



«Утверждено»
Директор _____
Шевченко

«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

2024

Возрастная категория: пищающих: 12+ лет

Неделя: 1
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				
			3,95	3,99	0,00			51,50			
			15	4,80	4,00			0,30	56,60		
			40	5,78	10,65			31,88	247,61		
			200	3,16	2,68			15,95	100,60		
			200	2,10	0,60			15,00	71,70		
			30	1,20	0,20			9,00	42,00		
			20	0,90	0,20			8,10	43,00		
			100	21,89	22,32			80,23	613,01		
			Итого за рацион питания:		605						

Неделя: 1
День: 2

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				
			1,03	6,03	2,14			68,10			
			200	14,67	16,90			46,53	348,80		
			200	0,20	0,00			6,50	26,80		
			30	2,10	0,60			15,00	71,70		
			20	1,20	0,20			9,00	42,00		
			100	0,40	0,40			9,80	47,00		
			Итого за рацион питания:		650			19,60	24,13	88,97	604,40

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Третий прием					

1	2	грамм	4			6	7	8
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017	
	Воздушная "Зебра" с повидлом (180/20)	200	12,29	18,44	55,35	488,76	ТК № 3/7	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3ГН-2022	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
	Фрукты свежие (мангарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.	
Итого за рацион питания:		555	19,67	23,87	89,55	704,26	-	

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
			14,80	20,00	6,90	268,00	54-3о-2022
			1,44	0,40	22,80	100,40	Пром.
			2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		650	21,94	21,83	74,16	581,26	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
			15,01	17,02	18,92	408,00	ТК № 3/8
			4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
Итого за рацион питания:		200	15,91	17,73	39,40	530,17	-

Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	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:	650	23,62	21,93	72,80	701,47	-
Всего за 5 дней питания:	3110	106,72	114,08	405,71	3204,40	-
Средние показатели за 5 дней питания:	622	21,34	22,82	81,14	640,88	-

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	Дйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,72	10,33	40,90	280,00	174-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	590	17,88	18,01	89,25	593,90	-

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 зелёный с огурцами ⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
	Паста сливочная с курдюцей	200	13,32	15,08	35,46	324,60	406-2022
	Сок натуральный (яблочный) ⁵	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

Итого за рацион питания:	550	18,65	21,91	81,80	591,20	-
--------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	---

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	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Маковая неженка с повидлом (180/20)	200	12,75	9,72	40,07	410,40	ТК № 3/9
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		550	23,16	18,79	84,95	713,65	-

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	Помидор в нарезке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
	Омлет с картофелем (запеченный)	200	17,60	21,20	15,00	378,00	345-2004
	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.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
Итого за рацион питания:		575	23,22	24,12	72,83	660,93	-

Неделя: 2
 Дене: 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	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Плов из говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30	54-11м-2022
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		630	20,48	23,90	80,75	713,62	-

Всего за 5 дней питания:	2895	103,39	106,73	409,58	3273,30.	-
Средние показатели за 5 дней питания:	579	20,68	21,35	81,92	654,66	-
Всего за цикл питания (10 дней):	6005	210,10	220,80	815,29	6477,70	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	600,5	21,01	22,08	81,53	647,77	-

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 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 напиток 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

Возрастная категория питающихся: 12+ 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
	Огурец в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1
	Макаронны отварные с сыром (Российский) ¹	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
	Компот из вишни	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		990	27,08	27,75	130,62	894,36

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
	Помидор в нарезке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Копчета "Дружба" (рыба, птица) ⁹	100	13,86	13,42	7,95	223,70	ТК № О/16
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	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	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:	930	32,45	30,00	114,64	904,19	-

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	
	Салат из свежих помидоров ⁴	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017	
	Борщ с картофелем и капустой	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004	
	Птица, тушеная в сметанном соусе (60/60)	120	13,90	9,40	4,61	200,28	594-2022	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,20	280,44	54-4г-2023	
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	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.	
	Итого за рацион питания:		910	31,95	29,28	114,68	886,81	-

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
	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-1г-2022

Компот из кураги ⁵	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-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 (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
Итого за рацион питания:	915	32,20	31,96	134,12	959,18	-

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	2	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
		100	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
		250	2,01	5,09	11,98	107,25	347-2018
		100	14,00	11,10	12,10	231,43	302-2017
		180	7,58	5,40	46,62	265,50	54-5хн-2022
		180	0,18	0,09	9,18	38,25	Пром.
		180	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	40	2,80	0,80	20,00	95,60	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.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	870	28,67	30,88	113,68	969,53	-

Всего за 5 дней питания: 4615

Средние показатели за 5 дней питания: 923

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
		100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
	Салат из свежих помидоров ⁴	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017

Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6с-2022
Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-24м-2022
Ризотто с овощами	180	4,70	9,57	39,42	253,80	ТК № О/10
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	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:	905	31,67	26,98	124,67	852,86	-

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	Салат из квашенной капусты ⁴	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Виточек "Эврика" (птица, рыба) ⁹	100	9,40	10,00	19,82	222,29	ТК №3/10
	Картофельное пюре	200	4,26	6,94	26,40	185,86	54-11г-2022
	Компот из кураги ⁵	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-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.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	1020	25,67	27,64	127,39	875,35	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
------------	--------------------	------------------	-------------------------	-------------------------------	-------------

1	2	3	Пищевые вещества, грамм			6	7	8
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Огурец в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022	
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022	
	Гуляш (говядина) (60/60)	120	16,03	16,90	3,92	196,80	246-2017	
	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,27	54-7г-2022	
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн-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 (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:	935	31,11	29,36	114,34	903,34	-	

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	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Рыба запечённая "Фиш-ка" ⁹	100	11,44	14,30	4,17	237,48	ТК № О/6
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Сок натуральный (абрикосовый) ⁶	200	1,00	0,00	25,40	106,00	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 (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	1015	31,15	31,50	124,72	988,15	-

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	
Обед	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022	
	Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №0/15	
	Нагетсы куринные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № 0/1	
	Макаронны отварные с сыром (Российский) ¹	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017	
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	200	0,24	0,06	18,16	75,46	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.	
	Итого за рацион питания:		890	26,89	31,52	139,94	935,01	-
	Всего за 5 дней питания:		4765	146,49	147,00	631,06	4554,71	-
	Средние показатели за 5 дней питания:		953	29,30	29,40	126,21	910,94	-
Всего за цикл питания (10 дней):		9380	298,84	296,86	1238,80	9168,78	-	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		938	29,88	29,69	123,88	916,88	-	

Неделя: 1		День: 1							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Полдник	2	3	4	5	6	7	8		
	Булочка "Домашняя"	80	6,16	5,44	40,70	223,20	ТК №П/6		
	Кисломоломочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	Пром.		
	Фрукты свежие (манго, апельсин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.		
	Итого за рацион питания:	380	13,76	10,64	59,20	377,40	-		

Неделя: 1		День: 2							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Полдник	2	3	4	5	6	7	8		
	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	206,50	ТК№ П/7		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017		
	Фрукты свежие (апельсин) ²	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.		
	Итого за рацион питания:	370	9,43	8,77	57,53	350,10	-		

Неделя: 1		День: 3							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Полдник	2	3	4	5	6	7	8		
	Пирожок печеный с картошкой	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017		
	Фрукты свежие (слива) ²	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.		
	Итого за рацион питания:	380	10,76	10,29	59,81	379,74	-		

Неделя: 1		День: 4							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Полдник	2	3	4	5	6	7	8		
	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	273,00	ТК № П/5		

Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	24-4П-2022
Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:	400	11,65	11,91	51,67	370,90	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	1	3	4	5	6	7	8
	2	80	6,16	4,84	31,28	209,60	ТК №1/8
	Сдоба обыкновенная	200	5,87	5,07	8,40	101,82	Пром.
Итого за рацион питания:	Фрукты свежие (апельсин) ²	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	380	12,93	10,11	47,78	354,42	-
Всего за 5 дней питания:		1910	58,53	51,72	275,99	1832,56	-
Средние показатели за 5 дней питания:		382	11,71	10,34	55,20	366,51	-

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	1	3	4	5	6	7	8
	2	70.	5,37	5,89	33,48	206,50	ТК№ П/7
	Булочка ванильная	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
Итого за рацион питания:	Кисломолочный продукт (кефир)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	370	11,57	11,19	51,78	353,50	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	1	3	4	5	6	7	8
	2	100	9,65	10,41	33,17	273,00	ТК № П/5
	Котлета куриная, запеченная в тесте	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3П-2022
Итого за рацион питания:	Чай с сахаром и лимоном	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	10,85	10,81	47,17	341,90	-

Неделя: 2
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,54	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		380	9,93	9,31	59,15	365,54	-

Неделя: 2
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
	Расстегай с мясом (говядина)	75	9,43	8,04	22,48	266,64	ТК№ П/9
	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.
Итого за рацион питания:		375	11,43	9,54	40,98	364,54	-

Неделя: 2
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
	Булочка "Домашняя"	80	6,16	5,44	40,70	223,20	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	Пром.
	Фрукты свежие (манدارин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		380	13,76	10,64	59,20	377,40	-

Всего за 5 дней питания:	1905	57,54	51,49	258,28	1802,88	-
Средние показатели за 5 дней питания:	381	11,51	10,30	51,66	360,58	-
Всего за цикл питания (10 дней):	3815	116,07	103,21	534,27	3635,44	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	381,5	11,61	10,32	53,43	363,54	-