



«Утверждено»
Директор 
Вед. Красноделов

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное)

Меню

Для организации питания обучающихся возрастной группы 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования
город Краснодар

2025

Торжаше заемпраку для деменей 5-11 кяасов



Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
	Вок курица с рисом и овощами	200	15,00	12,50	34,00	340,00	Тк-665
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-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 (апельсин) ^з	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	660	21,82	18,7	86,07	633,4	-

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый	100	2,08	4,70	8,44	75,00	Д/23
	Печка "по - Кубански" (говядина)	200	12,40	13,30	33,30	300,00	ТК №3/14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	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) ^з	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	660	22,44	21,88	94,19	651,2	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	2,00	0,33	10,17	52,00	Тк/М1
	Чиз кейк "Школьный"	200	16,70	21,63	51,36	477,00	Тк/1-Чиз
	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) ^з	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	630	21,50	22,86	93,53	675,60	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы	7	8
Завтрак	Салат из свежих с растительным маслом	100	5,8	4,17	14,5	75,7	113-24
	Мясо птицы по-парски	200	11,50	15,17	13,17	300,00	654-24
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
	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 (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		660	21,80	21,24	81,92	612,30	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы	7	8
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
	Стрипы рыбные	100	9,81	5,20	9,85	200,00	Тк/25
	Картофель по-деревенски	180	3,91	10,85	36,50	270,00	646-202
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2тн-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 (вафли)*	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	655	19,55	22,96	94,00	742,40	-
	Всего за 5 дней питания:	3265	107,11	107,64	449,71	3314,90	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	653	21,42	21,53	89,94	662,98	-

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы	7	8
Завтрак	Булочка ванильная	60	4,60	5,05	29,70	177,00	П/7
	Каша рисовая	200	14,80	9,70	35,60	324,00	423-24
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3тн-2022
	Масло сливочное порционно	10	0,05	7,26	0,80	66,00	14-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	570	20,65	22,21	80,90	637,90	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Икра кабачковая консервированная порционно	100	1,20	2,90	6,54	57,00	Пром.
	Плов из говядины	200	15,14	17,20	26,00	306,00	Тк№ПП1
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,25	885-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		560	20,44	21,6	76,99	552,85	-

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый	100	2,08	4,70	8,44	75,00	Д/23
	Омлет натуральный	200	12,18	9,25	20,60	341,00	Тк/О26
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гп-2022
	Булочка домашняя	60	3,77	7,51	32,00	178,00	Тк П/16
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		580	19,53	21,66	76,74	663,9	-

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	200	14,16	12,33	28,00	338,00	ТК№86НО
	Напиток из цитрусовых	200	0,12	0,01	12,50	51,00	965-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		660	20,40	18,74	87,77	659,60	-

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	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	3,70	5,90	14,58	92,00	Тк№85
	Тефтели с рисом и соусом томатным	120	8,57	7,50	5,00	192,00	544-22
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-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 (апельсин) ^з	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		760	21,21	20,84	86,94	658,68	-
Всего за 5 дней питания:		3130	102,23	105,05	409,34	3172,93	-
Средние показатели за 5 дней питания:		626	20,45	21,01	81,87	634,59	-
Всего за цикл питания (10 дней):		6395	209,34	212,69	859,05	6487,83	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		640	20,93	21,27	85,91	648,78	-

Торжественные обеды для детей 5-11 классов



Неделя: 1
 День: 1

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	1	2	3	4	5	6	7	8
		Огурцы соленые	100	0,85	0,18	2,30	16,00	70-17
		Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/1/1
		Наггетсы куриные	100	5,01	9,02	28,00	239,40	Тк О/1
		Макароны отварные с сыром (Российский) ¹	200	13,53	15,92	34,11	334,40	204-2017
		Компот из клубники	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	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
Итого за рацион питания:		920	28,19	30,62	124,21	909,20	-	

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1	2	3		
Обед	Ассорти овощное вариант №1	100	0,84	0,15	2,50	14,00	Тк№АС/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	182,00	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) ⁹	100	6,80	6,56	9,25	167,00	ТК № О/1/6Н
	Картофель по-деревенски с сыром	180	3,70	6,23	28,80	225,00	739-24
	Соус сметанный с чесноком	20	3,65	4,10	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	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	960	29,35	28,02	119,28	874,45	-

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 витаминный	100	1,57	6,30	4,41	81,00	ТК№82Н
	Щи из свежей капусты	250	2,65	3,77	7,85	108,00	348-ТК
	Чахохбили из кур	100	12,32	8,50	3,42	168,00	600-22
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,42	9,00	48,14	265,20	302-17 Б
	Сок натуральный (яблочный)*	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
Итого за рацион питания:		900	27,56	28,67	117,52	865,60	-

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат "Коул Слюш"	100	3,05	7,52	8,92	115,00	138-24
	Суп гороховый с сухариками	275	6,54	4,56	22,89	147,00	Тк№С/14
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	11,30	9,70	8,20	162,20	Тк№12
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-2022
	Компот из кураги ⁵	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хг-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.
	Итого за рацион питания:	895	29,63	29,11	106,9	789,29	-

Неделя: 1
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Обед	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	96,00	Пром.
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,08	11,98	107,30	96-2017
	Котлета "Школьная"	100	14,00	8,72	17,55	194,00	347-2017
	Ризотто овощное	180	6,30	5,02	38,90	218,00	ТК №Р2
	Компот из клубники и вишни	180	0,20	0,12	8,66	37,00	54-5хп-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	880	28,01	28,24	115,39	810,9	-
Всего за 5 дней питания:		2755	87,62	87,32	348,26	2518,24	-
Средние показатели за 5 дней питания:		551	17,52	17,46	69,65	503,65	-

Неделя: 2
 День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком	100	1,23	6,08	4,47	77,00	ТК №84 Н
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,00	54-6с-2022
	Медальоны из птицы	100	13,72	13,50	12,50	285,00	ТК №653
	Капша гречневая рассыпчатая	180	7,10	4,50	32,90	194,00	149-22
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)?	200	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	900	29,00	28,55	115,90	881,60	-

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
Обед	Ассорти овощное № 2	100	1,20	2,90	3,50	20,00	Тк№АС/2
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,90	4,30	18,50	118,00	Тк № 74ШК
	Биточек "Эврика"(птица, рыба) ⁹	100	9,40	9,40	19,82	222,00	Тк № 3/10
	Картофель фри	180	7,16	13,77	20,25	240,00	648-22
	Кисель из ягод	180	0,90	0,09	14,13	60,00	КС/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	30	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	910	27,71	31,97	116,52	948,60	-

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	Салат из белоочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (25/250)	275	4,66	6,90	19,83	132,00	Тк 142
	Фрикасе из курицы	100	13,80	14,95	4,27	212,00	599-22
	Картофель отварной с луком	180	4,02	3,78	30,32	246,00	ТК/К2
	Сок натуральный (абрикосовый) ⁶	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 (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	995	29,59	30,08	120,84	926,00	-

Неделя: 2

День: 4

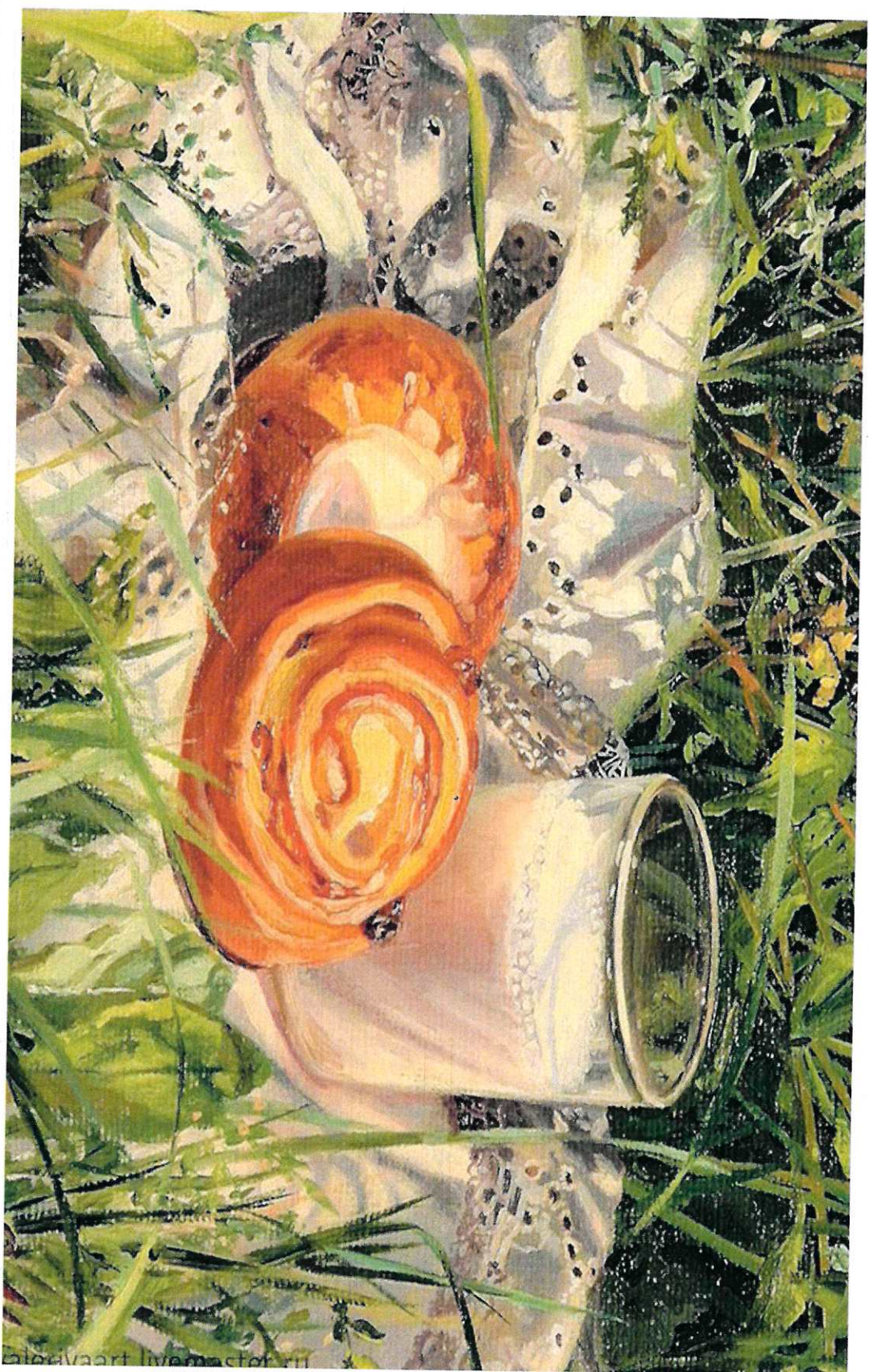
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Овощи соленные	100	0,85	0,18	2,30	16,00	70-17
	Суп с лапшой	250	5,31	6,82	14,50	86,00	340-24
	Бифстrogаннов	100	12,50	13,80	13,60	280,00	Тк 493
	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,00	54-7г-2022
	Компот из свежих плодов	180	0,30	0,14	10,15	43,00	К/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
Итого за рацион питания:		880	27,76	27,80	116,05	819,60	-

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Икра кабачковая консервированная	100	1,20	2,90	6,54	57,00	Пром.
	Рассолыник "Южный"	250	3,00	8,25	11,35	135,00	ТК №0/15
	Птица запеченная	100	8,72	2,78	5,81	172,00	Д/9
	Каша пшеничная вязкая	180	5,42	6,59	43,70	265,00	302-17
	Соус сметанный с чесноком	30	5,47	7,81	5,52	42,00	Тк-Сс1
	Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	180	0,22	0,05	16,34	67,91	ТК № 0/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	915	28,35	32,04	123,95	924,51	-
Всего за 5 дней питания:							-
Средние показатели за 5 дней питания:							-
Всего за цикл питания (10 дней):							-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):							-

Подники для детей 5-11 классов



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	80	5,16	5,44	37,70	223,00	ТК №П/12
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	200	6,80	5,00	11,00	117,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	410	14,86	14,74	76,28	517	-

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	70	5,37	7,89	31,48	207,00	ТК №П/14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Бутерброд с джемом	50	7,25	6,54	35,21	150,00	№Тех/1
	Итого за рацион питания:	420	16,68	17,31	90,74	500,6	-

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	100	6,19	7,70	32,69	232,00	№Тк/П/25
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пирожник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	405	11,31	11,70	62,63	509,74	-

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	Пицца школьная с соевыми отрубами	100	11,21	15,73	27,86	298,00	ТК №Б/0123
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	430	15,71	21,23	63,64	525,90	-

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	80	6,17	4,84	31,27	209,00	Тк №П/8
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	200	5,87	5,07	8,40	102,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	405	13,79	12,06	71,07	474,00	-
Всего за 5 дней питания:		2070	72,35	77,04	364,36	2527,24	-
Средние показатели за 5 дней питания:		414	14,47	15,41	72,87	505,45	-

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	Ватрушка с творогом	100	10,96	5,28	35,11	232,00	№410-017
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	430	19,66	14,58	70,69	509,00	-

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	Хачапури с сыром	100	14,51	13,78	24,01	278,00	Б/19
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	425	15,76	14,59	47,33	482,90	-

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	Растайтай с мясом	75	9,43	8,04	22,48	267,00	П/9
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	12,78	11,29	62,58	481,00	-

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печеный с джемом	100	5,72	2,63	65,85	309,00	ТК№143
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,00	379-2017
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
Итого за рацион питания:		405	10,01	5,85	94,33	571	-

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка "Домашняя"	80	5,16	5,44	37,70	223,00	ТК№ П/12
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	200	6,80	5,00	11,00	47,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
Итого за рацион питания:		410	14,86	14,84	75,78	447,00	-
Всего за 5 дней питания:		2070	73,07	61,15	350,71	2490,90	-
Средние показатели за 5 дней питания:		414	14,61	12,23	70,14	498,18	-
Всего за цикл питания (10 дней):		4140	145,42	138,19	715,07	5018,14	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		414	14,54	13,82	71,51	501,81	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ПОПУСКАЕТСЯ):

- 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 повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 7 - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 8 - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 9 - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности