



«Утверждено»
Директор ДПО «Школа»
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
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	1 2	3	4	5	6	7	8		
			4,80	4,00	0,30	56,60		54-60-2022	
основное	компл.1	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017		
			Каша вязкая молочная из риса						
	компл.2	160	6,39	9,06	24,01	203,00	54-9к		
			Каша овсяная на молоке						
дополнение		200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017		
			Кофейный напиток 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.		
	Итого за рацион питания:	550	16,24	16,15	82,75	542,30			
		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	1 2	3	4	5	6	7	8		
			1,31	3,25	6,46	60,00		45-2017	
основное	компл.1	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22		
			Салат из белокочанной капусты с морковью						
	компл.2	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22		
			Макаронны отварные с томатом						
дополнение		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			
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.		
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.		
	Итого за рацион питания:	630	26,12	28,37	80,4	678,7			
		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	14,00
основное	компл. 1	100	Биточек "Эврика" (птица, рыба)				222,00	ТК № 3/10Н
			Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00
дополнение	компл. 2	120	Котлета "Дружба" (птица, рыба)				237,00	ТК О-16
			Картофель отварной запеченный с сыром	180	5,39	7,73	26,96	199,00
Итого за рацион питания:	комплекс 1	630	Сок натуральный				85,00	Пром.
			Хлеб пшеничный				71,70	Пром.
			Хлеб ржаной				42,00	Пром.
			Итого за рацион питания:				652,7	
		комплекс 2	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				301,00	ТК
			Омлет с морковью	220	16,28	22,00	7,59	295,00
дополнение	компл. 2	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:		комплекс 1	650	25,15	27,21	59,61	601,7	
		комплекс 2	670	25,23	26,91	62,8	595,7	

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
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	
			комплекс 1						
			комплекс 2						
		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
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.
			комплекс 1						
			комплекс 2						
		730	26,38	20,4	89,22	737,7			
			Итого за рацион питания:						
		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 зеленый 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	254,57	241,96	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	1	3	4	5	6	7	8	
	Салат	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
	комп. 1	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
	Дополнение	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
	комп. 2	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
	комп. 2	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		
		980	29,06	23,81	116,05	855	-	

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
основное	1	3	4	5	6	7	8	
	салат	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
	комп. 1	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
	комп. 2	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
	Дополнение	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
	комп. 2	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		
		905	33,32	30,62	113,22	849	-	

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
	Овощи в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
основное	комп. 1	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:	комплекс 1	1000	32,52	15,07	127,89	775
	комплекс 2	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
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	комп. 1	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	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Борщ "Кубанский" с фасолью	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.6
	Фрукты свежие	1010	37,9	19,63	108,34	759	
	Итого за рацион питания:	комплекс 1	1010	37,9	19,63	108,34	759
	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>		100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
<i>основное</i>		200	22,06	24,95	9,42	350,00	411-2022
<i>компл. 1</i>		220	18,63	26,40	4,84	331,00	ТК
<i>компл. 2</i>		275	9,34	6,72	20,41	182,00	137-2004
<i>дополнение</i>		200	0,30	0,10	1,03	42,00	ТК/6
		50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		955	38,3	41,67	83,96	993	
		975	34,87	43,12	79,38	974	-
		4870	173,62	143,31	563,71	4357	-
Всего за 5 дней питания:		4880	153,03	137,74	529,21	4175	
		974	34,724	28,662	112,742	871,4	
Средние показатели за 5 дней питания:		976	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 курицей	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	1030	40,71	34,27	136,41	984	
Итого за рацион питания:		комплекс 1						
		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
дополнение	комплекс 1	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 2	1010	43,41	42,74	121,92	1045

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 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: комплекс 1	1030	32,68	34,01	140,89	965	
	комплекс 2	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 ПК/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	-
		<i>комплекс 2</i>	179,69	178,94	597,49	4776	
Всего за 5 дней питания:			29,774	30,276	125,452	917	-
Средние показатели за 5 дней питания:		<i>комплекс 1</i>	35,938	35,788	119,498	955,2	
		<i>комплекс 2</i>	322,49	294,69	1190,97	8942	-
Всего за цикл питания (10 дней):		<i>комплекс 1</i>	332,72	316,68	1126,7	8951	
		<i>комплекс 2</i>	32,249	29,469	119,097	894,2	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		<i>комплекс 1</i>	33,272	31,668	112,67	895,1	-
		<i>комплекс 2</i>	987				

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 Полдник	2 Булочка "Домашняя"	3 100	4 6,28	5 12,52	6 30,12	7 279,00	8 ТК №П/6	
			200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
			100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		400	11,65	11,91	51,67	343,00	-	

Неделя: 1

День: 2

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

Неделя: 1

День: 3

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

Неделя: 1

День: 4

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

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 напиток 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