



«Утверждено»
Директор Д.А. Сидина
М.С. Шевченко

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

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

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
салат	2	3	4	5	6	7	8	
			4,80	4,00	0,30			
основное	Ййло варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022	
	компл.1	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017	
	компл.2	160	6,39	9,06	24,01	203,00	54-9к	
дополнение	Каша овсяная на молоке	160	6,39	9,06	24,01	203,00	54-9к	
			200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
			30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	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.	
	Итого за рацион питания:	550	16,24	16,15	82,75	542,30		
	комплекс 1	550	16,24	16,15	82,75	542,30		
	комплекс 2	550	18,05	33,09	74,06	521,30	-	

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
салат	2	3	4	5	6	7	8	
			1,31	3,25	6,46			
основное	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017	
	компл.1	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22	
	Макаронны отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22	
	компл.2	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004	
	Биточки (говядина)	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22	
	Макаронны, запеченные с сыром	200	0,30		6,70	28,00	54-3гн-2022	
дополнение	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3гн-2022	
			30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:	630	26,12	28,37	80,4	678,7		
	комплекс 1	630	26,12	28,37	80,4	678,7		
	комплекс 2	630	29,04	26,63	86,54	702,7	-	

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
салат		15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-1з-2022
основное	компл. 1	Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	29,94	20,47	31,06	428,00	ТК № 3/7
	компл. 2	Запеканка "Маковая неженка" со ступенным молоком (185/15)	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.
	Итого за рацион питания:		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		100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022
основное	компл. 1	Птица с рисом и овощами	14,43	25,73	31,24	377,00	ТК 3/8
	компл. 2	Плов куринный	28,00	14,28	39,62	402,00	ТК
дополнение	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,69	67,00	54-2хп-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
Итого за рацион питания:		650	20,3	27,2	84,56	625,7	
		660	33,87	15,75	92,94	650,7	-

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	
			Огурец в нарезке	100	0,83	0,17		2,50
основное	компл. 1	100	Биточек "Эврика" (птица, рыба)				222,00	ТК № 3/10Н
			Картофель отварной с зеленью				218,00	634-2022
			Котлета "Дружба" (птица, рыба)				237,00	ТК О-16
			Картофель отварной запеченный с сыром				199,00	635-2022
			Сок натуральный				85,00	Пром.
дополнение		20	Хлеб пшеничный				71,70	Пром.
			Хлеб ржаной				42,00	Пром.
			Итого за рацион питания:				652,7	
		650	19,84	24,2	88,82	648,7		
		комплекс 1		комплекс 2				
Всего за 5 дней питания:		2990	119,07	115,52	406,87	3148,10	-	
		3035	122,12	115,78	399,81	3145,10		
Средние показатели за 5 дней питания:		598	23,81	23,10	81,37	629,62		
		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			
1	2	3	4	5	6	7	8	
			Помидор в нарезке	100	1,17	0,17		3,83
основное	компл. 1	200	Омлет натуральный				301,00	ТК
			Омлет с морковью				295,00	54-30-2022
дополнение		200	Какао с молоком				119,00	382-2017
			Хлеб пшеничный				71,70	Пром.
			Хлеб ржаной				42,00	Пром.
			Фрукты свежие				47,00	Пром.3
			Итого за рацион питания:				601,7	
		650	25,15	27,21	59,61	601,7		
		670	25,23	26,91	62,8	595,7		
		комплекс 1		комплекс 2				

4

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						
			Огурец в нарезке	100	0,83			0,17	2,50	14,00	54-2э-2022		
основное	ком. 1	110	Биточек (говядина)	17,49	15,84	17,60	287,00	451-2004					
			Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк-О/3				
			Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22				
			Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-1Г-2022				
			Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)	200	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК 3/12				
дополнение		30	Хлеб пшеничный	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:	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						
			Закуска из моркови	100	0,90			8,20	4,80	189,00	Пром.		
основное	ком. 1	100	Тфтели рыбные	14,88	2,71	10,98	128,00	470-22					
			Макаронны отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22				
			Фришболы	100	17,87	5,05	12,00	165,00	471-2022				
			Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-1Г-2022				
			Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2Г-2022				
дополнение		30	Хлеб пшеничный	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.				
								730	26,38	20,4	89,22	737,7	
								730	29,85	20,23	95,56	774,7	

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
Салат	Салат из блочечанной калусты 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	Плов из говядины	200	0,30		6,70	28,00	54-3тн-2022
	Чай с сахаром и лимоном	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	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Фрукты свежие	670	12,14	22,95	97,25	629,7	
Итого за рацион питания:		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 зелены 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	54-1тн-2022
	Компот из яблок и вишни	200	0,22	0,14	9,62	41,00	5хн-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.
Итого за рацион питания:		630	13,29	25,69	93,39	673,7	
Всего за 5 дней питания:	КОМПЛЕКС 2	650	26,37	31,17	64,65	643,7	
	КОМПЛЕКС 1	3320	101,95	124,33	428,16	3348,50	-
Средние показатели за 5 дней питания:	КОМПЛЕКС 2	3330	132,45	126,18	378,42	3263,50	
	КОМПЛЕКС 1	664	20,39	24,87	85,63	669,70	-
Всего за цикл питания (10 дней):	КОМПЛЕКС 1	6310	137,45	131,18	383,42	3268,50	
	КОМПЛЕКС 2	6365	221,02	239,85	835,03	6496,60	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	КОМПЛЕКС 1	631	25,457	24,196	778,23	6408,60	
	КОМПЛЕКС 2	636,5	22,10	23,98	83,50	649,66	

6

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		
основное	Овоши в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
	Тертая говядина с рисом (90/30)	120	11,63	11,74	15,28	213,00	544-22
	Картофель фри	180	4,91	16,74	38,71	325,00	648-22
	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	12,10	232,00	№347-2018
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Компот из клубники 7	180	0,27	0,09	9,27	39,00	ТК/6
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
	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
Итого за рацион питания:		1000	27,94	35,26	128,96	943	
		<i>комплекс 1</i>					
		980	29,06	23,81	116,05	855	-
		<i>комплекс 2</i>					

Неделя: 1
День: 2

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

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	1	5	4	5	6	7	8
	2						
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
	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
дополнение	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
	Итого за рацион питания:	1000	32,52	15,07	127,89	775	
		комплекс 1	1000	29,79	19,9	110,47	739

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	1	3	4	5	6	7	8
	2						
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
	Рыба, тушеная 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	54-2гн-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.
	Итого за рацион питания:	1010	37,9	19,63	108,34	759	
	комплекс 1	1010	25,99	20,29	110,09	758	
	комплекс 2	1020	25,99	20,29	110,09	758	

Неделя: 1
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>с/д/м</i>		Закуска из моркови	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
<i>основное</i>		Драчена	22,06	24,95	9,42	350,00	411-2022
<i>дополнение</i>		Омлет натуральный	18,63	26,40	4,84	331,00	ТК
		Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	9,34	6,72	20,41	182,00	137-2004
		Компот из клубники ⁷	0,30	0,10	1,03	42,00	ТК/6
		Хлеб пшеничный	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		Фрукты свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		<i>комплекс 1</i>	38,3	41,67	83,96	993	
		<i>комплекс 2</i>	34,87	43,12	79,38	974	-
Всего за 5 дней питания:		<i>комплекс 1</i>	173,62	143,31	563,71	4357	-
		<i>комплекс 2</i>	153,03	137,74	529,21	4175	-
Средние показатели за 5 дней питания:		<i>комплекс 1</i>	34,724	28,662	112,742	871,4	-
		<i>комплекс 2</i>	30,606	27,548	105,842	835	-

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

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

Неделя: 2
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	салат	2	3	4	5	6	7	8
		Салат из свежих помидор	100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
основное	комп. 1	Гуляш из говядины (55/55)	110	14,70	15,49	3,60	180,00	54-2м, №246-17
		Каша пшеничная расыпчатая	180	7,58	5,40	46,62	265,00	302-2017
дополнение	комп. 2	Азу из говядины с картофелем	280	19,29	22,83	23,96	378,00	492-22
		Борщ с картофелем и капустой	250	2,00	5,20	13,10	106,00	№110-2004
		Сок натуральн	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром.6
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		Итого за рацион питания: комплекс 1	1030	32,68	34,01	140,89	965	
		1020	29,69	35,95	114,63	898		

Неделя: 2
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Салат	2	3	4	5	6	7	8
		Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
основное	комп. 1	Рагу из птицы	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 7	200	0,30	0,10	1,03	43,00	ТК/6
		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
		Итого за рацион питания: комплекс 1	1010	37,06	23,11	91,56	757	
		комплекс 2	1010	39,57	36,69	95,59	905	

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
<i>салат</i>		Кукуруза сахарная	2,00	0,33	10,17	52,00	54-213-2022
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i>	Запеканка "Маковая неженка" со стученным молоком (185/15)	13,07	10,06	36,12	419,00	ТК №3/9
	<i>компл. 2</i>	Воздушная "Зебра" со сметаной (190/10)	13,00	22,08	36,87	457,00	ТК №0/7
<i>дополнение</i>		Суп картофельный с макаронными изделиями	3,15	2,70	22,65	128,00	54-7с-2022
		Кофейный напиток с молоком	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
		Хлеб пшеничный	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
		Хлеб ржаной	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
		Фрукты свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		<i>комплекс 1</i>	26,38	17,27	128,19	906	
		<i>комплекс 2</i>	26,31	29,29	128,94	944	-
		<i>комплекс 1</i>	148,87	151,38	627,26	4585	-
Всего за 5 дней питания:		<i>комплекс 2</i>	4990	179,69	597,49	4776	
		<i>комплекс 1</i>	1000	29,774	30,276	917	-
Средние показатели за 5 дней питания:		<i>комплекс 2</i>	998	35,938	35,788	955,2	
		<i>комплекс 1</i>	9870	322,49	294,69	8942	-
Всего за цикл питания (10 дней):		<i>комплекс 2</i>	9870	332,72	316,68	8951	
		<i>комплекс 1</i>	987	32,249	29,469	894,2	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		<i>комплекс 2</i>	987	33,272	31,668	895,1	-

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 <i>Полдник</i>	2	3	4	5	6	7	8
			6,28	12,52	30,12		
			279,00	ТК №П/6			
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
			44,00	Пром.			
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
<i>Неделя: 1</i>							
<i>День: 2</i>							

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 <i>Полдник</i>	2	3	4	5	6	7	8
			7,89	8,12	41,81		
			283,00	ТК № П/7			
	Булочка ванильная	100	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	11,45	11,20	67,56	431,00	-
<i>Неделя: 1</i>							
<i>День: 3</i>							

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 <i>Полдник</i>	2	3	4	5	6	7	8
			6,19	6,70	36,69		
			232,00	406-2017			
	Пирожок печеный с картофелем	100	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017
	Какао с молоком	200	0,40	0,40	9,80	41,00	Пром.3
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	41,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	400	10,67	10,64	64,07	392,00	-
<i>Неделя: 1</i>							
<i>День: 4</i>							

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 <i>Полдник</i>	2	3	4	5	6	7	8
			9,65	10,41	33,17		
			245,00	ТК № П/5			
	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4П-2022
	Чай с молоком	200	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	11,65	11,91	51,67	343,00	-

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
	Слюба обыкновенная	100	7,71	6,05	39,09	262,00	ТК №П/8
	Кисломолочный 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.
Итого за рацион питания:		400	14,61	11,35	55,99	406,00	-

Всего за 5 дней питания:

1700	49	45	248	1616	-	
Средние показатели за 5 дней питания:	340	9,90	9,08	49,64	323,20	-

Возрастная категория пилотируемых: 12+ лет

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
	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
Итого за рацион питания:		400	12,48	17,92	47,92	426,00	-

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
	Копченая 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	54-3тп-2022
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
Итого за рацион питания:		330	12,45	14,41	57,15	403,00	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 <i>Полдник</i>	2	3	4	5	6	7	8
	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
	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.
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 <i>Полдник</i>	2	3	4	5	6	7	8
	Расстегай с мясом (говядина)	100	12,57	10,72	29,97	356,00	ТКС№ П/4
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-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 <i>Полдник</i>	2	3	4	5	6	7	8
	Булочка "Домашняя"	100	6,28	12,52	30,12	279,00	ТКС№ 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 соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 3 - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 - выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 5 - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 7 - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 8 - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 9 - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности