



«Утверждено»
Директор «Центрального питания» Д.А. 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

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из квашенной капусты ⁴	60	1,03	3,00	5,08	52,00	47-2017
	Вок 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	54-2тн-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) ³	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 ⁴	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 №314
	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) ³	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" ¹	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 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
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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свежих с растительным маслом ⁴	60	3,5	2,5	8,7	45,4	113-24
	Пенне "Арабиатто"	200	7,60	10,76	30,81	297,00	474-24
	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
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Икра кабачковая консервированная подливно ⁴	60	0,72	1,74	3,92	34,00	20-17
	Омлет	160	9,16	10,26	16,48	196,00	420-22
	Какао с молоком и ванилью	180	4,32	3,20	15,82	107,00	ТКО№382
	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 (нектарин) ³	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Закуска овощная	60	0,54	0,12	4,86	27,00	ТКО№312
	Капса манная с ванилью ²	200	12,36	16,24	33,00	315,00	414-24
	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
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	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 ⁴	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) ⁴	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-22
	Стрипы рыбные ⁹	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
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" ¹	10	2,18	1,4	0	21,30	015-17
	Запеканка 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	54-2гн-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) ³	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

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 и зеленого горошка ⁴	60	2,22	3,54	1,26	45,38	106-22
	Тефтели 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	54-11г-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

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 (помидоры свежие) ⁴	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-3а-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	54-3гн-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 (слива) ³	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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с морковью и кукурузой ⁴	60	1,21	2,78	5,60	52,00	ДП3
	Котлеты рубленые из птицы	90	7,45	5,75	6,50	131,00	615-22
	Каша гречневая вязкая ²	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) ⁴	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
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
	Гуляш из говядины (90/20)	110	8,32	8,66	2,72	152,00	503/22
	Каша ячневая вязкая ²	150	4,81	7,06	23,04	184,00	349-22/1
	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
	Фрукты свежие (нектарин) ³	100	1,10	0,30	11,10	48,00	338-17
	Итого за рацион питания:	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
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свеклы с сыром ⁴	60	1,73	4,38	4,22	63,00	122-04
	Азу из говядины с картофелем	200	10,95	11,15	22,52	234,00	568-24
	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
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	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
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Икра кабачковая консервированная порционно ⁴	60	0,72	1,74	3,92	34,00	20-17
	Омлет с сыром	150	8,66	11,45	16,45	246,00	211-18
	Какао с молоком и ванилью	180	4,32	3,20	15,82	107,00	TK№82
	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) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Итого за рацион питания:	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
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Блиноворот "клубника, банан, яблоко" (пром.) ¹⁰	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) ⁹	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		580	18,30	16,86	70,45	508,15	-

Неделя: 4
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	Оруды соленные ⁸	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) ⁹	25	0,55	0,45	6,82	130,00	Пром.
Итого за рацион питания:		535	17,36	17,11	78,00	582,70	-

Неделя: 4
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	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ⁹	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-35-22
	Копченая "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
Итого за рацион питания:		550	18,60	16,35	68,40	493,90	-

Неделя: 4
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	Овощи в нарезке (отрубы свежие) ¹	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-22
	Гратен из картофеля с рыбой ²	150	11,25	15,85	32,50	321,00	ТКО№3/7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-37н-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) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		560	16,25	16,95	72,80	514,60	-

Неделя: 4
День: 5

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 свеклы с сыром ⁴	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	ТКО№ Б-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
Итого за рацион питания:		550	17,97	17,85	68,27	525,7	-
Всего за 5 дней питания:		2775	88,48	85,12	357,92	2625,05	-
Средние показатели за 5 дней питания:		555	17,70	17,02	71,58	525,01	-
Всего за цикл питания (10 дней):		5750	179,97	175,04	725,70	5352,69	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		575	18,00	17,50	72,57	535,27	-

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	1	2	3	4	5	6	7	8
	Закуска из моркови ⁴		60	0,54	2,10	2,88	58,00	3М/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)		225	7,64	5,50	13,25	149,00	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) ⁹		90	6,12	3,83	8,33	115,00	ТК № О/16Н
	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) ⁸		15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		820	25,45	27,24	108,73	762,45	

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из зеленого горошка ⁴	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) ¹	150	10,15	9,17	25,58	250,80	204-2017
	Компот из клубники ⁷	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) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
Итого за рацион питания:		860	26,02	23,91	112,10	790,20	-

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	Орुцы солёные ⁴	60	0,51	0,11	1,38	9,00	70-17
	Ши из свежей капусты	200	2,12	3,02	6,28	86,00	87-17
	Чахохбили из кур (90/20)	110	14,10	15,20	3,42	206,00	600-22
	Каша пшеничная вязкая ²	150	4,52	7,50	40,12	221,00	302-17Б
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	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 (абрикос) ³	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
	Итого за рацион питания:	880	26,65	27,53	110,20	791,40	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком ⁴	60	0,74	3,65	8,56	51,75	Тк №84 Н
	Рассольник "Ожидый"	200	6,45	5,25	9,08	108,00	ТК №0/15
	Голубцы "Здоровье" в сметанно-томатном соусе (90/20)	110	8,85	10,84	11,25	177,00	ТК №141
	Картофель отварной с зеленью	150	4,83	4,94	32,00	191,00	634-22
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	180	0,22	0,05	14,34	67,91	ТК №0/8
	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
	Итого за рацион питания:	760	25,09	25,73	104,23	733,26	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат овощной (помидоры, огурцы) ⁴	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 "Пикантная"	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 ²	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из квашенной капусты ⁴	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
	Каша гречневая вязкая ²	150	3,92	4,75	31,52	186,00	349-22
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) ⁷	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) ³		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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ⁴	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-33-22
	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 ⁷	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) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
	Итого за рацион питания:	860	26,07	25,81	101,63	762,4	-

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 белокочанной капусты с морковью ⁴	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
	Уха "Золотая рыбка"(горбуша) ⁹ (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 ²	150	4,52	7,45	36,50	221,00	349-22
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	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) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	905	26,02	26,56	116,08	811,64	-

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Пюрешек зеленый (консервированный) ⁴	60	1,75	0,11	3,55	22,00	226-107
	Суп с лапшой	200	3,25	6,83	11,60	69,00	340-24
	Людя-кебаб "Нежность" с соусом сметанно-чесночным (90/20)	110	12,10	12,50	7,15	225,00	ТК №406
	Каша гречневая вязкая ²	150	3,92	4,75	31,52	186,00	349-22
	Компот из свежих плодов (яблоки) ⁷	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
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	785	26,17	27,28	116,27	802,6	-

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 							

Неделя: 3
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Ассорти (морковь на корейский лад/огурцы соленные) ⁴ 30/30	60	0,65	1,20	4,50	31,00	ТК № А/12
	Борщ "Сибирский"	200	5,27	2,88	16,00	111,00	111-04
	Грудка куриная, запеченная 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 ⁷	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) ³	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	1	2	3	4	5	6	7	8
	Ассорти овощное "Витаминка" ¹⁴	60	0,54	0,08	1,72	10,00	173-22	
	Суп рисовый с мелкопорезанными 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) ⁶	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) ³	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих с растительным маслом ⁴	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 ⁵	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 ⁶	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из фасоли с соевым соусом ⁴	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
	Каша пшеничная вязкая ²	150	4,52	7,45	36,50	221,00	349-22
	Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	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) ³	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Кукуруза (консервированная) порционно ⁴	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
	Людя-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 ⁷	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат "Щкольный" ⁴	60	3,41	1,47	2,13	35,00	39-03
	Суп картофельный с чечевицей	200	2,35	1,86	28,20	125,00	ТК №296
	Рыба, запеченная с томатами ⁹	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 ⁷	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) ⁸	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Овощи в нарезке (отурпы свежие) ⁴	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-22
	Рассольник "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
	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	164,00	11-22
	Напиток из цитрусовых ⁷	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) ³	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат зеленый ⁴	60	1,22	2,77	2,50	52,00	43-22
	Суп из овощей со сметаной	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 ²	150	4,81	7,06	33,21	221,00	349-22
	Соус натуральный (абрикосовый) ⁶	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 (персики) ³	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Икра кабачковая консервированная порционно ⁴	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"	90	11,45	14,52	12,57	220,00	539-22
	Каша гречневая с овощами	150	5,20	5,20	34,56	158,00	658-22
	Компот из свежих плодов (яблоки) ⁷	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат зеленый с огурцом ⁴	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№С14
	Плов из говядины	240	14,46	17,01	41,14	360,00	Тк№П122
	Компот из кураги ⁵	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 (мандарины) ³	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	-

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	Коржик молочный	60	3,16	3,90	16,80	116,00	1040-24
	Кисломолочный продукт ("Йогурт" 2,5 % с персиком) ¹⁰	200	5,80	5,00	21,80	157,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ⁹	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

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
	Рулетик "Черемушки"	70	6,27	7,80	23,50	205,00	№Tex/21
	Фрукты свежие (персик) ⁹	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Чай с молоком	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: 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 картошкой и луком	70	4,33	5,40	21,25	174,00	1036-22
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие (груша) ⁹	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: 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	100	7,70	8,54	25,54	220,00	1100-22
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ⁹	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: 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	Слоба обыкновенная	60	4,63	3,63	23,45	157,00	Тк №11/8
	Молоко питьевое 2,5% (пром. упаковка)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
	Фрукты свежие (персик) ⁹	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Итого за рацион питания:	360	11,33	8,73	42,35	308,00	-
Всего 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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Ватрушка с творогом	75	9,22	9,50	30,12	182,00	№410-017
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ^э	100	0,40	0,40	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Хачапури с сыром	70	5,25	5,30	16,80	168,00	1064-22
	Какао с молоком и ванилью	200	4,80	3,54	17,58	119,00	ТК№6382
	Фрукты свежие (абрикос) ^э	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Расстегай с мясом	75	9,20	8,04	22,48	260,00	11/9
	Напиток из цитрусовых ^э	180	0,10	0,01	11,25	46,00	965-24
	Фрукты свежие (персик) ^э	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печеный с джемом	75	6,39	6,93	24,15	198,00	ТК№143
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,00	379-2017
	Фрукты свежие (нектарин) ^э	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	4,33	5,40	21,25	174,00	1036-22
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие (абрикос) ^э	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:							
Средние показатели за 5 дней питания:		1835	50,84	46,96	224,91	1585,80	-
Всего за цикл питания (10 дней):		367	10,17	9,39	44,98	317,16	-
Средние показатели 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

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
Подник	Коржик молочный	60	3,16	3,90	16,80	116,00	1040-24
	Молоко питьевое 2,5% (пром. упаковка)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22
	Итого за рацион питания:	360	9,36	9,20	36,50	269,00	-

Неделя: 3

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
	Рулетик "Черемушки"	70	6,27	7,80	23,50	205,00	№Тех/21
	Фрукты свежие (мандарин) ³	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
	Итого за рацион питания:	350	10,74	11,19	46,82	349,74	-

Неделя: 3

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
Подник	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) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
	Итого за рацион питания:	380	10,04	9,73	41,47	309,00	-

Неделя: 3

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
Подник	Пирожок с капустой и луком	70	8,25	9,36	21,25	207,00	1034-22
	Чай яблочный	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
	Итого за рацион питания:	370	9,25	10,26	46,00	313,00	-

Неделя: 3

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
Подник	Сдоба обыкновенная	60	4,63	3,63	23,45	157,00	Тк №Г/8
	Молоко питьевое 2,5% (пром. упаковка)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
	Фрукты свежие (персик) ³	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Итого за рацион питания:	360	11,33	8,73	42,35	308,00	-
Всего за 5 дней питания:		1790	49,08	48,66	218,54	1567,48	-
Средние показатели за 5 дней питания:		358,00	9,82	9,73	43,71	313,50	-

Неделя: 4
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	75	9,22	9,50	30,12	182,00	№410-017
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Фрукты свежие (груша) ⁹	100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22
Итого за рацион питания:		375	9,92	9,80	47,12	256,90	-

Неделя: 4
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	70	5,25	5,30	16,80	168,00	1064-22
	Какао с молоком и ванилью	200	4,80	3,54	17,58	119,00	ТК№382
	Фрукты свежие (яблоко) ⁹	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
Итого за рацион питания:		370	10,45	9,24	44,18	334,00	-

Неделя: 4
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	Расстегай с мясом	75	9,20	8,04	22,48	260,00	П/9
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	46,00	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (слива) ⁹	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
Итого за рацион питания:		355	11,54	9,43	37,61	347,00	-

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
Полдник	Пирожок печеный с джемом	60	1,50	4,75	19,32	158,00	Тк№144
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,00	379-2017
	Бюггеворд "клубника, банан, яблоко" (пром.) ¹⁰	100	7,0	4,2	9,6	104,20	Пром.
Итого за рацион питания:		340	11,34	11,36	43,28	352,2	-

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
Полдник	Пицца школьная	100	7,70	8,54	25,54	220,00	1100-22
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ⁹	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
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 повторяемости, с соблюдением норм закладки и
- 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 кисломолочного продукта, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности