



«Утвержденное»
Директор
«Муниципальное учреждение
«Центр развития образования»
г. Краснодара»
Шевченко



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Бугаева И.В.

Основное (организационное)

МЕНЮ

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

2024

Неделя: 1
День: 1

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак 1 категория	2	3	4	5	6	7	8			
			15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017		
			40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-69-2022		
			200	5,78	10,65	31,88	247,61	175-2017		
			200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017		
			30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.		
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.		
			100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.		
			Итого за рацион питания:						613,01	-

Неделя: 1
День: 2

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак 1 категория	2	3	4	5	6	7	8			
			100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017		
			200	14,67	16,90	46,53	348,80	TK №3/14		
			200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-211-2022		
			30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.		
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.		
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.		
			Итого за рацион питания:						604,40	-

Неделя: 1
День: 3

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак 1 категория	2	3	4	5	6	7	8			
			15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017		
			200	12,29	18,44	55,35	488,76	TK № 3/7		
			200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-311-2022		
			40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.		
			100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.		
			Итого за рацион питания:						704,26	-

Неделя: 1
День: 4

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
I комплекс	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21а-2022
	Омлет с морковью	200	14,80	20,00	6,90	268,00	54-3а-2022
	Сок фруктовый (вишневый) ^а	200	1,44	0,40	22,80	100,40	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.
	Фрукты свежие (груша) ^а	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: 3

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
I комплекс	Огурец и морковь ^а	100	0,83	0,17	2,30	14,17	54-2а-2022
	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	200	15,01	17,02	18,92	408,00	ТК № 3/8
	Каша 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.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ^а	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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
I комплекс	Дипло варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6а-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 (яблоски) ^а	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, граммы	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	
			1,03	6,03	2,14			
			13,32	15,08	35,46			
			2,00	1,00	0,00			
			200	2,10	0,60			
/ колпачек	/ колпачек	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			550	18,65	21,91	81,80	591,20	-
Итого за рацион питания:								

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
			3,48	4,43	0,00		
			12,75	9,72	40,07		
			2,00	3,54	17,58		
			200	4,08	3,54		
/ колпачек	/ колпачек	35	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.
			100	0,40	9,80	47,00	Пром.
			550	23,16	18,79	84,95	713,65
Итого за рацион питания:							

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	
			1,17	0,17	3,83			
			17,60	21,20	15,00			
			2,00	0,00	6,70			
			200	0,30	0,00			
/ колпачек	/ колпачек	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			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
День: 5

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

	линейчатые батоны	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	примечание
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Завтрак</i>	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	54-1М-2022
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный ¹	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
<i>1 комплекс</i>	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (кандирин) 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	-

Е

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 2 - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 3 - замена иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 4 - замена других овощей (свежих или соевых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 5 - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 6 - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напиток витаминизированного, при условии отсутствия повторности, с соблюдением нормы закваски и энергетической ценности
- 7 - приготовление блюда из разных видов, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 8 - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 9 - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности

Неделя: 1 /
День: 1

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак		3	4	5	6	7	8				
			3,95	3,99	0,00						
			200	7,20	13,02			45,26	326,46	ТК№017	
			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) ¹⁾	100	0,90			0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		565	18,51	20,69	93,31	635,26	-				

Неделя: 1 /
День: 2

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры					
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак		3	4	5	6	7	8					
			1,03	6,03	2,14			68,10	18-2017			
			Говядина, запеченная с макрорнами и сыром	250	17,34			14,22	37,35	350,00	ТК №85 НОВ	
			Чай с сахаром	200	0,20			0,00	6,50	26,80	54-2н-2022	
			Хлеб пшеничный ¹⁾	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) ¹⁾	100	0,40			0,40	9,80	47,00	Пром.	
			Итого за рацион питания:		700			22,27	21,45	79,79	605,60	-

Неделя: 1 /
День: 3

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		15	4	5	6	7	8
			3,48	4,43	0,00		
Итого за рацион питания:		15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017

Сырники творожные со сливочным маслом (200/20)	220	13,75	17,50	60,07	485,00	ТК № С/11
Чай с сахаром и лимонном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3ГП-2022
Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
Фрукты свежие (кешарши) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:	575	21,13	22,93	94,27	700,50	-

Итого: 1

Дней: 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	Каша из сахара	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-2г-2022
	Омлет с помидорами	200	15,24	18,14	9,63	262,74	№417-22
	Сок фруктовый (вишневый) ³	200	1,44	0,40	22,80	100,40	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.
	Фрукты свежие (груша) ²	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		650	22,38	19,97	76,89	576,00	-

Итого: 1

Дней: 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	Омлет в парске ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2г-2022
	Бок с рыбой и овощами	240	13,80	18,00	40,26	401,13	ТК №6
	Каша с яблоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	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) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	690	22,41	22,91	94,14	694,60	-

Всего за 5 дней питания:	3180	106,70	107,95	438,40	3211,96	-
Средние показатели за 5 дней питания:	636	21,34	21,59	87,68	642,39	-

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
	Запеканка со свежими ягодами	220	7,29	10,98	46,00	297,30	№395
	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 (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		610	19,45	18,66	94,35	611,40

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 овощной с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
	Птица с крупной пшеничной и овсянкой из духовки	200	16,61	16,04	31,93	344,70	ТК/10
	Сок яблочно-апельсиновый (квас)	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	21,94	22,87	78,27	611,30	-

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

1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Завтрак</i>	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Вареники ленинградские со сложенным молоком (190/20)	210	7,35	10,00	49,83	354,00	Тк №5
	Яблоко варенье	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	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:		600	22,56	23,07	95,01	713,85	-

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	1	3	4	5	6	7	8
	Помидор в нарезке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-39-2022
	Омлет натуральной	210	16,75	19,21	24,54	358,20	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-30н-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.
	Коктеильное изделие (вирус) ⁶	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
Итого за рацион питания:		585	22,37	22,13	82,37	641,13	-

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	1	2	4	5	6	7	8
	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Азу из говядины с картофелем	220	16,03	14,45	38,00	347,00	ТК
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2н-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 (малина/груш)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:	650	21,21	23,65	80,15	712,32	-

Всего за 5 дней питания:	2995	107,53	110,38	430,15	3290,00	-
Средние показатели за 5 дней питания:	599	21,51	22,08	86,03	658,00	-
Всего за цикл питания (10 дней):	6175	214,23	218,32	868,55	6501,96	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	617,5	21,42	21,83	86,86	650,20	-

ДОПУСКАЕТ

- 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 напитки витаминизированные, при условии отсутствия непереносимости, 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

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	
			0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022	
I комплекс	Омлет в нарезке ¹	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	
	Насеги 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) ²	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								

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	
			1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022	
I комплекс	Помидор в нарезке ¹	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022	
	Суп картофельный с мясным фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004	
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) ²	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) ³	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) ⁴	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			
I комплекс	2		3	4	5	6	7	8
	1	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, тушенная 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) ⁵	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
	1	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	54-11г-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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Кондитерские изделия (ирис) ⁶	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

Прём 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.
I комплекс	Рассолник "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	12,10	231,43	347-2018
	Каши рассыпчатая пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	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:		870	28,67	30,88	113,68	969,53	-

Всего за 5 дней питания:

4615	152,35	149,87	607,74	4614,07	-	
Средние показатели за 5 дней питания:	923	30,47	29,97	121,55	922,81	-

Неделя: 2

День: 1

Прём 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	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
I комплекс	Салат из свежих помидоров*	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
	Резотто с опюнами	180	4,70	9,57	39,42	253,80	ТК № О/10
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)*	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)*	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

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I комплекс	2	3	4	5	6	7	8
	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 "Эрника" (птица, рыба) ⁶	100	9,40	10,00	19,82	222,29	ТК №З/10
	Картофельное пюре	200	4,26	6,94	26,40	185,86	54-11-2022
	Компот из кураги ²	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

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I комплекс	2	3	4	5	6	7	8
	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	54-80-2022
	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 (лирник) ³	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, граммы	Пищевые вещества, граммы			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
I комплекс	Суп картофельный с мясным фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Рыба запеченная "Фин-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) ⁹	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) ²	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		1015	31,15	31,50	124,72	988,15	-
Итого за рацион питания:		1015	31,15	31,50	124,72	988,15	-

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Кукуруза сладкая	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
I комплекс	Рисовый суп "Ожидый" ⁸	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/15
	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1 .
	Макаронные изделия с сыром (Российский) ¹	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
	Напиток "Ассорти"(вишня) ²	200	0,24	0,06	18,16	75,46	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:	890	26,89	31,52	139,94	935,01	-
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	-
---	-----	-------	-------	--------	--------	---

(ДОПУСКАЕТ)

- 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 напиток витаминизированный, при условии отсутствия повторимости, с соблюдением
- 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 питания: 12+ лет

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
2 комплекс	1	2	3	4	5	6	7	8
			100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
			250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
			120	15,41	17,45	15,83	328,00	№ ТК/5
			200	5,99	8,59	31,96	221,00	635-22
			200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
			40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
			Итого за рацион питания:		1030	30,83	31,91	115,89

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
2 комплекс	1	2	3	4	5	6	7	8
			100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3а-2022
			275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
			100	10,22	13,44	9,35	226,70	461-22
			200	5,44	5,13	28,62	195,00	349-22
			200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №З/12
			40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
			Итого за рацион питания:		950	30,59	29,22	115,68

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*	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
		Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
		Фрикасе из курицы	120	19,98	12,28	21,13	275,00	599-22
		Рагу из овощей*	180	2,74	8,94	32,54	185,00	№334-22
		Сок натуральный (яблочный)*	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
2	компликс	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	30,82	32,64	120,54	866,09	-

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*	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
		Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8-2022
		Говядина в кисло-сладком соусе	120	14,60	14,30	9,86	195,00	№ТК 12
		Рис припущенный	200	4,67	6,40	29,75	224,00	№ТК 13
		Компот из кураги*	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.
		Колдьерские изделия (прис)*	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	955	31,73	32,02	133,97	949,90	-

Неделя: 1

День: 5

Дата составления:	Взаимодействие:	Составитель:
-------------------	-----------------	--------------

1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из квашенной капусты ¹	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 № 0/11
	Поджарка из рыбы	100	13,20	10,21	5,56	167,00	№6500
	Картофель по-деревенски	200	5,46	6,29	43,01	240,00	646-22
	Компот из кураги ²	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-2022
2 комплекс	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	30,67	27,20	129,74	874,20	-

Неделя: 2

День: 3

Прием 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 ¹	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
	Биточки по-белорусски	100	11,34	17,84	15,74	237,10	521-22
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,00	30,12	203,00	ТК
	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) ²	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	935	30,64	30,54	114,28	910,37	-

Неделя: 2

День: 4

Прием 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 Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
2 комплекс	Финболы в томатном соусе (100/20)	120	13,25	11,05	6,40	208,00	№ТК-13
	Картофель фри	200	2,11	9,00	35,11	247,00	№648-22
	Сок натуральный (абрикосовый) ⁵	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) ²	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	1055	31,41	31,32	134,08	987,87	-

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
	Рассольник "Ожидный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/15
	Бриэль	120	18,26	12,19	12,83	328,00	№559-22
	Рис припущенный с овощами	200	3,91	8,55	25,44	194,00	ТК№0/11
	Напиток "Ассортэ" (вишня) ²	200	0,24	0,06	18,16	75,46	ТК № О/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
2 комплекс	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	930	31,41	30,38	115,69	922,22	-
	Всего за 5 дней питания:	4845	153,21	151,92	610,62	4524,99	-
Средние показатели за 5 дней питания:		969	30,64	30,38	122,12	905,00	-
Всего за цикл питания (10 дней):		9560	304,33	308,80	1216,01	9102,54	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		956	30,43	30,88	121,60	910,25	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования 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 видов или ягод или напиток витаминизированный, при условии отсутствия повторности, с соблюдением

- 7 - приготовление блюда из разных видов, 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
-

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Подник	2	3	4	5	6	7	8	
			6,16	5,44	40,70			
			200	6,80	5,00			11,00
			100	0,80	0,20			7,50
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			
Подник	2	3	4	5	6	7	8	
			5,37	5,89	33,48			
			200	3,16	2,68			15,95
			100	0,90	0,20			8,10
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			
Подник	2	3	4	5	6	7	8	
			6,19	6,70	36,69			
			100	3,67	3,19			15,82
			180	0,90	0,40			7,30
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		
Подник	2	3	4	5	6	7	8
			9,65	10,41	33,17		
Итого за рацион питания:		100	9,65	10,41	33,17	273,00	ТК № П/5

Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-дп-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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Подойик	Сдоба обыкновенная	80	6,16	4,84	31,28	209,60	ТК №П/8
	Кисломопочный продукт (срженка)	200	5,87	5,07	8,40	101,82	Пром.
	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 тинейджера: 7-11 лет

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
Подойик	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	206,50	ТК№ П/7
	Кисломопочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша)²	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Подойик	Котлета курная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	273,00	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гп-2022
	Фрукты свежие (слива)²	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			
			100	6,19	6,70			36,69	232,00	406-2017
			180	2,84	2,41			14,36	90,54	379-2017
			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			
			75	9,43	8,04			22,48	266,64	ТК№ П/9
			200	1,60	1,10			8,70	50,90	54-АГ-2022
			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			
			80	6,16	5,44			40,70	223,20	ТК №П/6
			200	6,80	5,00			11,00	116,20	Пром.
			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:							
Средние показатели за 5 дней питания:		1905	57,54	51,49	258,28	1802,88	-
Всего за цикл питания (10 дней):		3815	11,51	10,30	51,66	360,58	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		381,5	11,61	10,32	53,43	363,54	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 2 - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закваски 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 блинов из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
 - 6 - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитков витаминизированного, при условии отсутствия повторимости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
 - 7 - приготовление блинов из разных видов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
 - 8 - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
 - 9 - приготовление блинов из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
-