



«Утверждено»
Директор



В.А.Краснодедов

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное) МЕНЮ

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

2024

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 |
| | Сыр твёрдых сортов в нарезке (Голландский) ¹ | 15 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 51,50 | 15-2017 |
| Завтрак | Яйцо варёное | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | 54-60-2022 |
| 1 комплекс | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 200 | 5,78 | 10,65 | 31,88 | 247,61 | 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) ³ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 605 | 21,89 | 22,32 | 80,23 | 613,01 | - |

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 | Салат зелёный с огурцами ¹ | 100 | 1,03 | 6,03 | 2,14 | 68,10 | 18-2017 |
| 1 комплекс | Гречка "по - Кубански" (говядина) | 200 | 14,67 | 16,90 | 46,53 | 348,80 | 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) ³ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 650 | 19,60 | 24,13 | 88,97 | 604,40 | - |

Неделя: 1
 День: 3

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|--|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) ¹ | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 15-2017 |
| 1 комплекс | Воздушная "Зебра" с повидлом (180/20) | 200 | 12,29 | 18,44 | 55,35 | 488,76 | ТК № 3/7 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 54-3гн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Фрукты свежие (мандарин) ³ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 555 | 19,67 | 23,87 | 89,55 | 704,26 | - |

Неделя: 1
 День: 4

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|---------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Кукуруза сахарная | 100 | 2,00 | 0,33 | 10,16 | 52,16 | 54-21з-2022 |
| 1 комплекс | Омлет с морковью | 200 | 14,80 | 20,00 | 6,90 | 268,00 | 54-3о-2022 |
| | Сок фруктовый (вишневый) 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) ³ | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | | 650 | 21,94 | 21,83 | 74,16 | 581,26 |

Неделя: 1
 День: 5

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|--|---------------------------------------|------------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Огурец в нарезке ¹ | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,50 | 14,17 | 54-2з-2022 |
| 1 комплекс | Гратен из картофеля с рыбой (горбуша) | 200 | 15,01 | 17,02 | 18,92 | 408,00 | ТК № 3/8 |
| | 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) ³ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | | 650 | 23,62 | 21,93 | 72,80 | 701,47 |
| Всего за 5 дней питания: | | 3110 | 106,72 | 114,08 | 405,71 | 3204,40 | - |
| Средние показатели за 5 дней питания: | | 622 | 21,34 | 22,82 | 81,14 | 640,88 | - |

Неделя: 2
 День: 1

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|---------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Яйцо варёное | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | 54-6о-2022 |
| 1 комплекс | 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 (апельсин) ³ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | | 590 | 17,88 | 18,01 | 89,25 | 593,90 |

Неделя: 2
 День: 2

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|---|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Салат зеленый с огурцами ⁴ | 100 | 1,03 | 6,03 | 2,14 | 68,10 | 18-2017 |
| I комплекс | Паста сливочная с курицей | 200 | 13,32 | 15,08 | 35,46 | 324,60 | 406-2022 |
| | Сок натуральный (яблочный) ⁶ | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 550 | 18,65 | 21,91 | 81,80 | 591,20 | - |

Неделя: 2
 День: 3

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|--|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ¹ | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 15-2017 |
| I комплекс | Маковая неженка с повидлом (180/20) | 200 | 12,75 | 9,72 | 40,07 | 410,40 | ТК № 3/9 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382-2017 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,45 | 0,70 | 17,50 | 83,65 | Пром. |
| | Фрукты свежие (яблоко) ³ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 550 | 23,16 | 18,79 | 84,95 | 713,65 | - |

Неделя: 2
 День: 4

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|--|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Помидор в нарезке ⁴ | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 54-3з-2022 |
| I комплекс | Омлет с картофелем (запеченный) | 200 | 17,60 | 21,20 | 15,00 | 378,00 | 345-2004 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 54-3гн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Кондитерские изделия (ирис) ⁸ | 25 | 0,85 | 1,95 | 23,30 | 120,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 575 | 23,22 | 24,12 | 72,83 | 660,93 | - |

Неделя: 2
 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 | 100 | 0,90 | 8,20 | 4,80 | 189,50 | Пром. |
| I комплекс | Плов из говядины | 200 | 15,30 | 14,70 | 38,60 | 348,30 | 54-11м-2022 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 5,85 | 24,12 | 54-2гн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Фрукты свежие (мандарин) ³ | 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 | - | |

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 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Сыр твёрдых сортов в нарезке (Голландский) ¹ | 15 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 51,50 | 15-2017 |
| 2 комплекс | Плов с сухофруктами | 200 | 7,20 | 13,02 | 45,26 | 326,46 | Тк №0/17 |
| | 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: | | 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 |
| Завтрак | Салат зеленый с огурцами ⁴ | 100 | 1,03 | 6,03 | 2,14 | 68,10 | 18-2017 |
| 2 комплекс | Говядина, запеченная с макаронами 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 | 54-2гн-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) ² | 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

| 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 твёрдых сортов в нарезке (Российский) ¹ | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 15-2017 |
| 2 комплекс | Сырники творожные со сгущенным молоком (200/20) | 220 | 13,75 | 17,50 | 60,07 | 485,00 | ТК № С/11 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 54-3гн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Фрукты свежие (мандарин) ² | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 575 | 21,13 | 22,93 | 94,27 | 700,50 | - |

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 | 54-21з-2022 |
| 2 комплекс | Омлет с помидорами | 200 | 15,24 | 18,14 | 9,63 | 262,74 | №417-22 |
| | Сок фруктовый (вишневый) 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) ³ | 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, 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 | 54-2з-2022 |
| 2 комплекс | Вок с рыбой и овощами | 240 | 13,80 | 18,00 | 40,26 | 401,13 | ТК №6 |
| | 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) ³ | 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 |
| 2 комплекс | Запеканка со свежими плодами | 220 | 7,29 | 10,98 | 46,00 | 297,50 | №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 (апельсин) ³ | 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 зеленый с огурцами ⁴ | 100 | 1,03 | 6,03 | 2,14 | 68,10 | 18-2017 |
| 2 комплекс | Птица с крупой пшеничной и овощами из духовки | 200 | 16,61 | 16,04 | 31,93 | 344,70 | ТК/10 |
| | Сок натуральный (яблочный) ⁶ | 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 |
| Завтрак | Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) ¹ | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 15-2017 |
| 2 комплекс | Вареники ленивые со сгущенным молоком (190/20) | 210 | 7,35 | 10,00 | 49,83 | 354,00 | Тк №5 |
| | Яйцо варёное | 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 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Помидор в нарезке ⁴ | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 54-3з-2022 |
| 2 комплекс | Омлет натуральный | 210 | 16,75 | 19,21 | 24,54 | 358,20 | ТК |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 54-3гн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Кондитерские изделия (прис) ⁴ | 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 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Закуска из моркови | 100 | 0,90 | 8,20 | 4,80 | 189,50 | Пром. |
| 2 комплекс | 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 | 54-2гн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Фрукты свежие (мандарин) ³ | 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 | - |

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 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Обед | Огурец в нарезке* | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,50 | 14,17 | 54-2з-2022 |
| I комплекс | 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 | 54-6хл-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 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Обед | Помидор в нарезке* | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 54-3з-2022 |
| I комплекс | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250) | 275 | 9,34 | 6,72 | 20,41 | 181,87 | 137-2004 |
| | Котлета "Дружба" (рыба, птица) ³ | 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) ² | 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 | | |
| 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 |
| I комплекс | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 2,00 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 110-2004 |
| | Птица, тушеная в сметанном соусе (60/60) | 120 | 13,90 | 9,40 | 4,61 | 200,28 | 594-2022 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,95 | 7,56 | 43,20 | 280,44 | 54-4г-2023 |
| | Сок натуральный (яблочный) ⁶ | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | | 910 | 31,95 | 29,28 | 114,68 | 886,81 |

Неделя: 1

День: 4

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|---|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 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 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 | 54-2хв-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

| 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 | 100 | 0,90 | 8,20 | 4,80 | 189,50 | Пром. |
| I комплекс | Рассольник "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 |
| | Каша 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

| 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 |
| I комплекс | Суп картофельный с клешками | 250 | 2,25 | 3,27 | 13,75 | 93,35 | 54-6с-2022 |
| | Шницель из курицы | 100 | 19,20 | 4,26 | 13,46 | 168,53 | 54-24м-2022 |
| | Ризотто с овощами | 180 | 4,70 | 9,57 | 39,42 | 253,80 | ТК № О/10 |
| | Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁷ | 200 | 0,10 | 0,10 | 18,78 | 73,89 | ТК №3/12 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Кондитерские изделия (вафли) ⁸ | 15 | 0,32 | 2,66 | 5,69 | 48,00 | Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 905 | 31,67 | 26,98 | 124,67 | 852,86 | - |

Неделя: 2

День: 2

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|---|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Обед | Салат из квашенной капусты ⁴ | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,47 | 85,70 | 47-2017 |
| I комплекс | Борщ "Кубанский" с фасолью | 250 | 3,90 | 4,30 | 16,00 | 118,00 | ТК № О/11 |
| | 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 ⁵ | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 66,90 | 54-2хн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 | Пром. |
| | Фрукты свежие (мандарин) ³ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | | 1020 | 25,67 | 27,64 | 127,39 | 875,35 |

Неделя: 2

День: 3

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|--|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Обед | Огурец в нарезке ⁴ | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,50 | 14,17 | 54-2з-2022 |
| I комплекс | Суп гороховый | 250 | 5,30 | 5,02 | 19,90 | 146,00 | 54-8с-2022 |
| | Гуляш (говядина) (60/60) | 120 | 18,03 | 16,90 | 3,92 | 196,80 | 246-2017 |
| | Рис припущенный | 180 | 4,20 | 5,76 | 42,00 | 236,27 | 54-7г-2022 |
| | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 42,50 | 54-5хн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Кондитерские изделия (пряник) ⁸ | 25 | 0,55 | 0,41 | 6,82 | 130,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | | 935 | 31,11 | 29,36 | 114,34 | 903,34 |

Неделя: 2

День: 4

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|---|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴ | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,46 | 60,40 | 45-2017 |
| I комплекс | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250) | 275 | 9,34 | 6,72 | 20,41 | 181,87 | 137-2004 |
| | Рыба запечённая "Фиш-ка" ⁹⁹ | 100 | 11,44 | 14,30 | 4,17 | 237,48 | ТК № О/6 |
| | Картофель отварной с зеленью | 180 | 3,66 | 5,93 | 28,98 | 217,80 | 634-2022 |
| | Сок натуральный (абрикосовый) ⁶ | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 106,00 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Фрукты свежие (груша) ⁹ | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 1015 | 31,15 | 31,50 | 124,72 | 988,15 | - |

Неделя: 2

День: 5

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|--|---|------------------|-------------------------|---------------|----------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Обед | Кукуруза сахарная | 100 | 2,00 | 0,33 | 10,16 | 52,16 | 54-21з-2022 |
| I комплекс | Рассольник "Южный" | 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 |
| | Макароны 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 | 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 | - |

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

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 |
| Обед | Помидор в нарезке ^а | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 54-3з-2022 |
| 2 комплекс | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250) | 275 | 9,34 | 6,72 | 20,41 | 181,87 | 137-2004 |
| | Рыба, тушеная с овощами (горбуша) | 100 | 10,22 | 13,44 | 9,35 | 226,70 | 461-22 |
| | Каша пшеничная вязкая | 200 | 5,44 | 5,13 | 28,62 | 195,00 | 349-22 |
| | Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ^з | 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) ^а | 15 | 0,32 | 2,66 | 5,69 | 48,00 | Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 950 | 30,59 | 29,22 | 115,68 | 884,39 | - |

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 |
| 2 комплекс | 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 | 3,66 | 6,46 | 30,75 | 205,00 | Тк/Р1 |
| | Сок натуральный (яблочный) ⁶ | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | | 910 | 31,74 | 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 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴ | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,46 | 60,40 | 45-2017 |
| 2 комплекс | Суп гороховый | 250 | 5,30 | 5,02 | 19,90 | 146,00 | 54-8с-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 ⁵ | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 66,90 | 54-2хн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Кондитерские изделия (ирис) ⁸ | 25 | 0,85 | 1,95 | 23,30 | 120,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | | 955 | 31,73 | 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 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Обед | Закуска из моркови | 100 | 0,90 | 8,20 | 4,80 | 189,50 | Пром. |
| 2 комплекс | 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 | 260,00 | ТК № 0/2 |
| | Макароны отварные | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,00 | 54-1г-22 |
| | 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 | 27,15 | 31,09 | 119,32 | 968,60 |
| Всего за 5 дней питания: | | 4715 | 152,04 | 155,30 | 603,61 | 4597,55 | - |

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 ⁴ | 100 | 1,10 | 6,12 | 4,57 | 77,69 | 23-2017 |
| 2 комплекс | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,25 | 3,27 | 13,75 | 93,35 | 54-6с-2022 |
| | Куры запеченные | 100 | 18,57 | 11,29 | 12,50 | 214,80 | №568-22 |
| | Рагу из овощей | 180 | 2,74 | 8,04 | 32,54 | 185,00 | №334-22 |
| | Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁷ | 200 | 0,10 | 0,10 | 18,78 | 73,89 | ТК №3/12 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Кондитерские изделия (вафли) ⁸ | 15 | 0,32 | 2,66 | 5,69 | 48,00 | Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 905 | 29,08 | 32,48 | 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 |
| Обед | Салат из квашенной капусты ⁴ | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,47 | 85,70 | 47-2017 |
| 2 комплекс | Борщ "Кубанский" с фасолью | 250 | 3,90 | 4,30 | 16,00 | 118,00 | ТК № О/11 |
| | Поджарка из рыбы | 100 | 13,20 | 10,21 | 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) 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

| 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 | Огурец в нарезке ⁴ | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,50 | 14,17 | 54-2з-2022 |
| 2 комплекс | 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) ⁸ | 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

| 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 |
| 2 комплекс | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250) | 275 | 9,34 | 6,72 | 20,41 | 181,87 | 137-2004 |
| | Фишболы в томатном соусе (100/20) | 120 | 13,25 | 11,05 | 6,40 | 208,00 | №ТК-13 |
| | Картофель фри | 200 | 2,11 | 9,00 | 36,11 | 247,00 | №648-22 |
| | 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) ⁹ | 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, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|--|---------------------------------------|------------------|-------------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Обед | Кукуруза сахарная | 100 | 2,00 | 0,33 | 10,16 | 52,16 | 54-21з-2022 |
| 2 комплекс | Рассольник "Южный" | 250 | 3,00 | 8,25 | 20,10 | 135,00 | ТК №О/15 |
| | Бризоль | 120 | 18,26 | 12,19 | 12,83 | 328,00 | №559-22 |
| | Рис припущенный с овощами | 200 | 3,91 | 8,55 | 25,44 | 194,00 | ТКС№0/11 |
| | 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: | | 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 | 305,25 | 307,22 | 1214,22 | 9122,54 | - |
| Средние показатели за цикл питания (10 дней): | | 956 | 30,53 | 30,72 | 121,42 | 912,25 | - |

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 |
| Полдник | Булочка "Домашняя" | 80 | 6,16 | 5,44 | 40,70 | 223,20 | ТК №П/6 |
| | Кисломолочный продукт (йогурт) | 200 | 6,80 | 5,00 | 11,00 | 116,20 | Пром. |
| | Фрукты свежие (мандарин) ³ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 380 | 13,76 | 10,64 | 59,20 | 377,40 | - |

Неделя: 1

День: 2

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

Неделя: 1

День: 3

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 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 | 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 | 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 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Полдник | Котлета куриная, запеченная в тесте | 100 | 9,65 | 10,41 | 33,17 | 273,00 | ТК № П/5 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,10 | 8,70 | 50,90 | 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 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 80 | 6,16 | 4,84 | 31,28 | 209,60 | ТК №П/8 |
| | Кисломолочный продукт (ряженка) | 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 | 58,53 | 51,72 | 275,99 | 1832,56 | - |
| Средние показатели за 5 дней питания: | | 382 | 11,71 | 10,34 | 55,20 | 366,51 | - |

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 ванильная | 70 | 5,37 | 5,89 | 33,48 | 206,50 | ТК № П/7 |
| | Кисломолочный продукт (кефир) | 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 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Полдник | Котлета куриная, 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-Згн-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 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Полдник | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 6,19 | 6,70 | 36,69 | 232,00 | 406-2017 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | 90,54 | 379-2017 |
| | Фрукты свежие (апельсин) ³ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 380 | 9,93 | 9,31 | 59,15 | 365,54 | - |

Неделя: 2

День: 4

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------|------------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 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) ³ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 375 | 11,43 | 9,54 | 40,98 | 364,54 | - |

Неделя: 2

День: 5

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

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

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):¹ - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности² - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности³ - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности⁴ - выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности⁵ - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности⁶ - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности⁷ - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности⁸ - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности⁹ - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности