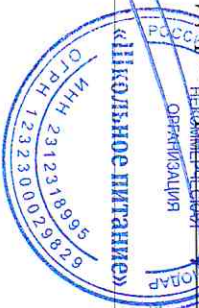




«Утверждено»
Директор

М.С. Шевченко



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное)

Меню

Для организации питания детей начальных классов и льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет 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	салат	3	4	5	6	7	8				
			4,80	4,00	0,30						
	Яйцо варёное	40				56,60	54-60-2022				
	Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017				
дополнение		200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017				
			Кофейный напиток с молоком								
			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) ^з	100	0,40			0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		550	16,24	16,15	82,75	541,90					

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
1	салат	3	4	5	6	7	8				
			0,78	1,94	3,87						
	Салат из белоочанное капуста с морковью	60				36,00	45-2017				
основное	Котлета "Московская"	90	9,88	9,93	11,28	217,00	537-22				
			Макаронь с томатом	150	4,00			7,00	28,36	171,00	403-22
			Чай с сахаром и лимоном	180	0,27				6,03	25,00	54-3гн-2022
дополнение		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.				
			Хлеб пшеничный								
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.				
Итого за рацион питания:		530	18,23	19,67	73,54	562,7					

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
1	салат	3	4	5	6	7	8				
			3,50	4,40	0,00						
	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский)	15				54,00	54-13-2022				
основное	Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5)	155	10,15	11,29	39,18	365,00	ТК №3/7				
			Чай с молоком	200	1,60			1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
			Хлеб пшеничный	30	2,10			0,60	15,00	72,00	Пром.
			Фрукты свежие ^з	100	1,10			0,30	8,90	44,00	Пром.
			Итого за рацион питания:	500	18,45			17,69	71,78	586	

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	Помидор в нарезке	3	4	5	6	7	8	
			60	0,70	0,10	2,30	13,00		54-3з-2022
			150	10,29	15,84	19,06	327,00		ТК №3/8
			180	0,90	0,09	14,12	60,00		54-2хн-2022
			180	0,90	0,09	14,12	60,00		Пром.
дополнение		Компот из кураги	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	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		540	15,59	17,23	69,28	560,7			

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	салат	Огурец в нарезке ⁴	3	4	5	6	7	8
			60	0,50	0,10	1,50	9,00	
основное		Виточек "Звирка" (птица, рыба)	90	8,46	12,06	15,75	200,00	ТК №3/10Н
			150	3,05	8,04	24,15	182,00	634-2022
			180	0,90		18,18	76,00	Пром.
			30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
дополнение		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			Итого за рацион питания:	530	16,21	21,0	83,58	580,7
Всего за 5 дней питания:		2650	84,72	91,74	380,93	2832,00	-	
питания:		530	16,94	18,35	76,19	566,40		

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	Помидор в нарезке	3	4	5	6	7	8	
			60	0,70	0,10	2,30	13,00		54-3з-2022
основное		Омлет натуральный	150	10,05	10,26	27,75	226,00	ТК	
			200	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017	
			Какао с молоком	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	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
дополнение		Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
			Итого за рацион питания:	560	18,53	15,1	81,43	518,7	

Неделя: 2
День: 2

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			
				Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-2022	
				Виточки (говядина)	90	14,31	12,96	14,40	235,00	451-2004	
				Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22	
				Напиток "Асортти" (плодово-ягодный)	180	0,10	0,10	18,78	45,00	ТК №3/12	
				Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
				Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
				Итого за рацион питания:							
						530	19,79	19,21	85,76	587,7	

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		
				Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	58,00	Пром.
				Тертельи рыбные	100	8,88	3,71	10,98	118,00	470-22
				Макаронны с томатом	150	5,00	6,99	28,37	197,00	403-22
				Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	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 ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
				Итого за рацион питания:						
						660	19,02	16,72	81,63	557,7

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
<i>салат</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,00	45-2017
<i>основное</i>	Гречка "по-Кубански" (говядина)	150	9,27	12,68	32,93	262,00	ТК№3/14
<i>дополнение</i>	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.
	Фрукты свежие ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	
	Итого за рацион питания:	560	14,75	15,72	76,4	483,6	

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>	Салат зеленый с огурцами	60	0,54	3,63	1,30	21,00	43-2022
<i>основное</i>	Нагетсы куриные	90	11,25	8,06	9,05	185,00	ТК №0/1
<i>дополнение</i>	Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22
	Компот из яблок и вишни	180	0,20	0,12	8,66	37,00	54-5хн-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:	530	16,87	17,86	70,09	541,7	
питания:		2840	88,96	84,61	395,31	2689,40	-
за 5 дней питания:		568	17,79	16,92	79,06	537,88	-
Всего за цикл питания (10		5490	173,68	176,35	776,24	5521,40	-
питания (10 дней):		549	17,37	17,64	77,62	552,14	

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		
салат	1	3	4	5	6	7	8
	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-2022
основное	Тфтели с рисом с соусом томатным (90/30)	120	14,63	16,35	15,28	213,00	544-22
	Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22
Дополнение	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	117,00	54-8с-2022
	Компот из клубники	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 ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	880	26,22	27,31	112,35	769	

Неделя: 1

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
	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	47,00	23-2017
основное	Рыба запеченная с сыром	90	16,83	9,85	0,00	176,00	453-22
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	33,71	197,00	54-7г-2022
дополнение	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	10,48	85,00	№110-2004
	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76,00	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.
	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48,00	
Итого за рацион питания:	755	27,81	26,14	99,8	767		

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		
			Огурец в нарезке	60	0,50			0,10	1,50
салат	Пшеница из курицы	90	17,28	3,84	12,12	152,00	54-24м-2022		
			Картофель по-деревенски	150	2,42	15,72	32,26	241,00	646-2022
основное	дополнение	200	1,80	2,62	11,00	75,00	54-6с-2022		
			Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	75,00	54-6с-2022
			Напиток "Ассорти"	180	0,21	0,10	14,11	58,00	ТК №0/8
			Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		850	27,31	23,98	114,79	744			

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	65	0,85		
основное	дополнение	240	12,66	16,54	27,41	321,00	449-22
			Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	12,66	16,54	27,41
дополнение	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	4,56	3,44	17,60	116,00	ТК №0/11
			Чай с сахаром	180	0,18		8,85
дополнение	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
			Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50
дополнение	Фрукты свежие ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
			Итого за рацион питания:	865	24,65	23,69	105,46

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
салат	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	58,00	Пром.
основное	Драчена	150	11,25	10,88	31,07	263,00	411-2022
дополнение	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	149,00	137-2004
		180	0,27	0,09	9,27	39,00	ТК/6
		50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		795	25,4	23,09	108,22	739	
Итого за рацион питания:							
Всего за 5 дней питания:		4145	131,39	124,21	540,62	3746	-
Средние показатели за 5 дней питания:		829	26,278	24,842	108,124	749,2	

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	Салат зеленый с огурцами	60	0,54	3,63	1,30	21,00	43-2022
дополнение	Паста сливочная с курцей	240	15,99	15,00	34,00	375,00	406-2022
		200	2,40	6,60	8,08	59,20	ТК№0/15
		180	0,90		18,18	76,00	Пром.
		50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
		100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		860	26,23	26,83	108,96	758,2	

Неделя: 2

2

День: 2

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	салат	3	4	5	6	7	8	
			1,03	3,00	5,08	51,00		47-2017
основное	Салат из квашенной капусты	60	13,75	9,85	11,06	226,00	ТК О/1	
	Нерегсы куриные	110	4,62	6,34	21,40	150,00	379, стр. 164	
	Каша гречневая с луком	150	2,22	2,22	14,05	74,00	255-2022	
дополнение	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	200	0,27	0,00	6,03	25,00	54-3гн-2022	
	Чай с сахаром и лимоном	180	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.	
	Хлеб ржаной	30	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.	
	Фрукты свежие 3	100	28,29	23,01	105,02	753		
	Итого за рацион питания:		880					

Неделя: 2

2

День: 3

3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	салат	3	4	5	6	7	8
			0,66	3,67	2,74	47,00	
основное	Салат из свежих помидоров	60	14,58	13,14	17,11	270,00	492-22
	Азу из говядины с картофелем	200	1,60	4,16	10,48	85,00	№110-2004
дополнение	Борщ с капустой и картофелем	200	0,90		18,18	76,00	Пром.
	Сок натуральный	180	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром.6
	Хлеб ржаной	40	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Фрукты свежие 3	100	24,04	22,77	101,31	729	
Итого за рацион питания:		830					

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
<i>салат</i>	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-2022
<i>основное</i>	Рагу из филе птицы	240	15,87	17,50	38,57	328,00	376-22
<i>дополнение</i>	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	117,00	54-8с-2022
	Компот из клубники ¹	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.
	Фрукты свежие ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	880	26,61	23,42	105,32	727	

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	60	1,20	0,20	6,10	31,00	54-213-2022
<i>основное</i>	Запеканка "Маковая неженка" со ступенным молоком (140/15)	155	12,45	17,90	27,99	325,00	ТК№3/9
<i>дополнение</i>	Суп с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с-2022
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,00	379-2017
	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.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	765	24,01	24,17	109,87	755	

Всего за 5 дней питания:

4215

129,18

120,2

530,48

3722,2

-

Средние показатели за 5 дней питания:

843

25,84

24,04

106,10

744,44

-

Всего за цикл питания (10 дней):

8360

260,57

244,41

1071,1

7468,2

-

Средние показатели за цикл питания (10 дней):

836

26,06

24,44

107,11

746,82

-

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		
			3,17	5,05	18,07	158,00		ТК №П/6	
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	5,22	4,50	7,20	90,00	Пром.		
			Кисломолочный продукт (кефир)	180	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
			Фрукты свежие ³	100	9,19	9,75	32,77	286,00	-
Итого за рацион питания:		340							

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		
			4,60	5,05	19,10	145,80		ТК№ П/7	
Полдник	Булочка ванильная	60	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017		
			Кофейный напиток с молоком	200	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
			Фрукты свежие ³	100	8,66	7,93	43,15	289,40	-
Итого за рацион питания:		360							

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		
			4,64	5,03	22,28	174,00		406-2017	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	75	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017		
			Какао с молоком	180	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
			Фрукты свежие ³	100	9,21	8,62	45,40	321,74	
Итого за рацион питания:		355							

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		
			7,24	7,81	24,88	183,80		ТК № П/5	
Полдник	Коплетта куриная, запеченная в тесте	75	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4Пн-2022		
			Чай с молоком	200	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
			Фрукты свежие ³	100	9,24	9,31	43,38	281,70	-
Итого за рацион питания:		375							

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
	Сдоба обыкновенная	60	3,97	3,63	23,45	157,00	ТК №П/8
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		340	10,09	8,33	38,75	290,00	-

Всего за 5 дней питания: 1770

Средние показатели за 5 дней питания: 354

46,39

43,94

203,45

9,28

8,79

40,69

1468,84

293,77

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"	60	3,17	5,05	18,07	158,00	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		360	9,37	10,35	36,37	305,00	-

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
	Коглята куринная, запеченная в тесте	75	7,24	7,81	24,88	183,80	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
Итого за рацион питания:		305	10,04	11,81	48,86	341,70	-

Неделя: 2

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 картофелем	75	4,64	5,03	22,28	174,00	406-2017
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,54	379-2017
	Фрукты свежие ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		355	8,38	7,64	44,74	307,54	-

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2	3	4	5	6	7	8
	Расстегай с мясом (говядина)	75	9,43	8,04	22,48	232,50	ТК№ П/9
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	46,00	54-4гн-2022
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		355	11,27	9,43	40,11	325,50	-

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2	3	4	5	6	7	8
	Булочка "Домашняя"	60	3,17	5,05	18,07	158,00	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		360	10,77	10,25	36,57	312,20	-

Всего за 5 дней питания:		1735	49,83	49,48	206,65	1591,94	-
Средние показатели за 5 дней питания:		347	9,97	9,90	41,33	318,39	-
Всего за цикл питания (10 дней):		3505	96,22	93,42	410,10	3060,78	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		350,5	9,62	9,34	41,01	306,08	-

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 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

(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
- 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