



«Утвержден»
Директор
В.А. Красноделов



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации
И.В. Сироматкина

Основное (организованное)

Меню

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

2025

Неделя: 1
День: 1

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	
		15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017	
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке (Голландский) ¹	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022	
	Дипло варёное	200	5,78	10,65	31,88	247,61	175-2017	
1 комплекс	Каша вязкая молочная из риса и пшени с маслом	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017	
		Кофейный напиток с молоком	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб пшеничный ²	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Хлеб ржаной	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
		Фрукты свежие (апельсин) ³	605	21,89	22,52	80,23	613,01	-
		Итого за рацион питания:						

Неделя: 1
День: 2

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	
		100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017	
Завтрак	Салат зеленый с огурцами ⁴	200	14,67	15,30	46,53	348,80	TK №3/14	
	1 Речка "по - Кубански" (говядина)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2лн-2022	
1 комплекс	Чай с сахаром	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
		Хлеб пшеничный ²	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
		Фрукты свежие (яблоко) ³	650	19,60	22,53	88,97	604,40	-
Итого за рацион питания:								

Неделя: 1
День: 3

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
		15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ¹	200	12,29	17,44	55,35	463,00	TK № 3/14
	Воздушная "Зебра" с повидлом (180/20)	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3лн-2022
1 комплекс	Чай с сахаром и лимон	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		Хлеб пшеничный ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Фрукты свежие (мандарин) ³		555	19,67	22,87	89,55	678,50	-
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	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
	Омлет с морковью	200	14,80	20,00	9,80	268,00	Тк №22
1 комплекс	Сок фруктовый (вишневого) 6	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	21,94	21,83	77,06	581,26	-

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
Завтрак	Огурец в нарезке 4	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
1 комплекс	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	200	13,51	17,02	24,92	385,00	Тк № ГР/11
	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.
	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:	650	22,12	21,93	78,80	678,47	-
	Всего за 5 дней питания:	3110	105,22	111,48	414,61	3155,64	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	622	21,04	22,30	82,92	631,13	-

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	Йогурт варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
1 комплекс	Каша вязкая молочная рисовая	200	6,90	12,00	40,90	280,00	Тк К/21
	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) 2	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	590	19,06	19,68	89,25	593,90	-

Неделя: 2		2																	
День: 2																			
Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры												
1	2	3	4	5	6	7	8												
Завтрак	Салат зеленый с огурцами ⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017												
	Паста сливочная с курпией	200	13,32	15,08	35,46	324,60	406-2022												
I комплекс	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		2																	
День: 3																			
Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры												
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	11,50	9,72	40,07	374,50	ТК № Эп/16												
I комплекс	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	21,91	18,79	84,95	677,75	-												

Неделя: 2		2																	
День: 4																			
Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры												
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	15,60	19,20	18,00	378,00	Тк О/17												
I комплекс	Чай с сахаром и лимон	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022												
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	17,00	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	21,22	22,12	77,83	660,93	-												

Неделя: 2		2																	
День: 5																			
Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры												
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	13,30	38,60	312,00	ТК № Д/8												
I комплекс	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 (мандин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.												
	Итого за рацион питания:	630	20,48	22,50	80,75	677,32	-												
	Итого за 5 дней питания:	2895	101,32	105,00	414,58	3201,10	-												
Средние показатели за 5 дней питания:		579	20,26	21,00	82,92	640,22	-												
Всего за цикл питания (10 дней):		6005	206,54	216,47	829,19	6356,74	-												
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		600,5	20,65	21,65	82,92	635,67	-												

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	
			3,95	3,99	0,00	51,50		
2 комплекс	Сыр твердых сортов в нарезке (Олгандский) ¹	15	7,20	13,02	45,26	326,46	ТК№0/17	
			200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
			200	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			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: ²		565	18,51	20,69	93,31	635,26	-	

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	
			1,03	6,03	2,14	68,10		
2 комплекс	Салат зеленый с огурцами ⁴	100	17,34	14,22	37,35	350,00	Тк №85 НОВ	
			250	0,20	0,00	6,50	26,80	54-Дтн-2022
			200	0,20	0,60	15,00	71,70	Пром.
			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: ²		700	22,27	21,45	79,79	605,60	-	

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	
			3,48	4,43	0,00	54,00		
2 комплекс	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ¹	15	13,75	17,50	60,07	455,00	ТК № С/12	
			220	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3тн-2022
			200	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
			40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
			100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
			575	21,13	22,93	94,27	670,50	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
		100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
2 комплекс	Омлет с помидорами	200	15,24	18,14	9,63	262,74	№417-22
		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	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	650	22,38	19,97	76,89	576,00

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
		100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
2 комплекс	Вок с рыбой и овощами	240	13,80	18,00	40,26	380,50	ТК №6
		200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
		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:	690	22,41	22,91	94,14	673,97
Всего за 5 дней питания:		3180	106,70	107,95	438,40	3161,33	-
Средние показатели за 5 дней питания:		636	21,34	21,59	87,68	632,27	-

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
		40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о-2022
2 комплекс	Запеканка со свежими плодами	220	7,29	10,98	46,00	297,50	№395
		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:	610	19,45	18,66	94,35	611,40

Неделя: 2
 Дни: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	
		100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022	
		210	16,75	19,21	24,54	358,20	ТК	
		200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022	
2 комплекс		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
		Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Хлеб ржаной	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
		Кондитерские изделия (сирис) ⁸	585	22,37	22,13	82,37	641,13	-
Итого за рацион питания:								

Неделя: 2
 Дни: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	
		100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.	
		220	16,03	13,50	38,00	304,24	ТК/А3	
		180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022	
2 комплекс		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
		Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Хлеб ржаной	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
		Фрукты свежие (мандарин) ⁷	650	21,21	22,70	80,15	669,56	-
Итого за рацион питания:								

Всего за 5 дней питания:		2995	107,43	108,68	430,15	3208,04	-
Средние показатели за 5 дней питания:		599	21,49	21,74	86,03	641,61	-
Всего за цикл питания (10 дней):		6175	214,13	216,62	868,55	6369,37	+
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		617,5	21,41	21,66	86,86	636,94	-

Неделя: 1
 День: 1

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	
	Обед	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
		Макароны 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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
I комплекс	1	3	4	5	6	7	8	
	Обед	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
		Котлета "Дружба" (рыба, птица) ²	100	12,86	13,42	10,95	223,70	ТК № О/16
		Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
		Напиток "Ассорти" (шолово-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	31,45	30,00	117,64	904,19	-

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	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
1 комплекс			Птица, тушеная в сметанном соусе (60/60)	120	12,90	9,40	5,61	200,28	594-2022
			Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,20	280,44	54-д-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	30,95	29,28	115,68	886,81	-

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 белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
1 комплекс			Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8-2022
			Биточки (говядина)	100	14,50	14,40	14,50	250,00	ТК В/В1
			Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11-2022
			Компот из кураги ⁶	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2-н-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	30,80	31,96	132,62	948,18	-

Неделя: 1

День: 5

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	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	15,10	205,00	Тк №ЩК/5
	Каша расщепчатая 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	116,68	943,10	-
Всего за 5 дней питания:		4615	148,95	149,87	613,24	4576,64	-
Средние показатели за 5 дней питания:		923	29,79	29,97	122,65	915,33	-

Неделя: 2

День: 1

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 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	4,10	11,00	39,42	253,80	ТК № О/19
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) ⁷	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) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	905	31,07	28,41	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			
I комплекс	1	3	4	5	6	7	8	
	Обед							
		Салат из квашеной капусты ⁴	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
		Борщ "Кубанский" с фасолью	250	6,40	4,30	16,00	118,00	ТК № 0/12
		Биточек "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 ⁶	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	28,17	27,64	127,39	875,35	-	

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
I комплекс	1	3	4	5	6	7	8	
	Обед							
		Огулец 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
		Туяш (говядина) (60/60)	120	16,03	16,90	5,92	196,80	Тв/217
		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 (приник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	935	31,11	29,36	116,34	903,34	-	

Неделя: 2
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 фелюкочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
I комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Рыба запеченная "Фиш-ка" ⁹	100	11,44	14,30	4,17	200,00	ТК № РФ/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) ²	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	1015	31,15	31,50	124,72	950,67	-

Неделя: 2
День: 5

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
	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
I комплекс	Рассольник "Южный"	250	5,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/16
	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	21,82	233,83	ТК № О/4
	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 № 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	28,89	31,52	129,94	935,01	-
	Всего за 5 дней питания:	4765	150,39	148,43	623,06	4517,23	-
Средние показатели за 5 дней питания:	953	30,08	29,69	124,61	903,45	-	
Всего за цикл питания (10 дней):	9380	299,34	298,29	1236,30	9093,87	-	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	938	29,93	29,83	123,63	909,39	-	

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	1	3	4	5	6	7	8
	2	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2э-2022
2 комплекс	Огурец в нарезке ⁴	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № 0/11
	Борщ "Кубанский" с фасолью	120	15,41	17,45	15,83	328,00	№ ТК/5
	Отбивная куриная в сырной панировке	200	5,99	8,59	31,96	221,00	635-22
	Картофель отварной, запеченный с сыром	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6кп-2022
	Компот из вишни	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ²	1030	30,83	31,91	115,89	908,57	-
Итого за рацион питания:							

Неделя: 1
День: 2

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	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3э-2022
2 комплекс	Помидор в нарезке ⁴	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	100	10,22	13,44	9,35	226,70	461-22
	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	200	5,44	5,13	28,62	195,00	349-22
	Каша пшеничная вязкая	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) ⁷	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Хлеб ржаной	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	950	30,59	29,22	115,68	884,39	-
Итого за рацион питания:							

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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров ⁴	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	18,98	12,28	21,13	275,00	599-22
	Рагу из овощей	180	3,66	6,46	30,75	205,00	Тк/Р1
	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	30,74	31,06	118,75	886,09

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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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
	Говядина в кисло-сладком соусе	120	13,60	14,30	9,86	195,00	№ТК 12
	Рис припущенный	200	4,67	6,40	29,75	224,00	№ТК 13
	Компот из кураги 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.
	Итого за рацион питания:		955	30,73	32,02	133,97	949,90

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2 Закуска из моркови	3	4	5	6	7	8
		100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100	13,58	10,83	25,00	240,00	ТК № ПП/2
2 комплекс	Макаронь отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,00	54-1г-22
		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.
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
Итого за рацион питания:		870	27,15	31,09	119,32	948,60	-

Всего за 5 дней питания:

4715

150,04

155,30

603,61

4577,55

-

Средние показатели за 5 дней питания:

943

30

31

121

916

-

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	2 Салат из свежих помидоров ⁴	3	4	5	6	7	8	
		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	
	Курд запеченные	100	18,57	10,29	12,50	214,80	№568-22	
2 комплекс	Рагу из овощей	180	2,74	8,04	32,54	185,00	№334-22	
		200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12	
		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.
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.	
Итого за рацион питания:		905	29,08	31,48	116,83	830,33	-	

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
			1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
Обед	Салат из квашеной 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 № 0/11
2 комплекс	Поджарка из рыбы	100	13,20	11,21	5,56	167,00	№500
	Картофель по-деревенски	200	5,46	6,29	43,01	240,00	646-22
	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) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	1020	30,67	28,20	129,74	874,20	-

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
			0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
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
2 комплекс	Биточки по-белорусски	100	11,34	17,84	15,74	237,10	521-22
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,00	31,12	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) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	935	30,64	30,54	115,28	910,37	-

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
			1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	13,25	11,05	5,80	171,00	№ТК-17
2 комплекс	Фишболы в томатном соусе (100/20)	120	2,11	9,00	36,11	247,00	№648-22
	Картофель фри	200	1,00	0,00	25,40	106,00	Пром.
	Соус натуральный (абрикосовый) ⁵	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ⁶	100	31,41	31,32	133,48	950,87	-
	Итого за рацион питания:	1055	31,41	31,32	133,48	950,87	-

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
			2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
Обед	Кужура сахарная	100	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №0/15
	Рассольник "Южный"	250	18,26	12,19	12,83	328,00	№559-22
2 комплекс	Бризоль	120	3,91	8,55	25,44	194,00	ТК№0/11
	Рис припущенный с овощами	200	0,24	0,06	18,16	75,46	ТК № 0/8
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	200	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	31,41	30,38	115,69	922,22	-
	Итого за рацион питания:	930	153,21	151,92	611,02	4487,99	-
	Всего за 5 дней питания:	4845	30,64	30,38	122,20	897,60	-
Средние показатели за 5 дней питания:	969	303,25	307,22	1214,62	9065,54	-	
Всего за цикл питания (10 дней):	9560	303,25	307,22	1214,62	9065,54	-	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	956	30,33	30,72	121,46	906,55	-	

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	5,16	5,44	37,70	223,20		ТК №П/12
	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	12,76	10,64	56,20	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	7,89	31,48	206,50		ТК№ П/14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60		379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00		Пром.
Итого за рацион питания:		370	9,43	10,77	55,53	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 картофелем	100	6,19	7,70	32,69	232,00		Тк/П/25
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74		382-2017
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00		Пром.
Итого за рацион питания:		380	10,76	11,29	55,81	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 куринная, 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		54-4гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ³	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	2	3	4	5	6	7	8		
			80	6,16	4,84	31,28		209,60	ТК №П/8
			200	5,87	5,07	8,40		101,82	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ³	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	57,53	54,72	266,99	1832,56	-	
Средние показатели за 5 дней питания:	382	11,51	10,94	53,40	366,51	-

Неделя: 2

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		
			70	5,37	5,89	33,48		206,50	ТК№ П/7
			200	5,80	5,00	8,00		100,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	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	2	3	4	5	6	7	8		
			100	9,65	10,41	33,17		273,00	ТК № П/5
			200	0,30	0,00	6,70		27,90	54-3гн-2022
	Фрукты свежие (слива) ³	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	7,70	32,69		232,00	ТкП/25
			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	10,31	55,15	365,54	-		

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
Полдник	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) ^э	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка "Домашняя"	80	5,16	5,44	37,70	223,20	ТК №П/12
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	Пром.
	Фрукты свежие (манدارин) ^э	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		380	12,76	10,64	56,20	377,40	-

Всего за 5 дней питания:		1905	56,54	52,49	251,28	1802,88	-
Средние показатели за 5 дней питания:		381	11,31	10,50	50,26	360,58	-
Всего за цикл питания (10 дней):		3815	114,07	107,21	518,27	3635,44	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		381,5	11,41	10,72	51,83	363,54	-

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 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