b>	<b>132,97</b>	<b>125,88</b>	<b>543,08</b>	<b>4006,47</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>791</b>	<b>26,59</b>	<b>25,18</b>	<b>108,62</b>	<b>801,29</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
Обед	Салат из свежих помидоров <sup>1</sup>	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017
	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	74,68	54-6с-2022
	Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-24м-2022
	Ризотто с овощами	150	3,91	7,98	32,85	211,50	ТК № О/10
	Напиток "Ассорти"(фруктово-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>795</b>	<b>28,29</b>	<b>23,09</b>	<b>113,09</b>	<b>759,51</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
Обед	Салат из квашенной капусты <sup>4</sup>	80	1,37	4,00	6,78	68,56	47-2017
	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № 0/11
	Биточек "Эврика"(птица, рыба) <sup>9</sup>	90	8,46	9,00	17,84	200,06	ТК № 3/10
	Картофельное пюре	160	3,41	5,55	21,12	148,69	54-11г-2022
	Компот из кураги <sup>5</sup>	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>890</b>	<b>22,16</b>	<b>23,29</b>	<b>110,74</b>	<b>754,21</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
Обед	Огурец в нарезке <sup>4</sup>	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
	Гуляш (говядина) (50/50)	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246-2017
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	35,00	196,90	54-7г-2022
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пряник) <sup>8</sup>	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>775</b>	<b>26,33</b>	<b>24,50</b>	<b>100,69</b>	<b>792,05</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
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup>	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	148,80	137-2004
	Рыба запечённая "Фиш-ка" <sup>9</sup>	90	10,30	12,87	3,75	213,73	ТК № О/6
	Картофель отварной с зеленью	150	3,05	4,94	24,15	181,50	634-2022
	Сок натуральный (абрикосовый) <sup>6</sup>	180	0,90	0,00	22,86	95,40	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>865</b>	<b>27,07</b>	<b>26,56</b>	<b>110,64</b>	<b>860,27</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
Обед	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з-2022
	Рассольник "Южный"	200	2,40	6,60	16,08	108,00	ТК №О/15
	Нагетсы куриные	90	4,92	6,80	28,64	210,45	ТК № О/1
	Макароны отварные с сыром (Российский) <sup>1</sup>	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204-2017
	Напиток "Ассорти"(вишня) <sup>7</sup>	180	0,22	0,05	16,34	67,91	ТК № О/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>740</b>	<b>22,89</b>	<b>26,59</b>	<b>121,74</b>	<b>806,06</b>	<b>-</b>

<b>Всего за 5 дней питания:</b>	<b>4065</b>	<b>126,75</b>	<b>124,03</b>	<b>556,89</b>	<b>3972,10</b>	<b>-</b>
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>	<b>813</b>	<b>25,35</b>	<b>24,81</b>	<b>111,38</b>	<b>794,42</b>	<b>-</b>
<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>	<b>8020</b>	<b>259,72</b>	<b>249,91</b>	<b>1099,97</b>	<b>7978,57</b>	<b>-</b>
<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>	<b>802</b>	<b>25,97</b>	<b>24,99</b>	<b>110,00</b>	<b>797,86</b>	<b>-</b>

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
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	3,77	7,51	18,07	167,40	ТК№ П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	Пром.
	Фрукты свежие (груша) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>340</b>	<b>10,29</b>	<b>12,31</b>	<b>38,27</b>	<b>318,98</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	28,70	177,00	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>52,75</b>	<b>320,60</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	27,52	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>50,64</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	204,53	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>302,43</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
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,90	3,63	23,46	157,20	ТК № П/8
	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,28	4,56	7,56	91,68	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>11,08</b>	<b>8,39</b>	<b>39,12</b>	<b>291,88</b>	-
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>1770</b>	<b>48,48</b>	<b>46,56</b>	<b>224,16</b>	<b>1555,63</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>354</b>	<b>9,70</b>	<b>9,31</b>	<b>44,83</b>	<b>311,13</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 ванильная	60	4,60	5,05	28,70	177,00	ТК № П/7
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>340</b>	<b>10,22</b>	<b>9,85</b>	<b>46,20</b>	<b>314,00</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	204,53	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Кондитерские изделия (печенье) <sup>8</sup>	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>362,43</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	27,52	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>49,98</b>	<b>307,54</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
Полдник	Расстегай с мясом (говядина)	75	9,43	8,04	22,48	266,64	ТК№ П/9
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	45,81	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (слива) <sup>2</sup>	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>355</b>	<b>11,77</b>	<b>9,43</b>	<b>37,61</b>	<b>353,45</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	3,77	7,51	18,07	167,40	ТК№ П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>340</b>	<b>10,29</b>	<b>12,41</b>	<b>37,77</b>	<b>318,98</b>	-

<b>Всего за 5 дней питания:</b>	<b>1695</b>	<b>50,70</b>	<b>51,14</b>	<b>220,42</b>	<b>1656,40</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>	<b>339</b>	<b>10,14</b>	<b>10,23</b>	<b>44,08</b>	<b>331,28</b>	-
<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>	<b>3465</b>	<b>99,18</b>	<b>97,70</b>	<b>444,58</b>	<b>3212,02</b>	-
<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>	<b>346,5</b>	<b>9,92</b>	<b>9,77</b>	<b>44,46</b>	<b>321,20</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