



«Разработано»
Автономная некоммерческая организация
«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
Утверждено
Директор *М.С. Шевченко* М.С. Шевченко



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации
МАОУ СОШ № 404
Е.В. Каламбетова
МАОУ



Основное (организованное) МЕНЮ

Для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях
муниципального образования

Краснодар
2023

Горячие завтраки для обучающихся 7 - 11 лет



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным пшеничная) (190/10)	200	8,23	10,53	42,20	298,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	550	15,10	14,51	91,95	559,30

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (перец сладкий)	70	0,56	0,07	1,75	18,90
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67
54-11Г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	580	23,30	20,82	73,07	601,96

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11,66	13,79	22,60	302,50
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	500	25,22	25,39	63,60	616,20

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (морковные палочки)	90	1,17	0,09	6,21	39,38
310-16	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8,40	15,45	28,05	215,00
ТК	Кисель из сушеных плодов ⁶ (курага)	200	0,89	0,06	32,75	154,60
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	590	14,16	16,80	100,81	569,68

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор свежий)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60
54-11Г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	585	23,29	20,14	71,06	586,31
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		101,1	97,66	400,49	2933,45
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		20,21	19,53	80,10	586,69

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (морковные палочки)	100	1,10	0,20	3,80	43,75
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	2,0	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	580	23,96	30,73	47,44	584,11

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	20,00
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13,40	7,36	15,30	169,70
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (пряник в пром, упак.)	25	3,50	4,50	18,00	176,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	505	24,97	16,05	76,92	586,40

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (филе минтая)	100	14,80	13,90	11,80	164,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
389-17, ТК	Сок натуральный (яблочный) ⁹	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	580	22,40	22,75	87,63	582,52

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,2.8	13,20
347-18	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами ¹ (пшеничная)	150	6,00	1,05	42,00	187,50
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	565	24,73	13,65	90,98	597,40

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ¹ (огурец свежий)	80	0,88	0,16	3,04	9,60
ТК	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206,00
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
389-17,	Сок натуральный ⁹ (вишневый)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	550	26,24	17,10	80,45	594,02
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		122,30	100,28	383,42	2944,45
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		24,46	20,06	76,68	588,89
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		223,37	197,94	783,91	5877,90
	СРЕДНЯЯ		22,34	19,79	78,39	587,79

Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	880	20,29	20,17	121,6	799,63

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³ (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,50
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый) ⁹	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (печенье в пром, упак)	20	2,80	3,60	14,40	92,50
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	810	35,57	29,75	117,6	858,2

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³ (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	775	30,61	31,25	106,27	847,80

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону ³ (из свежих помидоров и огурцов)	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40
ТК	Омлете овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,20	26,80	5,20	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	820	30,77	38,37	84,44	784,99

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
138-04	Суп картофельный с крупой ¹ (пшеничная)	200	1,68	2,24	15,28	114,40
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	735	18,10	16,15	161,95	816,15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,34	135,69	591,86	4106,77
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27,07	27,14	118,37	821,35

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,40
268-17	Шницель говяжий	100	15,00	22,00	13,02	278,67
54-11Г-20, ТК	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	138,78
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	890	28,41	32,69	118,43	845,35

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³ (овощные палочки: морковь, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,50	5,00	56,60
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,20	15,90	28,30	262,50
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов ² (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (вафли в пром, упак.)	15	2,10	2,70	10,80	122,40
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	805	26,22	24,00	120,48	814,25

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³ (ассорти овощное: огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,10	219,50
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (гречневая)	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10,00	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	785	27,42	15,51	95,17	797,75

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-07	Сыр порционно ⁴ (Российский)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,80	6,20	0,60	124,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие ² (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	780	37,21	32,57	83,96	843,05

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борще капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Рыба, запеченная с маслом (филе минтая) ⁷ (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,40	26,10	181,25
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0,44	0,44	10,89	52,22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	875	25,97	28,99	92,21	805,47
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		23484,05	133,76	510,25	4105,87
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		4696,81	26,75	102,05	821,17
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		23619,39	269,45	1102,11	8212,64
	СРЕДНЯЯ		2361,94	26,94	110,21	821,26

Горячие завтраки и обеды для детей ОВЗ и детей-инвалидов с 1 по 4 класс (I смена)



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным (пшеничная) (190/10)	200	8,23	10,53	42,20	298,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	550	15,10	14,51	91,95	559,30
Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	880	20,29	20,17	121,6	799,63

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по-сезону ³ (перец сладкий)	70	0,56	0,07	1,75	18,90
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67
54-11Г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	580	23,30	20,82	73,07	601,96
Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³ (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,50
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый) ⁹	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (печенье в пром, упак)	20	2,80	3,60	14,40	92,50
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	810	35,57	29,75	117,6	858,2

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11,66	13,79	22,60	302,50
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	500	25,22	25,39	63,60	616,20
Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³ (ассорти овощное: огурец, перец сладкий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	775	30,61	31,25	106,27	847,80

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону ³ (морковные палочки)	90	1,17	0,09	6,21	39,38
310-16	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8,40	15,45	28,05	215,00
ТК	Кисель из сушеных плодов ⁶ (курага)	200	0,89	0,06	32,75	154,60
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	590	14,16	16,80	100,81	569,68
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Салат по-сезону ³ (из свежих помидоров и огурцов)	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40
ТК	Омлете овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,20	26,80	5,20	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	820	30,77	38,37	84,44	784,99

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор свежий)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60
54-11Г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	585	23,29	20,14	71,06	586,31
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		101,07	97,66	400,49	2933,45
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		20,21	19,53	80,10	586,69
Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
138-04	Суп картофельный с крупой ¹ (пшеничная)	200	1,68	2,24	15,28	114,40
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	735	18,10	16,15	161,95	816,15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,3	135,69	591,86	4106,77
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27,07	27,14	118,37	821,35

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону ³ (морковные палочки)	100	1,10	0,20	3,80	43,75
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	580	23,96	30,73	47,44	584,11
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,40
268-17	Шницель говяжий	100	15,00	22,00	13,02	278,67
54-11Г-2О	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	138,78
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый) ⁹	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	890	28,41	32,69	118,43	845,35

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	20,00
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13,40	7,36	15,30	169,70
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (пряник)	25	3,50	4,50	18,00	176,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	505	24,97	16,05	76,92	586,40
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по сезону ³ (овощные палочки: морковь, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,50	5,00	56,60
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,20	15,90	28,30	262,50
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов ² (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (вафли)	15	2,10	2,70	10,80	122,40
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	805	26,22	24,00	120,48	814,25

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (филе минтая)	100	14,80	13,90	11,80	164,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	580	22,40	22,75	87,63	582,52
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³ (ассорти овощное: огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,10	219,50
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (гречневая)	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	2,00	0,07	0,02	10,00	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	785	27,42	15,51	95,17	797,75

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
347-18	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами ¹ (пшеничная)	150	6,00	1,05	42,00	187,50
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	565	24,73	13,65	90,98	597,40
Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-07	Сыр порционно ⁴ (Российский)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,80	6,20	0,60	124,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	2,00	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие ² (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	780	37,21	32,57	83,96	843,05

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону ¹ (огурец свежий)	80	0,88	0,16	3,04	9,60
ТК	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206,00
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
389-17,	Сок натуральный ⁹ (вишневый)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	550	26,24	17,10	80,45	594,02
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		122,3	100,28	383,42	2944,45
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		24,46	20,06	76,68	588,89
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		223,4	197,94	783,91	5877,90
	СРЕДНЯЯ		22,34	19,79	78,39	587,79
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Рыба (минтай) ⁷ , запеченная с маслом	90/5	14,58	13,59	3,96	225,60
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,40	26,10	181,25
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0,44	0,44	10,89	52,22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	875	25,97	28,99	92,21	805,47
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		23484,	133,76	510,25	4105,87
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		4696,8	26,75	102,05	821,17
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		23619,4	269,45	1102,11	8212,64
	СРЕДНЯЯ		2361,9	26,94	110,21	821,26

Горячие обеды и полдники для детей ОВЗ и детей-инвалидов с 1 по 4 класс (II смена)



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	880	20,29	20,17	121,6	799,63
Полдник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
742-04	Кулебяка с капустой	100	6,03	5,83	31,23	202,86
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	400	9,59	8,93	56,98	350,46

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по сезону ³ (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,50
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый) ⁹	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (печенье в пром, упак)	20	2,80	3,60	14,40	92,50
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	810	35,57	29,75	117,6	858,2
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
440-17	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300,00
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	20,00	42,00
	Итого	300	13,15	6,08	58,68	342,00

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по сезону ³ (ассорти овощное: огурец, перец сладкий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	775	30,61	31,25	106,27	847,80
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269,33
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	ИТОГО	300	18,10	12,31	46,90	369,33

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат по-сезону ³ (из свежих помидоров и огурцов)	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,20	26,80	5,20	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	820	30,77	38,37	84,44	784,99
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	ИТОГО	300	12,99	10,41	53,37	358,8

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
	Обед					
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
138-04	Суп картофельный с крупой ¹ (пшеничная)	200	1,68	2,24	15,28	114,40
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	735	18,10	16,15	161,95	816,15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,3	135,69	591,86	4106,77
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27,07	27,14	118,37	821,35
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
406-17	Пирожок печеный с картофелем	100	6,03	7,60	36,90	240,00
342-17, ТК	Компот из свежих плодов ² (клубника с/м)	200	0,16	0,16	27,81	105,00
	Итого	300	6,19	7,76	64,71	345,00
	ВСЕГО ЗА 3 ДНЕЙ		62,84	59,40	289,18	1765,59
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		12,57	11,88	57,84	353,12

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,40
268-17	Шницель говяжий	100	15,00	22,00	13,02	278,67
54-11Г-20	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	138,78
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ (вишневый)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	890	28,41	32,69	118,43	845,35
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,30	35,00	243,00
385-17	Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	300	10,18	12,3	44,6	350,00

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³ (овощные палочки: морковь, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,50	5,00	56,60
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,20	15,90	28,30	262,50
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов ² (черная смородина с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (вафли в пром, упак)	15	2,10	2,70	10,80	122,40
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	805	26,22	24,00	120,48	814,25
Полдник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	233,88
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	20,00	40,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (вафли в пром, упак.)	15	0,98	4,20	9,30	91,00
	Итого	315	13,04	14,63	62,47	364,88

Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по сезону ³ (ассорти овощное: огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,10	219,50
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (гречневая)	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10,00	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	785	27,42	15,51	95,17	797,75
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
743-04	Расстегай с мясом (говядина)	100	15,57	10,72	29,97	266,90
389-17, ТК	Сок натуральный	200	0,90	0,00	18,18	84,80
	Итого	300	15,7	35,22	30,01	343,9

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-07	Сыр порционно ⁴ (Российский)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,80	6,20	0,60	124,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	780	37,21	32,57	83,96	843,05
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	280,00
350-17, ТК	Кисель из плодов свежих ² (клубника с/м)	200	0,13	24,50	0,04	77,00
	Итого	300	16,47	10,72	48,15	364,80

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Рыба ⁷ , (минтай) запеченная с маслом (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,40	26,10	181,25
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0,44	0,44	10,89	52,22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	875	25,97	28,99	92,21	805,47
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		23484,1	133,76	510,25	4105,87
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		4696,81	26,75	102,05	821,17
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		23619,4	269,45	1102,11	8212,64
	СРЕДНЯЯ		2361,9	26,94	110,21	821,26
Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
ТК	Бутерброд с сыром	60	11,90	16,40	41,60	183,00
382-17	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	340	15,97	19,99	67,22	337,00
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		68,54	78,95	243,91	1760,58
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		13,71	15,79	48,78	352,12
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		131,38	138,35	533,09	3526,17
	СРЕДНЯЯ за 10 дней		13,14	13,84	53,31	352,62