



Разработано АНО «Школьное питание»

Утверждено

Директор

М.С. Шевченко



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное) меню (стол свободного выбора)

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

2024

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	
		100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022	
основное	компл.1	Пицца 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
		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:		750	30,27	11,8	114,14	682		
		750	27,54	16,63	96,72	646		

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	
		100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017	
основное	компл.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	280	26,09	10,48	31,98	327,00	449-22
		Рыба, запеченная с картофелем по-русски	110	10,52	5,21	4,75	108,00	461-22
		Рыба, тушеная с овощами	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
		Картофель отварной с зеленью	200	0,20		6,50	27,00	54-2гн-2022
		Чай с сахаром	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		Хлеб ржаной	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		Фрукты свежие	760	34	15,33	92,34	641	
Итого за рацион питания:		770	22,09	15,99	94,09	640		
		770	22,09	15,99	94,09	640		

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	
		Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
основное	компл.1	Драчена	200	22,06	24,95	9,42	350,00	411-2022
		Омлет натуральный	220	18,63	26,40	4,84	331,00	ТК
		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
Итого за рацион питания:		комплес 1	680	28,96	34,95	63,55	811	
		комплес 2	700	25,53	36,4	58,97	792	-
Всего за 5 дней питания:		комплес 1	3505	150,83	118,8	480,55	3712	
		комплес 2	3605	130,24	113,23	446,05	3530	
Средние показатели за 5 дней		комплес 1	719	30,166	23,76	96,11	742,4	
		комплес 2	721	26,048	22,646	89,21	706	

Неделя: 2
 День: 1

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	
		Салат из зеленый с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
основное	компл.1	Паста сливочная с курицей	280	19,02	36,00	36,72	547,00	406-2022
		Котлета рубленая (куриная)	120	21,05	10,21	13,19	229,00	К/1
		Макаронн.запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
		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
	Итого за рацион питания:	комплес 1	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		комплес 2	760	27,45	43,63	106,46	927	
		комплес 2	780	37,71	26,02	116,31	849	

Неделя: 2
 День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
1	салат	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	Нагетсы куриные	120	6,56	9,12	38,18	281,00	ТК №0/1		
		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		
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3гп-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			
	Итого за рацион питания:	780	20,52	22,33	125,25	802				
			комплекс 2		760	41,63	39,96	107,11	952	-

Неделя: 2
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ая 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	компл. 1	Гуляш из говядины (55/55)	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	
		Азу из говядины с картофелем	280	19,29	22,83	23,96	378,00	492-22	
		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	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:	780	30,68	28,81	127,79	859			
			комплекс 1		770	27,69	30,75	101,53	792

Неделя: 2
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Салат основное компл.1 компл.2	2 Овощи в нарезке (огурец свежий) Рагу из птицы Жаркое по-домашнему из курицы Компот из клубники Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие Итого за рацион питания: комплекс 1	3	4	5	6	7	8
		100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
		280	24,93	16,12	19,83	324,00	ТК ПК/376
		280	27,44	29,70	23,86	472,00	54-28м-2022
		200	0,30	0,10	1,03	43,00	ТК/6
		50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		760	31,76	18,09	71,66	611	
		760	34,27	31,67	75,69	759	
		Итого за рацион питания: комплекс 2					

Неделя: 2
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 салат основное компл.1 компл.2	2 Кукуруза сахарная Запеканка "Маковая неженка" со ступенным молоком (185/15) Запеканка воздушная "Зебра" со сметаной (190/10) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие Итого за рацион питания: комплекс 1	3	4	5	6	7	8
		100	2,00	0,33	10,17	52,00	54-213-2022
		200	13,07	10,06	36,12	419,00	ТК №3/9
		200	13,00	22,08	36,87	457,00	ТК №0/7
		200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
		40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		670	23,23	14,57	105,54	778	
		670	23,16	26,59	106,29	816	
		Итого за рацион питания: комплекс 2					

	комплекс 1	3750	133,64	127,43	536,7	3977	-
Всего за 5 дней питания:	комплекс 2	3740	164,46	154,99	506,93	4168	
	комплекс 1	750	26,728	25,486	107,34	795,4	-
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 2	748	32,892	30,998	101,386	833,6	
	комплекс 1	7345	284,47	246,23	1017,25	7689	-
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 2	7345	294,7	268,22	952,98	7698	
	комплекс 1	734,5	28,447	24,623	101,725	768,9	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	734,5	28,447	24,623	101,725	768,9	
	комплекс 2	734,5	29,47	26,822	95,298	769,8	-

(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
- 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

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
			4,80	4,00	0,30		
основное	камп. 1	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	камп. 2	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
дополнение	Каша овсяная на молоке	160	6,39	9,06	24,01	203,00	54-9к
			3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
			2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
			100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за рацион питания:		550	16,24	16,15	82,75	542,30	
			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		
1	2	3	4	5	6	7	8
			1,31	3,25	6,46		
салат	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
			6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
основное	камп. 1	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	камп. 2	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
дополнение	Макаронны, запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
			0,30		6,70	28,00	54-3гп-2022
			2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			20		9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		630	26,12	28,37	80,4	678,7	
			29,04	26,63	86,54	702,7	-

Неделя: 1

День: 3

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		15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-13-2022
	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ¹						
	Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	29,94	20,47	31,06	428,00	ТК № 3/7
основное	Запеканка "Маковая неженка" со ступенным молоком (185/15)	200	13,04	9,68	24,85	401,00	ТК № 3/9
дополнение		200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4н-2022
	Чай с молоком						
	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: комплекс 1	530	38,22	26,895	63,66	648,7	
	Итого за рацион питания: комплекс 2	545	21,32	16,105	57,45	621,7	-

Неделя: 1

День: 4

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		100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-33-2022
	Помидор в нарезке						
основное	Птица с рисом и овощами	200	14,43	25,73	31,24	377,00	ТК 3/8
	Плов куриный	210	28,00	14,28	39,62	402,00	ТК
дополнение		200	1,00	0,10	15,69	67,00	54-2н-2022
	Компот из кураги						
	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: комплекс 1	650	20,3	27,2	84,56	625,7	
	Итого за рацион питания: комплекс 2	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	14,00
основное	компл. 1	100	Биточек "Свярика" (птица, рыба)	9,40	10,00	19,82	222,00	ТК № 3/10Н	
			Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
дополнение	компл. 2	120	Котлета "Дружба" (птица, рыба)	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
Итого за рацион питания:	комплекс 1	630	Сок натуральный	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.
			Итого за рацион питания:	650	19,84	24,2	88,82	648,7	
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				
1	2	3	4	5	6	7	8		
			Помидор в нарезке	100	1,17	0,17		3,83	21,00
основное	компл. 1	200	Омлет натуральный	16,20	22,30	4,40	301,00	ТК	
			Омлет с морковью	220	16,28	22,00	7,59	295,00	54-30-2022
дополнение	компл. 2	200	Какао с молоком	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
			Итого за рацион питания:	650	25,15	27,21	59,61	601,7	
Итого за рацион питания:	комплекс 1	670	25,23	26,91	62,8	595,7			
			комплекс 2						

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	1	3	4	5	6	7	8
	2	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
основное	компл. 1	Огурец в нарезке	17,49	15,84	17,60	287,00	451-2004
		Биточек (говядина)	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/3
	компл. 2	Котлета "Московская"	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
		Картофельное пюре	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11-2022
дополнение	Итого за рацион питания: комплекс 1	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК 3/12
		Хлеб пшеничный	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Итого за рацион питания: комплекс 2	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	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
основное	компл. 1	Закуска из моркови	14,88	2,71	10,98	128,00	470-22
		Тфтели рыбные	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	компл. 2	Макаронны отварные с томатом	17,87	5,05	12,00	165,00	471-2022
		Финболы	6,48	5,88	39,36	236	54-11-2022
дополнение	Итого за рацион питания: комплекс 1	Макаронны отварные	0,20		6,50	27,00	54-21-2022
		Чай с сахаром	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб пшеничный	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Хлеб ржаной	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		Фрукты свежие	26,38	20,4	89,22	737,7	
Итого за рацион питания: комплекс 2		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		100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
Салат из белокачанной капусты с морковью							
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
Плов из говядины							
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.
	Итого за рацион питания:	комплекс 1	670	12,14	22,95	97,25	629,7
	комплекс 2	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		100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
Салат из зеленый с огурцами							
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
Картофель фри							
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	54-1г-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:	комплекс 1	630	13,29	25,69	93,39	673,7	
	комплекс 2	650	26,37	31,17	64,65	643,7	
Всего за 5 дней питания:		3320	101,95	124,33	428,16	3348,50	-
Средние показатели за 5 дней питания:		3330	132,45	126,18	378,42	3263,50	-
Средние показатели за 5 дней питания:		664	20,39	24,87	85,63	669,70	-
Средние показатели за 5 дней питания:		666	137,45	131,18	383,42	3268,50	-
Всего за цикл питания (10 дней):		6310	221,02	239,85	835,03	6496,60	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		6365	254,57	241,96	778,23	6408,60	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		631	22,10	23,98	83,50	649,66	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		636,5	25,46	24,20	77,82	640,86	-

12

(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