



	«Согласовано»
Директор общеобра	азовательной организации

Основное (организованное) меню (стол свободного выбора)

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

1

День: Пищевые вещества, грамм Энергетическая Вес блюда, № рецептуры Наименование блюда Приём пищи ценность, Ккал грамм Жиры Углеводы Белки 7 9 5 6 3 4 1 54-23-2022 2,50 100 0,83 0,17 14,00 Овощи в нарезке (огурец свежий) Салаты 7,55 31,82 234,00 TK № O/1 5,47 100 Нагетсы куриные 54-1г-22 39,36 236,00 5,88 180 6,48 Макароны отварные Основное 577-22 472,00 250 24,77 27,01 32,38 Вок курица с рисом и овощами 18,78 TK №3/12 74,00 200 0,10 0,10 Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)7 72,00 Пром. 2,10 0,60 15,00 30 Хлеб пшеничный Дополнение 9,00 42,00 Пром. 20 1,20 0,20 Хлеб ржаной

Неделя:

1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищ	евые вещес	ства, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Салат зеленый с огурцами⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
	Котлета "Дружба" (рыба, птица)9	. 100	13,86	13,42	7,95	223,00	TK № O/16
Основное	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Паста сливочная с курицей	240	15,99	18,10	42,56	389,00	406-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	54-2гн-2022
Дополнение	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	48,00	Пром.
5025	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

День:

1

3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищ	евые вещес	тва, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,00	54-213-2022
A STATE OF THE STA	Птица, тушеная в сметанном соусе	110	12,74	8,62	4,22	183,00	594-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	8,40	48,00	312,00	54-4г-2023
Основное	Рыба запечённая "Фиш-ка"9	100	11,44	14,30	4,17	238,00	TK № O/6
	Картофель по-деревенски	180	4,91	5,66	38,71	225,00	646-202
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28,00	54-3гн-2022
Дополнение	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72,00	Пром.
55. 5.	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

Неделя:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищ	евые вещес	тва, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	54,00	15-2017
	Омлет натуральный	250	21,16	30,00	5,50	376,00	54-40-22
Основное	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,70	54-7r-2022
	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хн-2022
Дополнение	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	48,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

1

День: 5

		Вес блюда,	Пищ	евые вещес	тва, грамм	Энергетическая	№ рецептуры
Приём пищи	Наименование блюда	грамм	Белки Ж	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	220	18,82	20,80	23,00	499,00	TK № 3/8
Основное	Азу из говядины с картофелем	220	21,00	22,91	15,21	351,00	492-2022
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28,00	54-3гн-2022
Дополнение	х. Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.

Неделя:

2

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищ	евые вещес	ства, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Салат из свежих помидоров ⁴	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
-a-li-a-	Шницель из курицы Ризотто с овощами Омлет натуральный	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-24м-2022
Основное		180	4,70	9,57	39,42	253,80	TK № O/10
		230	19,47	27,60	5,06	346,15	54-10-22
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	73,89	TK №3/12
Дополнение	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
(552476-5	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	34,00	Пром.

Неделя: День: 2

Пищевые вещества, грамм Энергетическая Вес блюда, №рецептуры Наименование блюда Приём пищи ценность, Ккал грамм Белки Жиры Углеводы 7 9 3 4 5 6 2 1 1,71 5,00 8,47 86,00 47-2017 100 Салат из квашенной капусты⁴ Салаты 19,82 222,00 TK №3/10 100 9,40 10,00 Биточек "Эврика" (птица, рыба)9 185,86 54-11г-2022 4,26 6,94 26,40 200 Картофельное пюре Основное 396,00 TK № 3/8 210 15,15 27,19 32,80 Птица с рисом и овощами 54-2хн-2022 60,00 14,13 180 0,90 0,09 Компот из кураги 10,00 Пром. 20 1,40 0,40 48,00 Хлеб пшеничный Дополнение 1,20 0,20 42,00 Пром. 9,00 20 Хлеб ржаной

Неделя:

2

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пнщ	евые вещес	ства, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№рецептуры
	S S	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	gennocis, kkasi	
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
	Стрипсы куриные	120	19,07	22,66	11,16	325,00	595-22
	Картофель по-деревенски	200	5,46	6,29	43,01	250,00	646-202
Основное	Гуляш из говядины (50/50)	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246-2017
	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,27	54-7r-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	54-2гн-2022
Дополнение	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
2507	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

2

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищ	евые вещес	тва, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№рецептуры
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	
i i	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
Capitaliio	Омлет с картофелем (запеченный)	230	20,24	24,38	17,25	435,00	345-2004
Основное	Рыба запечённая "Фиш-ка"9	100	11,44	14,30	4,17	237,48	TK № O/6
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
Дополнение	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	48,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

Неделя:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищ	евые вещес	тва, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
	Плов из говядины	240	18,37	17,65	46,32	417,00	54-11м-2022
Основное	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	TK № O/I
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,00	54-1г-22
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)7	200	0,10	0,10	18,78	74,00	TK №3/12
Дополнение	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

примечание (допускается):

- 1 замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименованияс соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- з выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 выдача других овощей (свежих или соленых) 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