



«Утверждено»  
Директор  
М.С. Шевченко



«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

2024

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	Дйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	150	4,34	7,99	23,91	185,71	175-2017
	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 (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>540</b>	<b>16,50</b>	<b>15,67</b>	<b>72,26</b>	<b>499,61</b>

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	Сагат зелёный с отрубями <sup>4</sup>	60	0,62	3,63	1,28	40,86	18-2017
	Гречка "по - Кубански" (говядина)	150	11,00	12,68	34,90	261,60	ТК №3/14
	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	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>560</b>	<b>15,52</b>	<b>17,51</b>	<b>76,48</b>	<b>489,96</b>

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	Сыр твердых сортов в нарезке 50% (Российский) <sup>1</sup> Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
		155	10,16	15,30	39,18	394,65	ТК № 3/7
		200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-ЭПН-2022
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
		500	16,44	20,63	71,18	595,25	-
		Итого за рацион питания:					

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	Кукуруза сахарная Омлет натуральный Сок фруктовый (вишневый) <sup>6</sup> Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213-2022
		150	12,70	18,00	3,30	225,50	54-10-2022
		200	1,44	0,40	22,80	100,40	Пром.
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
		560	19,44	19,60	63,70	508,90	-
Итого за рацион питания:							

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	Огурец в нарезке <sup>1</sup>	70	0,58	0,12	1,75	9,92	54-23-2022
	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	150	11,25	12,77	14,19	306,00	ТК № 3/8
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	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 (яблоко) <sup>2</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>550</b>	<b>19,21</b>	<b>17,27</b>	<b>65,56</b>	<b>583,36</b>	<b>-</b>
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>2710</b>	<b>87,11</b>	<b>90,67</b>	<b>349,18</b>	<b>2677,08</b>	<b>-</b>
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>542</b>	<b>17,42</b>	<b>18,13</b>	<b>69,84</b>	<b>535,42</b>	<b>-</b>

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	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Каша вязкая молочная рисовая	150	4,29	7,75	30,66	210,00	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 (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>540</b>	<b>16,45</b>	<b>15,43</b>	<b>79,01</b>	<b>523,90</b>	<b>-</b>

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 с огурцами <sup>4</sup>	70	0,72	4,24	1,49	47,67	18-2017
	Паста сливочная с куррицей	180	11,99	13,58	31,92	292,20	406-2022
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>500</b>	<b>17,01</b>	<b>18,62</b>	<b>77,62</b>	<b>538,37</b>	-

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 50% (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Маковая неженка со стуженым молоком (140/15)	155	10,13	7,80	28,00	325,50	ТК № 3/9
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>500</b>	<b>20,19</b>	<b>16,77</b>	<b>70,38</b>	<b>616,80</b>	-

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 <sup>4</sup>	75	0,88	0,13	2,88	16,00	54-3-2022
	Омлет с картофелем (запеченный)	150	13,20	15,90	11,25	283,50	345-2004
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3пн-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) <sup>8</sup>	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>500</b>	<b>18,53</b>	<b>18,78</b>	<b>68,13</b>	<b>561,10</b>	-

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	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.
	Плов из говядины	150	11,48	11,03	28,95	261,23	54-1пм-2022
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2пн-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) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>540</b>	<b>16,30</b>	<b>16,95</b>	<b>69,18</b>	<b>550,75</b>	-

Всего за 5 дней питания:

2580

88,47

86,54

364,31

2790,92

-

Средние показатели за 5 дней питания:

516

17,69

17,31

72,86

558,18

-

Всего за цикл питания (10 дней):

5290

175,58

177,21

713,49

5468,00

-

Средние показатели за цикл питания (10 дней):

529

17,56

17,72

71,35

546,80

-

Возрастная категория питавщихся: 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
	Огурец в нарезке <sup>4</sup>	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-23-2022	
	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № О/11	
	Нагетсы куриные	90	4,92	6,80	28,64	210,45	ТК № О/1	
	Макаронны отварные с сыром (Российский) <sup>1</sup>	150	10,15	11,94	25,58	250,80	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 (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.	
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>860</b>	<b>23,79</b>	<b>23,58</b>	<b>115,32</b>	<b>782,55</b>	-

Неделя: 1

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
	Помидор в нарезке <sup>4</sup>	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-33-2022	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	148,80	137-2004	
	Котлета "Дружба" (рыба, пшита) <sup>9</sup>	90	12,48	12,08	7,16	201,33	ТК № О/16	
	Картофель отварной с зеленью	150	3,05	4,94	24,15	181,50	634-2022	
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) <sup>7</sup>	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) <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.	
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>800</b>	<b>28,29</b>	<b>26,38</b>	<b>103,77</b>	<b>803,92</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
		80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017
		200	1,60	4,16	10,48	84,80	110-2004
		100	11,58	7,83	3,84	166,90	594-2022
		150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4-2023
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>790</b>	<b>27,36</b>	<b>24,18</b>	<b>103,17</b>	<b>769,96</b>	-

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
		60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
		200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8-2022
		90	14,31	12,96	14,40	234,90	451-2004
		150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11-2022
		180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2-хн-2022
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
		<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>765</b>	<b>28,28</b>	<b>27,17</b>	<b>120,43</b>



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	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.
	Рассолыник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96-2017
	Котлета "Школьная"	90	12,60	9,99	10,89	208,29	347-2018
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302-2017
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	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.
	Итого за рацион питания:	740	25,25	24,57	100,38	804,89	-
	Всего за 5 дней питания:	3955	132,97	125,88	543,08	4006,47	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	791	26,59	25,18	108,62	801,29	-

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 свежих помидоров <sup>4</sup>	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017
	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	74,68	54-6с-2022
	Шинель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-24м-2022
	Ризотто с овощами	150	3,91	7,98	32,85	211,50	ТК № О/10
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №З/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) <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	795	28,29	23,09	113,09	759,51	-

Неделя: 2

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
			80	1,37	4,00	6,78	68,56	47-2017
			200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № О/11
			90	8,46	9,00	17,84	200,06	ТК № З/10
			160	3,41	5,55	21,12	148,69	54-11Г-2022
			200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2Хн-2022
			40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
		<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>890</b>	<b>22,16</b>	<b>23,29</b>	<b>110,74</b>	<b>754,21</b>	-

Неделя: 2

День: 3

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
			60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022
			200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
			100	13,36	14,08	3,27	164,00	246-2017
			150	3,50	4,80	35,00	196,90	54-7Г-2022
			180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5Хн-2022
			40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
		<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>775</b>	<b>26,33</b>	<b>24,50</b>	<b>100,69</b>	<b>792,05</b>	-

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 <sup>4</sup>	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	148,80	137-2004	
	Рыба запечённая "Фиш-ка" <sup>9</sup>	90	10,30	12,87	3,75	213,73	ТК № О/6	
	Картофель отварной с зеленью	150	3,05	4,94	24,15	181,50	634-2022	
	Сок натуральный (абрикосовый) <sup>6</sup>	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 (груша) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		865	27,07	26,56	110,64	860,27	-

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	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213-2022	
	Рассольник "Южный"	200	2,40	6,60	16,08	108,00	ТК №О/15	
	Начеты куринные	90	4,92	6,80	28,64	210,45	ТК № О/1	
	Макаронны отварные с сыром (Российский) <sup>1</sup>	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204-2017	
	Напиток "Ассорти"(вишня) <sup>7</sup>	180	0,22	0,05	16,34	67,91	ТК № О/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:		740	22,89	26,59	121,74	806,06	-

Всего за 5 дней питания:							
		4065	126,75	124,03	556,89	3972,10	-
Средние показатели за 5 дней питания:							
		813	25,35	24,81	111,38	794,42	-
Всего за цикл питания (10 дней):							
		8020	259,72	249,91	1099,97	7978,57	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):							
		802	25,97	24,99	110,00	797,86	-

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
			3,77	7,51	18,07		
			6,12	4,50	9,90		
			0,40	0,30	10,30		
Итого за рацион питания:		340	10,29	12,31	38,27	318,98	-

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
			4,60	5,05	28,70		
			3,16	2,68	15,95		
			0,90	0,20	8,10		
Итого за рацион питания:		360	8,66	7,93	52,75	320,60	-

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
			4,64	5,03	27,52		
			3,67	3,19	15,82		
			0,90	0,40	7,30		
Итого за рацион питания:		355	9,21	8,62	50,64	321,74	-

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
			7,24	7,81	24,88		
			1,60	1,10	8,70		
			0,40	0,40	9,80		
Итого за рацион питания:		375	9,24	9,31	43,38	302,43	-

Неделя: 1  
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Сдоба обыкновенная Кисломолочный продукт (ряженка) Фрукты свежие (апельсин) <sup>2</sup>	3	4	5	6	7	8 ТК № П/8 Пром. Пром.
		60	4,90	3,63	23,46	157,20	
		180	5,28	4,56	7,56	91,68	
	Итого за рацион питания:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	-
	Итого за рацион питания:	340	11,08	8,39	39,12	291,88	-

Всего за 5 дней питания:

1770	48,48	46,56	224,16	1555,63	-	
Средние показатели за 5 дней питания:	354	9,70	9,31	44,83	311,13	-

Неделя: 2  
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Булочка ванильная Кисломолочный продукт (кефир) Фрукты свежие (груша) <sup>2</sup>	3	4	5	6	7	8 ТК № П/7 Пром. Пром.
		60	4,60	5,05	28,70	177,00	
		180	5,22	4,50	7,20	90,00	
	Итого за рацион питания:	100	0,40	0,30	10,30	47,00	-
	Итого за рацион питания:	340	10,22	9,85	46,20	314,00	-

Неделя: 2  
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Копченая куриная, запеченная в тесте Чай с сахаром и лимоном Кондитерские изделия (печенье) <sup>2</sup>	3	4	5	6	7	8 ТК № П/5 54-3тн-2022 Пром.
		75	7,24	7,81	24,88	204,53	
		200	0,30	0,00	6,70	27,90	
	Итого за рацион питания:	305	10,04	11,81	48,86	362,43	-

Неделя: 2  
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Пирожок печеный с картофелем Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (апельсин) <sup>2</sup>	3	4	5	6	7	8 406-2017 379-2017 Пром.
		75	4,64	5,03	27,52	174,00	
		180	2,84	2,41	14,36	90,54	
	Итого за рацион питания:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	-
	Итого за рацион питания:	355	8,38	7,64	49,98	307,54	-

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
			9,43	8,04	22,48		
			266,64				
Полдник	Расстегай с мясом (говядина)	75	1,44	0,99	7,83	45,81	ТК№ П/9
	Чай с молоком	180	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	Фрукты свежие (слива) <sup>3</sup>	100	11,77	9,43	37,61	353,45	-
	Итого за рацион питания:	355					

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
			3,77	7,51	18,07		
			167,40				
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	6,12	4,50	9,90	104,58	ТК№ П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	10,29	12,41	37,77	318,98	-
	Итого за рацион питания:	340					

Всего за 5 дней питания:	1695	50,70	51,14	220,42	1656,40	-
Средние показатели за 5 дней питания:	339	10,14	10,23	44,08	331,28	-
Всего за цикл питания (10 дней):	3465	99,18	97,70	444,58	3212,02	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	346,5	9,92	9,77	44,46	321,20	-

**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 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 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