



«Утверждено»  
Директор «ЦЕНДРОВЕ»  
О.И. Калашникова  
Д.С. Красноделов

«Согласовано»  
Директор общеобразовательной организации

---

# Основное (организованное)

## МЕНЮ

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

2025

Взрослая категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1  
День: 1

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

Неделя: 1  
День: 2

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

Неделя: 1  
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо вареное	40	3,09	4,00	0,30	56,00	492-24
	Сыр "Российский" <sup>1</sup>	10	2,18	1,4	0	21,30	015-17
	Запеканка творожная с вишней и сахарной пудрой (150/5)	155	8,53	12,29	39,80	329,00	ТК №176
	Чай с сахаром и лимон	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3Пн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>2</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Итого за рацион питания:	555	18,2	18,69	78,3	585,9	-

Неделя: 1  
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8			
			3,5	2,5	8,7					
			200	7,60	10,76			30,81	297,00	474-24
			200	2,30	1,45			6,55	52,00	882-24
			30	2,10	0,60			15,00	71,70	23-22
			20	1,20	0,20			9,00	42,00	24-22
			15	0,32	2,66			5,69	48,00	Пром.
Итого за рацион питания:		525	17,02	18,17	75,75	556,10	-			

Неделя: 1  
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8			
			0,72	1,74	3,92			34,00	20-17	
			160	9,16	10,26			16,48	196,00	420-22
			180	4,32	3,20			15,82	107,00	ТКМ#382
			30	2,10	0,60			15,00	71,70	23-22
			20	1,20	0,20			9,00	42,00	24-22
			100	1,10	0,30			11,10	48,00	338-17
Итого за рацион питания:		550	18,6	16,3	71,32	498,70	-			
Всего за 5 дней питания:		2730	88,06	86,04	368,15	2652,90	-			
Средние показатели за 5 дней питания:		546	17,61	17,21	73,63	530,58	-			

Неделя: 2  
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8			
			0,54	0,12	4,86			27,00	ТКМ#312	
			200	12,36	16,24			33,00	315,00	414-24
			200	0,30	0,00			6,70	27,90	54-3гн-2022
			30	2,10	0,60			15,00	71,70	23-22
			20	1,20	0,20			9,00	42,00	24-22
			26	0,55	0,41			6,82	90,00	Пром.
Итого за рацион питания:		536	17,05	17,57	75,38	573,60	-			

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый <sup>4</sup>	60	1,22	2,77	2,50	52,00	43-22
	Плов из говядины	200	12,89	13,24	31,70	296,00	ТК№111
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		510	17,51	17,31	73,65	513,70	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (огурцы свежие) <sup>4</sup>	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-22
	Супицы рыбные <sup>9</sup>	90	8,54	11,24	8,52	173,00	ТК№25
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	33,71	197,00	7-22
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		550	18,14	18,39	74,28	544,70	-

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо вареное	40	3,09	4,00	0,30	56,00	492-24
	Сыр "Российский" <sup>11</sup>	10	2,18	1,4	0	21,30	015-17
	Заправка творожно-ванильная с фруктовым соусом (150/10)	160	9,16	12,17	32,50	293,00	ТК№121
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23н-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (манго/апельс) <sup>9</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Итого за рацион питания:		560	18,73	18,57	70,80	548,80

Неделя: 2

День: 5

Прём 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 и зеленого горошка <sup>4</sup>	60	2,22	3,54	1,26	45,38	106-22
	Тфреши с рисом в соусе томатном (90/20)	110	9,71	8,45	12,45	172,00	544-22
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11р-2022
	Чай ягодный	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		570	18,53	18,49	74,96	535,48	-
Всего за 5 дней питания:		2726	89,96	90,33	369,07	2716,28	-
Средние показатели за 5 дней питания:		545	17,99	18,07	73,81	543,26	-
Всего за цикл питания (10 дней):		5456	178,02	176,37	737,22	5369,18	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		546	17,80	17,64	73,72	536,92	-

Неделя: 3

День: 1

Прём 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	Овощи в нарезке (помидоры свежие) <sup>4</sup>	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-3з-22
	Паста сливочная с курицей	200	12,36	15,08	36,20	325,00	406-22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3тн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (слива) <sup>3</sup>	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
Итого за рацион питания:		610	17,56	16,38	76,50	520,60	-

Неделя: 3

День: 2

Прём 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 морковью и кукурузой <sup>4</sup>	60	1,21	2,78	5,60	52,00	Д173	
	Котлеты рубленые из птицы	90	7,45	5,30	6,50	131,00	615-22	
	Каша гречневая вязкая <sup>2</sup>	150	3,92	4,75	20,17	138,00	349-22/1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22	
	Кондитерские изделия (вафли) <sup>4</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		545	19,04	18,70	76,31	572,70	-

Неделя: 3  
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		3	4	5	6	7	8	
			Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup>	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
			Гуляш из говядины (90/20) <sup>1</sup>	8,32	8,66	2,72	152,00	503/22
			Каша ячневая вязкая <sup>2</sup>	4,81	7,06	23,04	184,00	349-22/1
			Чай фруктовый	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
			Хлеб пшеничный	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
			Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		100	1,10	0,30	11,10	48,00	338-17	
		670	18,41	19,27	80,19	585,94		

Неделя: 3  
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		3	4	5	6	7	8	
			Салат из свежих овощей с сырком <sup>4</sup>	1,73	4,38	4,22	63,00	122-04
			Душ из говядины с картофелем	10,95	11,15	22,52	234,00	568-24
			Чай с молоком и сахаром	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
			Хлеб пшеничный	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
			Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
			Итого за рацион питания:		100	0,40	0,40	9,80
		610	18,68	18,18	67,09	509,70		

Неделя: 3  
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		3	4	5	6	7	8	
			Яйца кабачковая консервированная порционно <sup>4</sup>	0,72	1,74	3,92	34,00	20-17
			Омлет с сыром	8,66	11,45	16,45	246,00	211-18
			Какао с молоком и ванилью	4,32	3,20	15,82	107,00	ТК№382
			Хлеб пшеничный	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
			Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
			Итого за рацион питания:		100	0,80	0,20	7,50
		540	17,80	17,39	67,69	538,70		
Всего за 5 дней питания:		2975	91,49	89,92	367,78	2727,64	-	
Средние показатели за 5 дней питания:		595	18,30	17,98	73,56	545,53	-	

Неделя: 4  
День: 1

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

Неделя: 4  
День: 2

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

Неделя: 4  
День: 3

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

Неделя: 4

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	Овощи в нарезке (огурцы свежие) <sup>1</sup>	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-24-22
	Гратен из картофеля с рыбой <sup>2</sup>	150	11,25	15,85	32,50	321,00	ТК№63/7
	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	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>560</b>	<b>16,25</b>	<b>16,95</b>	<b>72,80</b>	<b>514,60</b>	-

Неделя: 4

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	Салат из свежих овощей с сыром <sup>4</sup>	60	1,73	4,38	4,22	63,00	122-04
	Оладьи из филе птицы с сыром	90	6,43	7,87	3,50	165,00	ТК№ 5-9Б
	Рагу овощное (с зеленым горошком)	150	4,21	3,35	30,00	132,00	396-24
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>550</b>	<b>17,97</b>	<b>17,85</b>	<b>68,27</b>	<b>525,7</b>	-
	<b>Всего за 5 дней питания:</b>	<b>2775</b>	<b>88,48</b>	<b>85,12</b>	<b>357,92</b>	<b>2625,05</b>	-
	<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>	<b>555</b>	<b>17,70</b>	<b>17,02</b>	<b>71,58</b>	<b>525,01</b>	-
	<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>	<b>5750</b>	<b>179,97</b>	<b>175,04</b>	<b>725,70</b>	<b>5352,69</b>	-
	<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>	<b>575</b>	<b>18,00</b>	<b>17,50</b>	<b>72,57</b>	<b>535,27</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		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Закуска из моркови <sup>4</sup>	60	0,54	2,10	2,88	58,00	ЗМ/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	13,25	149,00	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) <sup>9</sup>	90	6,12	3,83	8,33	115,00	ТК № О/БН
	Картофель по-деревенски с сыром	150	3,08	5,44	30,45	175,00	739-24
	Соус сметанный с чесноком	20	3,65	6,21	3,68	27,85	Тк-Сс1
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (вафли) <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>820</b>	<b>25,45</b>	<b>27,24</b>	<b>108,73</b>	<b>762,45</b>

Неделя: 1

День: 2

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

Неделя: 1  
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед	2	3	4	5	6	7	8		
			0,51	0,11	1,38			9,00	70-17
			2,12	3,02	6,28			86,00	87-17
			14,10	15,20	3,42			206,00	600-22
			4,52	7,50	40,12			221,00	302-17Б
			1,00	0,00	20,20			84,80	859-22
			2,80	0,80	20,00			95,60	23-22
			1,20	0,20	9,00			42,00	24-22
			0,40	0,70	9,80			47,00	739-22
			26,65	27,53	110,20			791,40	-
Итого за рацион питания:		880							

Неделя: 1  
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед	2	3	4	5	6	7	8		
			0,74	3,65	8,56			51,75	Тк №84Н
			6,45	5,25	9,08			108,00	ТК №0/15
			8,85	10,84	11,25			177,00	ТК №141
			4,83	4,94	32,00			191,00	634-22
			0,22	0,05	14,34			67,91	ТК №0/8
			2,80	0,80	20,00			95,60	23-22
			1,20	0,20	9,00			42,00	24-22
			25,09	25,73	104,23			733,26	-
			Итого за рацион питания:		760				

Неделя: 1

День: 5

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

Неделя: 2

День: 1

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

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Обед	2	3	4	5	6	7	8				
			Овощи в нарезке (помидоры свежие) <sup>1</sup>	60	0,70			0,10	2,30	13,00	54-39-22
			Борщ с капустой и картофелем	200	3,12			3,44	10,10	94,40	215-22
			Фрикадельки "Дуэт" в сметанно-томатном соусе (90/20)	110	13,25			15,78	18,20	275,00	ТК№16Н
			Картофельное пюре	150	3,20			5,20	19,80	139,40	54-11Г-2022
			Кисель из вишни <sup>2</sup>	180	0,90			0,09	14,13	60,00	443-22
			Хлеб пшеничный	40	2,80			0,80	20,00	95,60	23-22
			Хлеб ржаной	20	1,20			0,20	9,00	42,00	24-22
			Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90			0,20	8,10	43,00	740-22
			<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>860</b>	<b>26,07</b>			<b>25,81</b>	<b>101,63</b>	<b>762,4</b>	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Обед	2	3	4	5	6	7	8				
			Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup>	60	0,78			1,95	3,88	36,24	45-2017
			Уха "Золотая рыбка" (горбуша) <sup>5</sup> (200/25)	225	3,82			5,64	10,25	108,00	ТК №335-22
			Фрикасе из курицы (90/20)	110	11,50			10,12	6,45	177,00	599-22
			Каша пшеничная вязкая <sup>2</sup>	150	4,52			7,45	36,50	221,00	349-22
			Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00			0,00	20,20	84,80	859-22
			Хлеб пшеничный	40	2,80			0,80	20,00	95,60	23-22
			Хлеб ржаной	20	1,20			0,20	9,00	42,00	24-22
			Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40			0,40	9,80	47,00	749-22
			<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>905</b>	<b>26,02</b>			<b>26,56</b>	<b>116,08</b>	<b>811,64</b>	-

Неделя: 2  
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед	2	3	4	5	6	7	8		
			1,75	0,11	3,55			22,00	226-107
			3,25	6,83	11,60			69,00	340-24
			12,10	12,50	7,15			225,00	ТК №406
			3,92	4,75	31,52			186,00	349-22
			0,30	0,14	10,15			43,00	817-22
			2,80	0,80	20,00			95,60	23-22
			1,20	0,20	9,00			42,00	24-22
			0,85	1,95	23,30			120,00	Пром.
			26,17	27,28	116,27			802,6	-
Итого за рацион питания:		785							

Неделя: 2  
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед	2	3	4	5	6	7	8		
			1,83	4,51	5,35			69,00	138-24
			5,24	3,65	18,32			145,00	ТК№С/14
			12,55	15,48	27,3			260,00	ТК№456
			0,90	0,09	14,12			60,21	54-2хн-2022
			2,80	0,80	20,00			95,60	23-22
			1,20	0,20	9,00			42,00	24-22
			0,90	0,20	8,10			43,00	740-22
			25,42	24,93	102,19			714,81	-
			4190	127,30	130,30			555,18	3930,39
Средние показатели за 5 дней питания:		8350	256,17	259,01	1092,03	7712,10	-		
Всего за цикл питания (10 дней):		835	25,62	25,90	109,20	771,21	-		
Средние показатели за цикл питания (10 дней):									

Неделя: 3  
 День: 1

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

Неделя: 3  
 День: 2

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

Неделя: 3  
День: 3

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

Неделя: 3  
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из фасоли с соевым соусом <sup>4</sup>	60	0,54	1,92	3,21	32,00	ТК№458
	Суп картофельный с куриными фрикадельками (200/25)	225	7,02	6,06	13,36	136,00	235-22
	Митболы в соусе сметанно-томатном (90/20)	110	9,26	9,12	10,12	159,00	542-22/1
	Капса пшеничная вязкая <sup>2</sup>	150	4,52	7,45	36,50	221,00	349-22
	Напиток "Ассорти" (вишня) <sup>7</sup>	180	0,22	0,05	14,34	67,91	ТК № О/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (абрикос) <sup>2</sup>	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
	Итого за рацион питания:	885	25,96	26,3	116,33	800,51	-

Неделя: 3  
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Кужуруза (консервированная) порционно <sup>4</sup>	60	0,50	0,69	14,50	66,00	237-24
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,12	3,44	10,10	94,40	215-22
	Лодия-кебаб "Нежность" с соусом сметанно-чесночным (90/20)	110	12,10	12,50	7,15	225,00	ТК №406
	Картофель фри	150	4,09	7,10	27,56	222,00	648-22
	Кисель из вишни <sup>7</sup>	180	0,90	0,09	14,13	60,00	443-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	760	24,71	24,82	102,44	805	-
	Всего за 5 дней питания:	4106	125,59	127,49	540,75	3909,48	-
Средние показатели за 5 дней питания:	821,20	25,12	25,50	108,15	781,90	-	

Неделя: 4  
 День: 1

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

Неделя: 4  
 День: 2

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

Неделя: 4  
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат зеленый <sup>4</sup>	60	1,22	2,77	2,50	52,00	43-22
	Суп из овощей со сметаной <sup>1</sup>	210	1,67	4,51	8,45	81,00	135-04
	Птица запеченная в сметанно-чесночном соусе (90/20)	110	11,84	10,30	4,65	160,00	Тк№594
	Каша ячневая вязкая <sup>2</sup>	150	4,81	7,06	33,21	221,00	349-22
	Соус натуральный (абрикосовый) <sup>6</sup>	180	0,90	0,00	22,86	95,40	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (персик) <sup>3</sup>	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Итого за рацион питания:		870	25,34	25,74	110,17	792,00

Неделя: 4  
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	2	3	4	5	6	7	8	
	Икра кабачковая консервированная порционно <sup>4</sup>	60	0,72	1,74	3,92	34,00	20-17	
	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	115,00	383-06	
	Котлеты "Полтавские" <sup>5</sup>	90	11,45	14,52	12,57	220,00	539-22	
	Каша гречневая с овощами	150	5,20	0,20	34,56	158,00	658-22	
	Компот из свежих плодов (яблоки) <sup>7</sup>	180	0,30	0,14	10,15	43,00	817-22	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22	
	Итого за рацион питания:		740	24,79	26,04	103,00	707,60	-

Неделя: 4  
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	2	3	4	5	6	7	8	
	Салат зеленый с огурцом <sup>4</sup>	60	0,62	3,64	1,28	40,00	46-24	
	Суп гороховый с сухариками (200/20)	220	5,24	3,65	18,32	145,00	Тк№С/14	
	Плов из говядины	240	14,46	17,01	41,14	360,00	Тк№П/22	
	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	23-22	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22	
	Фрукты свежие (малины) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22	
	Итого за рацион питания:		860	26,02	25,59	111,37	780,81	-
	Средние показатели за 5 дней питания:		4090	126,33	129,69	551,07	3804,11	-
Всего за цикл питания (10 дней):		8196	251,92	257,18	1091,82	7713,59	-	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		820	25,19	25,72	109,18	771,36	-	

Возрастная категория пищающих: 7-11 лет

Неделя: 1  
День: 1

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
		60	3,16	3,90	16,80	116,00	1040-24
		200	5,80	5,00	21,80	157,00	Пром.
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
Итого за рацион питания:		360	9,76	9,1	46,1	311	-

Неделя: 1  
День: 2

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
		70	6,27	7,80	23,50	205,00	№Тех/21
		100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
		200	1,60	1,10	8,70	51,10	54-АГН-2022
Итого за рацион питания:		370	8,77	9,00	41,7	301,10	-

Неделя: 3  
День: 3

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
		70	4,33	5,40	21,25	174,00	1036-22
		180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
		100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22
Итого за рацион питания:		350	8,40	8,89	47,37	327,74	-

Неделя: 4  
День: 4

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
		100	7,70	8,54	25,54	220,00	1100-22
		180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
		100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		380	11,44	11,15	47,99	352,00	-

Неделя: 5  
День: 5

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
		60	4,63	3,63	23,45	157,00	Тк №1Т/8
		200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
		100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
Итого за рацион питания:		360	11,33	8,73	42,35	308,00	-
Итого за 5 дней питания:		1820	49,70	46,87	225,51	1599,84	-
Средние показатели за 5 дней питания:		364,00	9,94	9,37	45,10	319,97	-

Неделя: 2  
День: 1

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			9,22	9,50	30,12	182,00	
			75	0,20	0,00	6,50	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,40	9,80	47,00	54-гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>у</sup>	100	0,40	0,70	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	375	9,82	9,90	46,42	255,80	-

Неделя: 2  
День: 2

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			5,25	5,30	16,80	168,00	
			70	4,80	3,54	17,58	
	Хачапури с сыром	200	0,40	0,70	9,80	47,00	ТК№6382
	Какао с молоком и ванилью	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
	Фрукты свежие (абрикос) <sup>у</sup>	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
	Итого за рацион питания:	370	10,45	9,54	44,18	334,00	-

Неделя: 2  
День: 3

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			9,20	8,04	22,48	260,00	
			75	0,10	0,01	11,25	
	Расстегай с мясом	180	0,90	0,10	9,50	45,00	965-24
	Напиток из цитрусовых <sup>у</sup>	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Фрукты свежие (персик) <sup>у</sup>	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Итого за рацион питания:	355	10,20	8,15	43,2	351,00	-

Неделя: 2  
День: 4

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			6,39	6,93	24,15	198,00	
			75	2,84	2,41	14,36	
	Пирожок печеный с джемом	180	1,10	0,30	11,10	48,00	379-2017
	Кофейный напиток с молоком	100	1,10	0,30	11,10	48,00	338-17
	Фрукты свежие (нектарин) <sup>у</sup>	100	1,10	0,30	11,10	48,00	338-17
	Итого за рацион питания:	355	10,33	9,64	49,61	336,00	-

Неделя: 2  
День: 5

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,33	5,40	21,25	174,00	
			180	3,67	3,19	15,82	
	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	0,40	0,70	9,80	47,00	1036-22
	Какао с молоком	100	0,40	0,70	9,80	47,00	382-2017
	Фрукты свежие (абрикос) <sup>у</sup>	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
	Итого за рацион питания:	350	8,40	9,29	46,87	327,74	-
	Всего за 5 дней питания:	1835	50,84	46,96	224,91	1585,80	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	367	10,17	9,39	44,98	317,16	-
	Всего за цикл питания (10 дней):	3655	100,54	93,83	450,42	3185,64	-
	Средние показатели за цикл питания (10 дней):	366	10,05	9,38	45,04	318,56	-

Неделя: 3  
День: 1

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Подник	2	3	4	5	6	7	8
	Коржик молочный	60	3,16	3,90	16,80	116,00	1040-24
	Молоко питьевоe 2,5% (пром. упаковка)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) <sup>у</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>360</b>	<b>9,36</b>	<b>9,20</b>	<b>36,50</b>	<b>269,00</b>	-

Неделя: 3  
День: 2

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Рулетики "Чермушки"	70	6,27	7,80	23,50	205,00	№Тех/21
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>у</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>350</b>	<b>10,74</b>	<b>11,19</b>	<b>46,82</b>	<b>349,74</b>	-

Неделя: 3  
День: 3

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Пицца школьная	100	7,70	8,54	25,54	220,00	1100-22
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	46,00	54-4тн-2022
	Фрукты свежие (апельсин) <sup>у</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>380</b>	<b>10,04</b>	<b>9,73</b>	<b>41,47</b>	<b>309,00</b>	-

Неделя: 4  
День: 4

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Пирожок с капустой и луком	70	8,25	9,36	21,25	207,00	1034-22
	Чай ягодный	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	Фрукты свежие (слива) <sup>у</sup>	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>370</b>	<b>9,25</b>	<b>10,26</b>	<b>46,00</b>	<b>313,00</b>	-

Неделя: 5  
День: 5

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Сдоба обыкновенная	60	4,63	3,63	23,45	157,00	Тк №П/8
	Молоко питьевоe 2,5% (пром. упаковка)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
	Фрукты свежие (персик) <sup>у</sup>	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>360</b>	<b>11,33</b>	<b>8,73</b>	<b>42,35</b>	<b>308,00</b>	-
	<b>Всего за 5 дней питания:</b>	<b>1790</b>	<b>49,08</b>	<b>48,66</b>	<b>218,54</b>	<b>1567,48</b>	-
	<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>	<b>358,00</b>	<b>9,82</b>	<b>9,73</b>	<b>43,71</b>	<b>313,50</b>	-

Неделя: 4  
День: 1

Прём пиши	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			9,22	9,50	30,12	182,00	
			0,30	0,00	6,70	27,90	
			0,40	0,30	10,30	47,00	
Итого за рацион питания:		375	9,92	9,80	47,12	256,90	-

Неделя: 4  
День: 2

Прём пиши	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			5,25	5,30	16,80	168,00	
			4,80	3,54	17,58	119,00	
			0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за рацион питания:		370	10,45	9,24	44,18	334,00	-

Неделя: 4  
День: 3

Прём пиши	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			9,20	8,04	22,48	260,00	
			1,44	0,99	7,83	46,00	
			0,90	0,40	7,30	41,00	
Итого за рацион питания:		355	11,54	9,43	37,61	347,00	-

Неделя: 4  
День: 4

Прём пиши	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			1,50	4,75	19,32	158,00	
			2,84	2,41	14,36	90,00	
			7,0	4,2	9,6	104,20	
Итого за рацион питания:		340	11,34	11,36	43,28	352,2	-

Неделя: 4  
День: 5

Прём пиши	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			7,70	8,54	25,54	220,00	
			0,20	0,00	6,50	26,80	
			0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за рацион питания:		400	8,30	8,94	41,84	293,80	-
Всего за 5 дней питания:		1840	51,55	48,77	214,03	1583,90	-
Средние показатели за 5 дней питания:		368	10,31	9,75	42,81	316,78	-
Всего за цикл питания (10 дней):		3630	100,63	97,43	432,57	3151,38	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		363	10,06	9,74	43,26	315,14	-

**ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):**

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

Федеральная служба по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель органа инспекции  
в сфере защиты прав потребителей и  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Краснодарском крае»



## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 4486/03 «10» 08 2025 года

по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы

*основного (организованного) меню для организации питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар*

Производство экспертизы начато: 20.08.2025г. в 09.00ч.

Производство экспертизы окончено: 20.08.2025г. в 11.00ч.

- 1. Основание:** заявление директора АНО «Школьное питание» Краснододова В.А., зарегистрированное в ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае» вх.№ 4367 от 03.06.2025г.
- 2. Заявитель:** АНО «Школьное питание»;  
**Юридический адрес:** 350059, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ ул. Старокубанская,149,стр.1;  
**ИНН:** 2312318995;  
**ОГРН:** 1232300029829  
**Фактический адрес:** 350059, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ ул. Старокубанская,149,стр.1.
- 3. Разработчик:** АНО «Школьное питание»;  
**Юридический адрес:** 350059, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ ул. Старокубанская,149,стр.1;  
**Фактический адрес:** 350059, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ ул. Старокубанская,149,стр.1;
- 4. Цель экспертизы:** на соответствие требованиям: СанПиН-2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» раздел П, п.2.8; раздел V, п.5.2, раздел VIII, п.8.1, п.8.1.2, п.8.1.3; п.8.1.4; п.8.1.5; п.8.1.6; п.8.1.9.
- 5. Перечень рассмотренных материалов:**
  - ✓ основное (организованное) меню для организации питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар;
  - ✓ технологические карты;
  - ✓ пояснительная записка.

Продолжение:  
Страницы № 2-6

192184

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае», 350000 г. Краснодар,  
ул. Гоголя/Рашидасовская, 56/1/1. тел. (861) 267-34-02, факс 267-33-98, e-mail: gorges@mail.kuban.ru

## 6. Санитарно-эпидемиологическая оценка:

На экспертизу представлено основное (организованное) меню для организации питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар, утверждённое директором АНО «Школьное питание», технологические карты, пояснительная записка.

По результатам экспертизы основного (организованного) меню установлено:

- 1) Меню разработано на основании сформированного рациона питания, включающего распределение перечня блюд, кулинарных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (п.8.1.2, п.8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- 2) Меню разработано на период 4х недель (20 дней, предусмотрено с понедельника по пятницу), дифференцировано по возрасту детей с 7-ми до 11 лет (п.8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- 3) В меню предусмотрено распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (п.8.1.2 приложение № 12);
- 4) Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, приведены ссылки на рецептуры используемых блюд, в соответствии со сборниками рецептов (п.8.1.4 приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- 5) В технологических картах указана температура блюд при раздаче, что соответствует требованиям п. 5.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
- 6) Наименования блюд, указанных в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических картах; в меню, с учетом выхода блюд, данные пищевых веществ, энергетической ценности соответствуют данным представленных технологических карт (п.2.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- 7) Запрещенные блюда (пищевая продукция) в меню отсутствуют (п.8.1.9 приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- 8) Согласно пояснительной записке, профилактика йод - дефицитных заболеваний осуществляется путем введения в рацион йодированной соли, что соответствует требованиям п.8.1.6, приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
- 9) Суммарные объёмы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям п.8.1.2 приложения № 9 таблицы 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
- 10) В меню соблюдены требования п.8.1.2 приложения № 9 таблицы 1, 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по массе порций блюд и кулинарных изделий.
- 11) В меню соблюдены требования по среднему % энергетической и пищевой ценности за неделю для детей с 7-ми до 11 лет, что соответствует требованиям п. 8.1.2.3, приложения № 10 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) (приложение № 1, № 2).

**7. Вывод:** основное (организованное) меню для организации питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар, соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» раздел II, п.2.8; раздел V, п.5.2, раздел VIII, п.8.1, п.8.1.2, п.8.1.3; п.8.1.4; п.8.1.5; п.8.1.6; п.8.1.9.

Врач по общей гигиене  
тел. 204-77-24 (доб.331,332)



Маменко Е.Ю.



**Жиры**

Примечание	1,2,3,4 недели					5 неделя					6 неделя					7 неделя					8 неделя					9 неделя					10 неделя						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Принем пищи	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Среднее количество жира в % за 5 дней	39,5-47,4	43,74	40,29	46,22	43,90	41,40	43,11	42,49	43,12	44,95	45,85	43,42	43,97	42,90	44,51	44,02	44,48	42,21	43,62	44,07	41,51	42,09	42,99	43,44	42,82	44,07	41,51	42,09	42,99	43,44	42,82	44,07	41,51	42,09	42,99	43,44	
Фактический ккал	50-60	43,74	40,29	46,22	43,90	41,40	43,11	42,49	43,12	44,95	45,85	43,42	43,97	42,90	44,51	44,02	44,48	42,21	43,62	44,07	41,51	42,09	42,99	43,44	42,82	44,07	41,51	42,09	42,99	43,44	42,82	44,07	41,51	42,09	42,99	43,44	
отклонение +/-5%																																					
Завтрак	20-25	15,8-19,75	16,50	16,38	18,69	18,17	16,30	17,21	17,57	17,31	18,39	18,57	18,49	18,07	16,38	18,70	19,27	18,18	17,39	17,98	16,86	17,11	16,35	16,95	17,85	17,02	16,86	17,11	16,35	16,95	17,85	17,02	16,86	17,11	16,35	16,95	17,85
отклонение +/-5%																																					
Обед	30-35	23,7-27,65	27,24	23,91	27,53	25,10	25,90	24,92	25,81	26,56	27,28	24,93	25,90	26,52	25,81	24,75	26,30	24,82	25,64	27,21	24,40	25,74	26,04	25,59	25,80	27,21	24,40	25,74	26,04	25,59	25,80	27,21	24,40	25,74	26,04	25,59	25,80
отклонение +/-5%																																					

**Углеводы**

Примечание	1,2,3,4 недели					5 неделя					6 неделя					7 неделя					8 неделя					9 неделя					10 неделя							
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Среднее количество углеводов в % за 5 дней	167,5-201	177,91	185,70	188,50	179,98	174,95	181,41	192,3	175,2	190,3	187,0	177,1	184,44	185,0	184,4	190,5	183,4	170,1	182,70	185,5	184,5	178,5	175,8	179,6	180,81	185,5	184,5	178,5	175,8	179,6	180,81	185,5	184,5	178,5	175,8	179,6		
Фактический ккал	50-60	177,91	185,70	188,50	179,98	174,95	181,41	192,3	175,2	190,3	187,0	177,1	184,44	185,0	184,4	190,5	183,4	170,1	182,70	185,5	184,5	178,5	175,8	179,6	180,81	185,5	184,5	178,5	175,8	179,6	180,81	185,5	184,5	178,5	175,8	179,6		
отклонение +/-5%																																						
Завтрак	20-25	67,83-75	69,18	73,60	78,30	75,75	71,32	73,63	75,38	73,65	74,28	70,80	74,96	73,81	76,30	76,31	80,19	67,09	67,69	73,56	70,45	78,00	68,40	72,80	68,27	73,56	70,45	78,00	68,40	72,80	68,27	73,56	70,45	78,00	68,40	72,80	68,27	
отклонение +/-5%																																						
Обед	30-35	100,5-117,25	108,73	112,10	110,20	104,23	103,63	107,78	116,9	101,6	116,0	116,2	102,1	110,63	108,5	108,0	110,3	116,3	102,4	109,14	115,0	106,5	110,1	103,0	111,3	109,22	115,0	106,5	110,1	103,0	111,3	109,22	115,0	106,5	110,1	103,0	111,3	
отклонение +/-5%																																						

Приложение № 2

Кварт			1,2,3,4 недели					5 неделя					1,2,3,4 недели					5 неделя									
Прямая пища	%	Квал	1	2	3	4	5	Среднее количество 0 квал/средний % за 5 дней	1	2	3	4	5	Среднее количество 0 квал/средний % за 5 дней	1	2	3	4	5	Среднее количество до квал/средний % за 5 дней	1	2	3	4	5	Среднее количество 0 квал/средний % за 5 дней	
																											Неделя
Средняя норма	100	2350																									
Фактически кв	40-50	940-1175	1073,45	1091,30	1119,14	1085,26	1030,85	1080,00	1076,29	1096,40	1162,64	1138,60	1042,55	1103,30	1024,60	1114,20	1112,61	1113,51	1113,00	1095,58	1046,50	1048,40	1139,00	1059,80	1074,61	1073,66	
Отклонение +/-5%								0,00						0,00						0,00						0,00	
Обел	30-35	705-822,5	762,45	790,00	791,40	733,26	722,85	760,03	820,49	762,40	811,64	807,60	714,81	782,39	755,60	764,66	803,61	800,51	805,00	785,84	789,60	714,40	792,00	707,60	780,81	756,88	
Отклонение +/-5%								0,00						0,00						0,00						0,00	
Подлин	10-15	235-352,5	311,00	301,00	327,74	352,00	308,00	319,97	255,80	334,00	351,00	336,00	327,74	320,91	269,00	349,74	309,00	313,00	308,00	309,75	256,90	334,00	347,00	352,20	293,80	316,78	
Отклонение +/-5%								0,00						0,00						0,00						0,00	

1,2,3,4 недели			1 неделя					2 неделя					3 неделя					4 неделя									
Прямая пища	%	Велич	1	2	3	4	5	Среднее количество 0 белков/средний % за 5 дней	1	2	3	4	5	Среднее количество 0 белков/средний % за 5 дней	1	2	3	4	5	Среднее количество до белков/средний % за 5 дней	1	2	3	4	5	Среднее количество 0 белков/средний % за 5 дней	
																											Неделя
Средняя норма	100	77																									
Фактически кв	40-50	30,8-38,5	35,21	34,79	35,05	36,53	36,65	35,65	33,77	36,52	36,22	36,50	33,82	35,37	32,73	36,05	36,22	35,21	36,04	35,25	35,60	35,01	36,88	36,13	34,32	35,59	
Отклонение +/-5%								0,00						0,00						0,00						0,00	
Обел	20-25	15,4-19,25	25,45	26,02	26,65	25,09	25,32	25,71	23,95	26,07	26,02	26,17	25,42	25,53	23,37	25,31	26,18	25,96	24,71	25,11	25,68	24,56	25,34	24,79	26,02	25,28	
Отклонение +/-5%								0,00						0,00						0,00						0,00	
Подлин	10-15	7,7-11,55	9,76	8,77	8,40	11,44	11,33	9,94	9,82	10,45	10,20	10,33	8,40	9,84	9,36	10,74	10,04	9,25	11,33	10,14	9,92	10,45	11,54	11,34	8,30	10,31	
Отклонение +/-5%								0,00						0,00						0,00						0,00	

Жиды		1,2,3,4 недели					5 неделя					6 неделя					7 неделя					8 неделя					
Прим. штам	%	Жиры	Неделя					Среднее количество жиров/средний % за 5 дней	Неделя					Среднее количество жиров/средний % за 5 дней	Неделя					Среднее количество жиров/средний % за 5 дней	Неделя					Среднее количество жиров/средний % за 5 дней	
			1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		
Статусная норма	100	79	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Фактический кп	40-50	31,6-39,5	36,94	32,91	36,42	36,88	33,83	35,28	34,82	35,35	34,71	36,92	34,22	35,20	35,72	37,71	34,48	36,56	33,55	35,60	37,01	33,64	33,17	37,40	34,53	35,55	
Общ.	20-25	15,8-19,75	27,24	23,91	27,53	25,73	25,10	25,90	24,92	25,81	26,56	27,28	24,93	25,90	26,52	25,81	24,75	26,30	24,82	25,64	27,21	24,40	25,74	26,04	25,59	25,80	
Подлинк.	10-15	7,9-11,85	9,10	9,00	8,89	11,15	8,73	9,37	9,90	9,54	8,15	9,64	9,29	9,30	9,20	11,90	9,73	10,26	8,73	9,96	9,80	9,24	9,43	11,36	8,94	9,75	
отклонение +/-5%							0,00						0,00						0,00							0,00	

Углеводы		1,2,3,4 недели					5 неделя					6 неделя					7 неделя					8 неделя					
Прим. штам	%	Углево ды	Неделя					Среднее количество углеводов/средний % за 5 дней	Неделя					Среднее количество углеводов/средний % за 5 дней	Неделя					Среднее количество углеводов/средний % за 5 дней	Неделя					Среднее количество углеводов/средний % за 5 дней	
			1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		
Статусная норма	100	335	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Фактический кп	40-50	134-167,5	154,8	153,8	157,5	152,2	145,9	152,88	163,4	145,8	159,2	165,8	149,0	156,69	145,0	154,9	151,8	162,3	144,7	151,77	162,1	150,6	147,7	146,2	153,2	152,03	
Общ.	20-25	67-83,75	108,7	112,1	110,2	104,2	103,6	107,78	116,9	101,6	116,0	116,2	102,1	110,63	108,5	108,0	110,3	116,3	102,4	109,14	115,0	106,5	110,1	103,0	111,3	109,22	
Подлинк.	10-15	33,5-50,25	46,10	41,70	47,37	47,99	42,35	45,10	46,42	44,18	43,20	49,61	46,87	46,06	36,50	46,82	41,47	46,00	42,35	42,63	47,12	44,18	37,61	43,28	41,84	42,81	
отклонение +/-5%							0,00						0,00						0,00							0,00	