



«Утвержденная» Администрация города Краснодара  
Директор М.С. Шевченко



Директор общеобразовательной организации

*В. Сидорова*

# Основное (организованное)

## МЕНЮ

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

2024

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
салат	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
основное	компл.1 Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
	компл.2 Каша овсяная на молоке	160	6,39	9,06	24,01	203,00	54-9к
дополнение	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<i>комплекс 1</i>	<b>550</b>	<b>16,24</b>	<b>16,15</b>	<b>82,75</b>	<b>542,30</b>
	<i>комплекс 2</i>	<b>550</b>	<b>18,05</b>	<b>33,09</b>	<b>74,06</b>	<b>521,30</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
салат	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	компл.1 Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
	компл.2 Макаронные отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
дополнение	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
	Макаронные, запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>630</b>	<b>26,12</b>	<b>28,37</b>	<b>80,4</b>	<b>678,7</b>	
	<i>комплекс 2</i>	<b>630</b>	<b>29,04</b>	<b>26,63</b>	<b>86,54</b>	<b>702,7</b>	

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
салат	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-1з-2022
основное	компл.1 Воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	29,94	20,47	31,06	428,00	ТК № 3/7
	компл.2 Запеканка "Маковая неженка" со стущенным молоком (185/15)	200	13,04	9,68	24,85	401,00	ТК № 3/9
дополнение	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		530	38,22	26,895	63,66	648,7	
		545	21,32	16,105	57,45	621,7	-

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
салат	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022
основное	компл.1 Птица с рисом и овощами	200	14,43	25,73	31,24	377,00	ТК 3/8
	компл.2 Плов куриный	210	28,00	14,28	39,62	402,00	ТК
дополнение	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,69	67,00	54-2хн-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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
<b>Итого за рацион питания:</b>		650	20,3	27,2	84,56	625,7	†
		660	33,87	15,75	92,94	650,7	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I	2	3	4	5	6	7	8
салат	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
основное	компл.1 Биточек "Эврика" (птица, рыба)	100	9,40	10,00	19,82	222,00	ТК № 3/10Н
	компл.2 Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
дополнение	Котлета "Дружба" (птица, рыба)	120	9,32	15,50	15,16	237,00	ТК О-16
	Картофель отварной запеченный с сыром	180	5,39	7,73	26,96	199,00	635-2022
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	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>	630	18,19	16,9	95,5	652,7	
	<b>комплекс 2</b>	<b>650</b>	<b>19,84</b>	<b>24,2</b>	<b>88,82</b>	<b>648,7</b>	

Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	2990	119,07	115,52	406,87	3148,10	-
	комплекс 2	3035	122,12	115,78	399,81	3145,10	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	598	23,81	23,10	81,37	629,62	
	комплекс 2	607	24,42	23,16	79,96	629,02	

Неделя: 2  
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I	2	3	4	5	6	7	8
салат	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-33-2022
основное	компл.1 Омлет натуральный	200	16,20	22,30	4,40	301,00	ТК
	компл.2 Омлет с морковью	220	16,28	22,00	7,59	295,00	54-30-2022
дополнение	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	650	25,15	27,21	59,61	601,7	
	<b>комплекс 2</b>	<b>670</b>	<b>25,23</b>	<b>26,91</b>	<b>62,8</b>	<b>595,7</b>	

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
салат	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
основное	компл. 1 Биточек (говядина)	110	17,49	15,84	17,60	287,00	451-2004
	компл. 2 Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/3
дополнение	Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)	200	0,10	0,10	18,78	74,00	Тк 3/12
	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>	640	24,99	28,08	88,69	705,7	
		630	23,28	23,24	78,24	609,7	

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
Салат	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
основное	компл. 1 Тефтели рыбные	100	14,88	2,71	10,98	128,00	470-22
	компл. 2 Макароны отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
дополнение	Фишболы	100	17,87	5,05	12,00	165,00	471-2022
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-1г-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,60	6,50	27,00	54-2гг-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	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	730	26,38	20,4	89,22	737,7	
		730	29,85	20,23	95,56	774,7	

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
Салат	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	компл.1	220	6,13	18,60	51,19	384,00	ТК № 3/14
	компл.2	200	21,71	20,28	31,11	394,00	443-04
дополнение	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	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.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		670	12,14	22,95	97,25	629,7	
		650	27,72	24,63	77,17	639,7	

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
Салат	Салат из зеленого с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
основное	компл.1	100	5,47	7,55	31,82	234,00	ТК № О/1
	компл.2	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/3
дополнение	Фрикассе из курицы	120	17,98	17,96	5,13	254,00	599-22
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
	Компот из плодов вишни и яблок	200	0,22	0,14	9,62	41,00	5хп-22
	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>		630	13,29	25,69	93,39	673,7	
Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	650	26,37	31,17	64,65	643,7	
	комплекс 2	3320	101,95	124,33	428,16	3348,50	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	3330	132,45	126,18	378,42	3263,50	
	комплекс 2	664	20,39	24,87	85,63	669,70	
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	6310	221,02	239,85	835,03	6496,60	
	комплекс 2	6365	254,57	241,96	778,23	6408,60	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	631	22,10	23,98	83,50	649,66	
	комплекс 2	636,5	25,46	24,20	77,82	640,86	

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Неделя:  
День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3					8
Салат основное	Овощи в нарезке (огурец в нарезке) Тертые говяжья с рисом (90/20)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
		120	11,63	11,74	15,28	213,00	544-22
дополнение	Картофель фри Котлета "Школьная"	180	4,91	16,74	38,71	325,00	648-22
		100	14,00	11,10	12,10	232,00	№3347-2018
дополнение	Картофель отварной с зеленью Суп гороховый Компот из плодов (клубника) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
		250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-86-2022
		180	0,27	0,09	9,27	39,00	6хн-22
		40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		1000	27,94	35,26	128,96	943	
Итого за рацион питания:	комплекс 1	980	29,06	23,81	116,05	855	
Итого за рацион питания:	комплекс 2	980	29,06	23,81	116,05	855	

Неделя:  
День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3					8
Салат основное	Салат из свежих помидоров Рыба, запеченная с сыром	100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
		100	24,34	10,94		196,00	453-22
дополнение	Рис припущенный Рыба запеченная "Фин-ка"	180	4,20	5,76	42,00	236,00	54-7г-2022
		100	20,21	6,06	1,24	140,00	ТК № О/6
дополнение	Ризотто с овощами Борщ с картофелем и капустой Сок натуральный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180	4,69	9,58	39,42	254,00	ТК № О/16
		250	2,00	5,20	13,10	106,00	№110-2004
		200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2
дополнение	Кондитерское изделие (вафли) Итого за рацион питания:	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
		905	36,96	31,68	114,56	887	
Итого за рацион питания:	комплекс 1	905	33,32	30,62	113,22	849	
Итого за рацион питания:	комплекс 2	905	33,32	30,62	113,22	849	

Неделя:  
День:

1

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	
салат основное	Овощи в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022	
	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	169,00	54-24м-2022	
дополнение	Картофель по-деревенски	180	4,91	5,66	38,71	225,00	646-202	
	Котлета рубленая (куриная)	100	17,54	8,51	10,99	191,00	К/1	
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022	
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,00	54-6с-2022	
	Напиток "Ассорти"	200	0,23	0,11	15,67	65,00	ТК № О/8	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3	
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<i>комплекс 1</i>	1000	32,52	15,07	127,89	775	
		<i>комплекс 2</i>	1000	29,79	19,9	110,47	739	-

Неделя:  
День:

1

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
салат основное	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
	Рыба, запеченная с картофелем по русски	280	26,09	10,48	31,98	327,00	449-22
дополнение	Рыба, тушенная с овощами	110	10,52	5,21	4,75	108,00	461-22
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гг-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<i>комплекс 1</i>	1010	37,9	19,63	108,34	759
	<i>комплекс 2</i>	1020	25,99	20,29	110,09	758	-

Неделя:  
День:

1  
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
салат	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
	Драчена	200	22,06	24,95	9,42	350,00	411-2022
основное	Омлет натуральный	220	18,63	26,40	4,84	331,00	ТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182,00	137-2004
дополнение	Компот из клубники	200	0,30	0,10	1,03	42,00	6хн-22
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<i>комплекс 1</i>	955	38,3	41,67	83,96	993
Всего за 5 дней питания:	<i>комплекс 2</i>	975	34,87	43,12	79,38	974	
	<i>комплекс 1</i>	4870	173,62	143,31	563,71	4357	
Средние показатели за 5 дней питания:	<i>комплекс 2</i>	4880	153,03	137,74	529,21	4175	
	<i>комплекс 1</i>	974	34,724	28,662	112,742	871,4	
	<i>комплекс 2</i>	976	30,606	27,548	105,842	835	

Неделя  
День

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
салат основное	Салат из зеленого с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
	Паста сливочная с курицей	280	19,02	36,00	36,72	547,00	406-2022
дополнение	Котлета рубленая (куриная)	120	21,05	10,21	13,19	229,00	К/1
	Макароны, запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
	Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/15
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	1010	30,45	51,88	126,56	1062	
	комплекс 2	1030	40,71	34,27	136,41	984	

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
салат основное	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
	Наггетсы куриные	120	6,56	9,12	38,18	281,00	ТК №О/1
дополнение	Каша гречневая с луком	180	5,54	6,61	24,50	180,00	379, стр. 164
	Птица с гречкой и овощами из духовки	280	33,21	33,36	44,54	611,00	ТК О/19
	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	250	1,78	2,78	14,81	93,00	255-2022
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3-гв-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	1030	22,3	25,11	140,06	895	
	комплекс 2	1010	43,41	42,74	121,92	1045	-

Неделя: 3  
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I салат	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
основное	компл. 1	110	14,70	15,49	3,60	180,00	54-2м, №246-17
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	46,62	265,00	302-2017
дополнение	компл. 2	280	19,29	22,83	23,96	378,00	492-22
	Азу из говядины с картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	№110-2004
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
	Сок натуральный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром.6
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Фрукты свежие	1030	32,68	34,01	140,89	965	
	<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>	<b>1020</b>	<b>29,69</b>	<b>35,95</b>	<b>114,63</b>	<b>898</b>	

Неделя: 2  
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I салат	2	3	4	5	6	7	8
	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
основное	компл. 1	280	24,93	16,12	19,83	324,00	ТК ШК/376
	Жаркое по-домашнему из курицы	280	27,44	29,70	23,86	472,00	54-28м-2022
дополнение	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	54-8с-2022
	Компот из клубники	200	0,30	0,10	1,03	43,00	бхн-22
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>	<b>1010</b>	<b>37,06</b>	<b>23,11</b>	<b>91,56</b>	<b>757</b>	
	<b>комплекс 2</b>	<b>1010</b>	<b>39,57</b>	<b>36,69</b>	<b>95,59</b>	<b>905</b>	

Неделя:

2

День:

5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I	2	3	4	5	6	7	8
салат	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,17	52,00	54-213-2022
	компл.1	200	13,07	10,06	36,12	419,00	ТК №3/9
основное	Запеканка "Маковая неженка" со стученным молоком (185/15)	200	13,00	22,08	36,87	457,00	ТК №0/7
	компл.2	250	3,15	2,70	22,65	128,00	54-7с-2022
дополнение	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
	Кофейный напиток с молоком	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Фрукты свежие	920	26,38	17,27	128,19	906	
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>комплекс 1</b>	<b>920</b>	<b>26,31</b>	<b>29,29</b>	<b>128,94</b>	<b>944</b>
Всего за 5 дней питания:	комплекс 2	5000	148,87	151,38	627,26	4585	-
	комплекс 1	4990	179,69	178,94	597,49	4776	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 2	1000	29,774	30,276	125,452	917	-
	комплекс 1	998	35,938	35,788	119,498	955,2	
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 2	9870	322,49	294,69	1190,97	8942	-
	комплекс 1	9870	332,72	316,68	1126,7	8951	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 2	987	32,249	29,469	119,097	894,2	
	комплекс 1	987	33,272	31,668	112,67	895,1	-

Неделя:  
День:

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"	100	6,28	12,52	30,12	279,00	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (сезфир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>			<b>11,45</b>	<b>11,20</b>	<b>67,56</b>	<b>431,00</b>	-

Неделя:  
День:

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 вафельная	100	7,89	8,12	41,81	283,00	ТК№ П/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
	Фрукты свежие:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>			<b>11,45</b>	<b>11,20</b>	<b>67,56</b>	<b>431,00</b>	-

Неделя:  
День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	41,00	Пром.3
<b>Итого за рацион питания:</b>			<b>10,67</b>	<b>10,64</b>	<b>64,07</b>	<b>392,00</b>	-

Неделя:  
День:

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	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	245,00	ТК № П/5
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>			<b>11,65</b>	<b>11,91</b>	<b>51,67</b>	<b>343,00</b>	-

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	Слабо обезжиренный	100	7,71	6,05	39,09	262,00	ТК № П/В
	Вискозный продукт (кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>14,61</b>	<b>11,35</b>	<b>55,99</b>	<b>406,00</b>	-
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>1700</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>248</b>	<b>1616</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>340</b>	<b>9,90</b>	<b>9,08</b>	<b>49,64</b>	<b>323,20</b>	-

Возрастная категория питающихся: 12+ 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
Полдник	Булочка "Домашняя"	100	6,28	12,52	30,12	279,00	ТК № П/6
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.10
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>12,48</b>	<b>17,92</b>	<b>47,92</b>	<b>426,00</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
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	245,00	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28,00	54-Этн-2022
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>330</b>	<b>12,45</b>	<b>14,41</b>	<b>57,15</b>	<b>403,00</b>	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Полдник	Пирожок печеный с вареной фаршем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406 П/17	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	339 П/17	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:	400	9,75	9,78	62,44	380,00	-	

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)	100	12,57	10,72	29,97	356,00	ТК№ П/4	
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4тн-2022	
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:	400	15,27	12,12	47,57	451,00	-	

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"	100	6,28	12,52	30,12	279,00	ТК№ П/6	
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5)	200	6,80	5,00	11,00	117,00	Пром.	
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:	400	14,18	17,82	50,02	440,00	-	
	Всего за 5 дней питания:	1930	64,13	72,05	265,10	2100,00	-	
	Средние показатели за 5 дней питания:	386	12,83	14,41	53,02	420,00	-	
	Всего за цикл питания (10 дней):	3630	113,61	117,45	513,29	3716,00	-	
	Средние показатели за цикл питания (10 дней):	363,0	11,36	11,75	51,33	371,60	-	

**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

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью  
( ) листов

Директор АНО «Школьное питание»  
Шеремко М.С.  
26 09 2024 г.

