



«Утверждено»
Директор _____
Красноделов

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное) Меню

Для организации питания детей начальных классов возрастной группы 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципальной территории образования город Краснодар

2024

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	
			40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022	
			150	4,34	7,99	23,91	185,71	175-2017	
			200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017	
			30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
			100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.	
			Итого за рацион питания:	540	16,50	15,67	72,26	499,61	-

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	
			60	0,62	3,63	1,28	40,86	18-2017	
			150	11,00	12,68	34,90	261,60	ТК №3/14	
			200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2022	
			30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
			Итого за рацион питания:	560	15,52	17,51	76,48	489,96	-

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 твердых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹ Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5) Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Фрукты свежие (груша) ² Итого за рацион питания:	15 155 200 30 100 500	3,48 10,16 0,30 2,10 0,40 16,44	4,43 15,30 0,00 0,60 0,30 20,63	0,00 39,18 6,70 15,00 10,30 71,18	54,00 394,65 27,90 71,70 47,00 595,25	15-2017 ТК № 3/7 54-Зп-2022 Пром. Пром. Пром. -

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	Кусургуза сахарная Омлет натуральный Сок фруктовый (вишневый) ⁶ Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (мандарин) ² Итого за рацион питания:	60 150 200 30 20 100 560	1,20 12,70 1,44 2,10 1,20 0,80 19,44	0,20 18,00 0,40 0,60 0,20 0,20 19,60	6,10 3,30 22,80 15,00 9,00 7,50 63,70	31,30 225,50 100,40 71,70 42,00 38,00 508,90	54-213-2022 54-10-2022 Пром. Пром. Пром. Пром. -

Неделя: 1
День: 5

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Огурец в нарезке ¹	70	0,58	0,12	1,75	9,92	54-2а-2022
	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	150	11,25	12,77	14,19	306,00	ТК № 3/8
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	550	19,21	17,27	65,56	583,36	-
Всего за 5 дней питания:		2710	87,11	90,67	349,18	2677,08	-
Средние показатели за 5 дней питания:		542	17,42	18,13	69,84	535,42	-

Неделя: 2
День: 1

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6а-2022
	Каша вязкая молочная рисовая	150	4,29	7,75	30,66	210,00	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:	540	16,45	15,43	79,01	523,90	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с огурцами ¹	70	0,72	4,24	1,49	47,67	18-2017
	Паста сливочная с курицей	180	11,99	13,58	31,92	292,20	406-2022
	Сок натуральный (яблочный) ²	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:		500	17,01	18,62	77,62	538,37	-

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017	
	Маковая неженка со ступенным молоком (140/15)	155	10,13	7,80	28,00	325,50	ТК № 3/9	
	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.	
	Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		500	20,19	16,77	70,38	616,80	-

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 ¹	75	0,88	0,13	2,88	16,00	54-3з-2022
	Омлет с картошкой (запеченный)	150	13,20	15,90	11,25	283,50	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 (ярис) ²	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	500	18,53	18,78	68,13	561,10	-

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	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.
	Плов из говядины	150	11,48	11,03	28,95	261,23	54-1м-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 (мандалин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	540	16,30	16,95	69,18	550,75	-

Всего за 5 дней питания:	2580	88,47	86,54	364,31	2790,92	-
Средние показатели за 5 дней питания:	516	17,69	17,31	72,86	558,18	-
Всего за цикл питания (10 дней):	5290	175,58	177,21	713,49	5468,00	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	529	17,56	17,72	71,35	546,80	-

Возрастная категория пилотирующая: 7-11 лет

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Огурец в нарезке ^е	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-23-2022
	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № О/11
	Нагетсы куриные	90	4,92	6,80	28,64	210,45	ТК № О/1
	Макароны отварные с сыром (Российский) ¹	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204-2017
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (кандарин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	860	23,79	23,58	115,32	782,55	-

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Помидор в нарезке ^е	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-33-2022
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	148,80	137-2004
	Копченая "Дружба" (рыба, птица) ²	90	12,48	12,08	7,16	201,33	ТК № О/16
	Картофель отварной с зеленью	150	3,05	4,94	24,15	181,50	634-2022
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ²	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №З/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вефли) ²	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	800	28,29	26,38	103,77	803,92	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед	2	3	4	5	6	7	8		
		Салат из свежих помидоров ^а	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017	
		Борщ с картошкой и капустой	200	1,60	4,16	10,48	84,80	110-2004	
		Птица, тушенная в сметанном соусе (30/50)	100	11,58	7,83	3,84	166,90	594-2022	
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4Г-2023	
		Сок натуральный (яблочный) ^б	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:		790	27,36	24,18	103,17	769,96	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	2	3	4	5	6	7	8	
		Салат из бланшированной капусты с морковью ^а	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
		Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
		Бигочки (говядина)	90	14,31	12,96	14,40	234,90	451-2004
		Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11Г-2022
		Компот из кураг ^б	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хп-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 (ярис) ^в	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
		Итого за рацион питания:		765	28,28	27,17	120,43	845,15

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.
	Расолынок "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96-2017
	Котлета "Школьная"	90	12,60	9,99	10,89	208,29	347-2018
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	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:	740	25,25	24,57	100,38	804,89	-
	Всего за 5 дней питания:	3955	132,97	125,88	543,08	4006,47	-
Средние показатели за 5 дней питания:	791	26,59	25,18	108,62	801,29	-	

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидоров*	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017
	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	74,68	54-6с-2022
	Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-24м-2022
	Рисотто с овощами	150	3,91	7,98	32,85	211,50	ТК № О/10
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)*	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №З/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли)*	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	795	28,29	23,09	113,09	759,51	-

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из квашеной капусты ¹	80	1,37	4,00	6,78	68,56	47-2017
	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № 0/11
	Биточек "Звоника" (птица, рыба) ²	90	8,46	9,00	17,84	200,06	ТК № 3/10
	Картофельное пюре	160	3,41	5,55	21,12	148,69	54-11г-2022
	Компот из кураги ³	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2кг-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 (майдан) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	890	22,16	23,29	110,74	754,21	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Огулец в нарезке ⁴	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
	Гуляш (говядина) (50/50)	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246-2017
	Рис прилушенный ⁵	150	3,50	4,80	35,00	196,90	54-7г-2022
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5кг-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) ⁶	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	775	26,33	24,50	100,69	792,05	-

Неделя: 2
День: 4

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Обед	2	3	4	5	6	7	8			
			0,78	1,95	3,88			36,24	45-2017	
			7,64	5,50	16,70			148,80	137-2004	
			225							
			90	10,30	12,87			3,75	213,73	ТК № О/6
			150	3,05	4,94			24,15	181,50	634-2022
			180	0,90	0,00			22,86	95,40	Пром.
			40	2,80	0,80			20,00	95,60	Пром.
			20	1,20	0,20			9,00	42,00	Пром.
			100	0,40	0,30			10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		865	27,07	26,56	110,64	860,27	-			

Неделя: 2
День: 5

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Обед	2	3	4	5	6	7	8			
			1,20	0,20	6,10			31,30	54-213-2022	
			2,40	6,60	16,08			108,00	ТК №О/15	
			4,92	6,80	28,64			210,45	ТК № О/1	
			90	11,94	25,58			250,80	204-2017	
			150	0,05	16,34			67,91	ТК № О/8	
			180	0,22	20,00			95,60	Пром.	
			40	2,80	0,80			20,00	95,60	Пром.
			20	1,20	0,20			9,00	42,00	Пром.
			740	22,89	26,59			121,74	806,06	-

Всего за 5 дней питания:	4065	126,75	124,03	556,89	3972,10	-
Средние показатели за 5 дней питания:	813	25,35	24,81	111,38	794,42	-
Всего за цикл питания (10 дней):	8020	259,72	249,91	1099,97	7978,57	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	802	25,97	24,99	110,00	797,86	-

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
	Булочка "Домашняя"	60	3,77	7,51	18,07	167,40	ТКС№ П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ²	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		340	10,29	12,31	38,27	318,98	-

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
	Булочка ванильная	60	4,60	5,05	28,70	177,00	ТКС№ П/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ²	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		360	8,66	7,93	52,75	320,60	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
	Пирожок печеный с картошкой	75	4,64	5,03	27,52	174,00	406-2017
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие (слива) ²	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
Итого за рацион питания:		355	9,21	8,62	50,64	321,74	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
	Копченая курица, запеченная в тесте	75	7,24	7,81	24,88	204,53	ТК № П/5
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		375	9,24	9,31	43,38	302,43	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,90	3,63	23,46	157,20	
			180	5,28	4,56	7,56	
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	11,08	8,39	39,12	291,88	-

Всего за 5 дней питания:	1770	48,48	46,56	224,16	1555,63	-
Средние показатели за 5 дней питания:	354	9,70	9,31	44,83	311,13	-

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,60	5,05	28,70	177,00	
			180	5,22	4,50	7,20	
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	10,22	9,85	46,20	314,00	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			7,24	7,81	24,88	204,53	
			200	0,30	0,00	6,70	
	Чай с сахаром и лимоник	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ³	305	10,04	11,81	48,86	362,43	-
	Итого за рацион питания:	305	10,04	11,81	48,86	362,43	-

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,64	5,03	27,52	174,00	
			180	2,84	2,41	14,36	
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	355	8,38	7,64	49,98	307,54	-

Неделя: 2
День: 4

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Расстегий с мясом (говядина) Чай с молоком Фрукты свежие (слива) ²	3	4	5	6	7	8 ТК№ П/9 54-дтп-2022 Пром.
		75	9,43	8,04	22,48	266,64	
		180	1,44	0,99	7,83	45,81	
		100	0,90	0,40	7,30	41,00	
	Итого за рацион питания:	355	11,77	9,43	37,61	353,45	-

Неделя: 2
День: 5

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Булочка "Домашняя" Кисломолочный продукт (йогурт) Фрукты свежие (яблоко) ²	3	4	5	6	7	8 ТК№ П/6 Пром. Пром.
		60	3,77	7,51	18,07	167,40	
		180	6,12	4,50	9,90	104,58	
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого за рацион питания:	340	10,29	12,41	37,77	318,98	-

Всего за 5 дней питания:	1695	50,70	51,14	220,42	1656,40	-
Средние показатели за 5 дней питания:	339	10,14	10,23	44,08	331,28	-
Всего за цикл питания (10 дней):	3465	99,18	97,70	444,58	3212,02	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	346,5	9,92	9,77	44,46	321,20	-

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 соевых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 5 - приготовление блюда из любых сушеных яблок, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 - выдача сока натурального из разных видов или ягод или панника витаминизированного, при условии отсутствия повторности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 7 - приготовление блюда из разных видов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 8 - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 9 - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности