



«Утверждено»
Директор
В.А. Красноделов



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное) Меню

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

2025

Торжаше заёмпраку для демеу 5-11 кяасоу



Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8			
			Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,00		8,47	86,00	47-2017
			Вок курица с рисом и овощами	200	15,00	12,50		34,00	340,00	Тк-665
			Чай с сахаром	200	0,20	0,00		6,50	26,80	54-2гн-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 (апельсин) ^э	100	0,90	0,20		8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		660	21,82	18,7	86,07	633,4	-			

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8				
			Салат зеленый	100	2,08	4,70		8,44	75,00	Д/23	
			Печка "по - Кубански" (говядина)	200	12,40	13,30		33,30	300,00	ТК №3/14	
			Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68		15,95	100,60	379-2017	
			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 (мандарин) ^э	100	0,80	0,20		7,50	38,00	Пром.	
			Итого за рацион питания:		660	22,44		21,88	94,19	651,2	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8				
			Салат из моркови с сахаром	100	2,00	0,33		10,17	52,00	Тк/М1	
			Чиз кейк "Школьный"	200	16,70	21,63		51,36	477,00	Тк/1-Чиз	
			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.	
			Фрукты свежие (груша) ^э	100	0,40	0,30		10,30	47,00	Пром.	
			Итого за рацион питания:		630	21,50		22,86	93,53	675,60	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	
			Сагат из свежкы с растительным маслом	5,8	4,17	14,5	75,7	113-24
			Мясо птицы по-парски	11,50	15,17	13,17	300,00	654-24
			Чай фруктовый	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
			Хлеб пшеничный	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
			Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			Фрукты свежие (яблоко) ³	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
			Итого за рацион питания:	660	21,80	21,24	81,92	612,30
Неделя: 1		День: 5						

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8			
			Сагат из белого/чёрной капусты с морковью	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017		
			Стрипыс рыбные	9,81	5,20	9,85	200,00	Тк/25		
			Картофель по-деревенски	3,91	10,85	36,50	270,00	646-202		
			Чай с сахаром	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2тн-2022		
			Хлеб пшеничный	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.		
			Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.		
			Кондитерские изделия (вафли)*	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.		
			Итого за рацион питания:	655	19,55	22,96	94,00	742,40	-	
			Всего за 5 дней питания:	3265	107,11	107,64	449,71	3314,90	-	
			Средние показатели за 5 дней питания:	653	21,42	21,53	89,94	662,98	-	
			Неделя: 2		День: 1					
			Приём пищи	2	3	Пищевые вещества, грамм			7	8
						Белки	Жиры	Углеводы		
Булочка ванильная	4,60	5,05				29,70	177,00	П/7		
Каша рисовая	14,80	9,70				35,60	324,00	423-24		
Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00				6,70	27,90	54-3тн-2022		
Масло сливочное порционно	0,05	7,26				0,80	66,00	14-2017		
Фрукты свежие (апельсин) ³	0,90	0,20				8,10	43,00	Пром.		
Итого за рацион питания:	570	20,65				22,21	80,90	637,90		

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8			
			Икра кабачковая консервированная порционно	1,20	2,90			6,54	57,00	Пром.
			Плов из говядины	15,14	17,20			26,00	306,00	Тк№ПП1
			Чай фруктовый	0,10	0,50			15,45	52,25	885-24
			Хлеб пшеничный	2,80	0,80			20,00	95,60	Пром.
Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.					
Итого за рацион питания:		560	20,44	21,6	76,99	552,85	-			

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8			
			Салат зеленый	2,08	4,70			8,44	75,00	Д/23
			Омлет натуральный	12,18	9,25			20,60	341,00	Тк/О26
			Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00			6,70	27,90	54-3гн-2022
			Булочка домашняя	3,77	7,51			32,00	178,00	Тк П/16
Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.					
Итого за рацион питания:		580	19,53	21,66	76,74	663,9	-			

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8			
			Салат из квашенной капусты	1,72	5,00			8,47	86,00	47-2017
			Говядина, запеченная с макаронами и сыром	14,16	12,33			28,00	338,00	ТК№86НО
			Напиток из цитрусовых	0,12	0,01			12,50	51,00	965-24
			Хлеб пшеничный	2,80	0,80			20,00	95,60	Пром.
Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.					
Фрукты свежие (яблоко) ³	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.					
Итого за рацион питания:		660	20,40	18,74	87,77	659,60	-			

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	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	3,70	5,90	14,58	92,00	Тк№85
	Тефтели с рисом и соусом томатным	120	8,57	7,50	5,00	192,00	544-22
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11Г-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2Гн-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 (апельсин) ^з	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	760	21,21	20,84	86,94	658,68	-
Всего за 5 дней питания:		3130	102,23	105,05	409,34	3172,93	-
Средние показатели за 5 дней питания:		626	20,45	21,01	81,87	634,59	-
Всего за цикл питания (10 дней):		6395	209,34	212,69	859,05	6487,83	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		640	20,93	21,27	85,91	648,78	-

Торшчусе обеды для детей 5-11 классов



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				
Обед	2	3	4	5	6	7	8		
		Огурцы соленые	100	0,85	0,18	2,30	16,00	70-17	
		Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11	
		Нагетсы куриные	100	5,01	9,02	28,00	239,40	Тк О/1	
		Макаронны отварные с сыром (Российский) ¹	200	13,53	15,92	34,11	334,40	204-2017	
		Компот из клубники	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	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.	
		Итого за рацион питания:						909,20	-
				920	28,19	30,62	124,21		

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	
		Ассорти овощное вариант №1	100	0,84	0,15	2,50	14,00	Тк№АС/1
		Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	182,00	137-2004
		Котлета "Дружба" (рыба, птицы) ⁹	100	6,80	6,56	9,25	167,00	ТК № О/16Н
		Картофель по-деревенски с сыром	180	3,70	6,23	28,80	225,00	739-24
		Соус сметанный с чесноком	20	3,65	4,10	3,68	27,85	Тк-Сс1
		Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
		Итого за рацион питания:						48,00
		960	29,35	28,02	119,28	874,45	-	

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 витаминный	100	1,57	6,30	4,41	81,00	Тк№82Н	
		Щи из свежей капусты	250	2,65	3,77	7,85	108,00	348-ТК	
		Чайохобли из кур	100	12,32	8,50	3,42	168,00	600-22	
		Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,42	9,00	48,14	265,20	302-17 Б	
		Сок натуральный (яблочный) ^с	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.	
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.	
		Итого за рацион питания:		900	27,56	28,67	117,52	865,60	-

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 "Кювэ Слюу"	100	3,05	7,52	8,92	115,00	138-24	
		Суп гороховый с сухариками	275	6,54	4,56	22,89	147,00	Тк№С/14	
		Г овардина в кисло-сладком соусе	100	11,30	9,70	8,20	162,20	Тк№12	
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-1Г-2022	
		Компот из кураги ^с	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.	
		Итого за рацион питания:		895	29,63	29,11	106,9	789,29	-

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	100	0,90	8,20	4,80	96,00	Пром.	
		Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,08	11,98	107,30	96-2017	
		Котлета "Школьная"	100	14,00	8,72	17,55	194,00	347-2017	
		Ризотто овощное	180	6,30	5,02	38,90	218,00	ТК№Р2	
		Компот из клубники и вишни	180	0,20	0,12	8,66	37,00	54-5хп-2022	
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.	
		Итого за рацион питания:		880	28,01	28,24	115,39	810,9	-
		Всего за 5 дней питания:		2755	87,62	87,32	348,26	2518,24	-
Средние показатели за 5 дней питания:		551	17,52	17,46	69,65	503,65	-		

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 отварных овощей с зеленым горошком	100	1,23	6,08	4,47	77,00	Тк №84 Н	
		Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,00	54-6с-2022	
		Медальоны из птицы	100	13,72	13,50	12,50	285,00	Тк№653	
		Каша гречневая рассыпчатая	180	7,10	4,50	32,90	194,00	149-22	
		Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)?	200	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК №3/12	
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.	
		Итого за рацион питания:		900	29,00	28,55	115,90	881,60	-

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	
		Ассорти овощное № 2	100	1,20	2,90	3,50	20,00	ТК№АС/2
		Борщ с капустой и картофелем	250	3,90	4,30	18,50	118,00	ТК № 74ШК
		Биточек "Эврика"(птица, рыба) ⁹	100	9,40	9,40	19,82	222,00	ТК № 3/10
		Картофель фри	180	7,16	13,77	20,25	240,00	648-22
		Кисель из ягод	180	0,90	0,09	14,13	60,00	КС/1
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
		Кондитерские изделия (печенье) ⁸	30	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	910	27,71	31,97	116,52	948,60	-

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	
		Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (25/250)	275	4,66	6,90	19,83	132,00	ТК 142
		Фрикасе из курицы	100	13,80	14,95	4,27	212,00	599-22
		Картофель отварной с луком	180	4,02	3,78	30,32	246,00	ТК/К2
		Сок натуральный (абрикосовый) ⁶	180	0,90	0,00	22,86	95,40	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.
		Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	995	29,59	30,08	120,84	926,00	-

Неделя: 2

День: 4

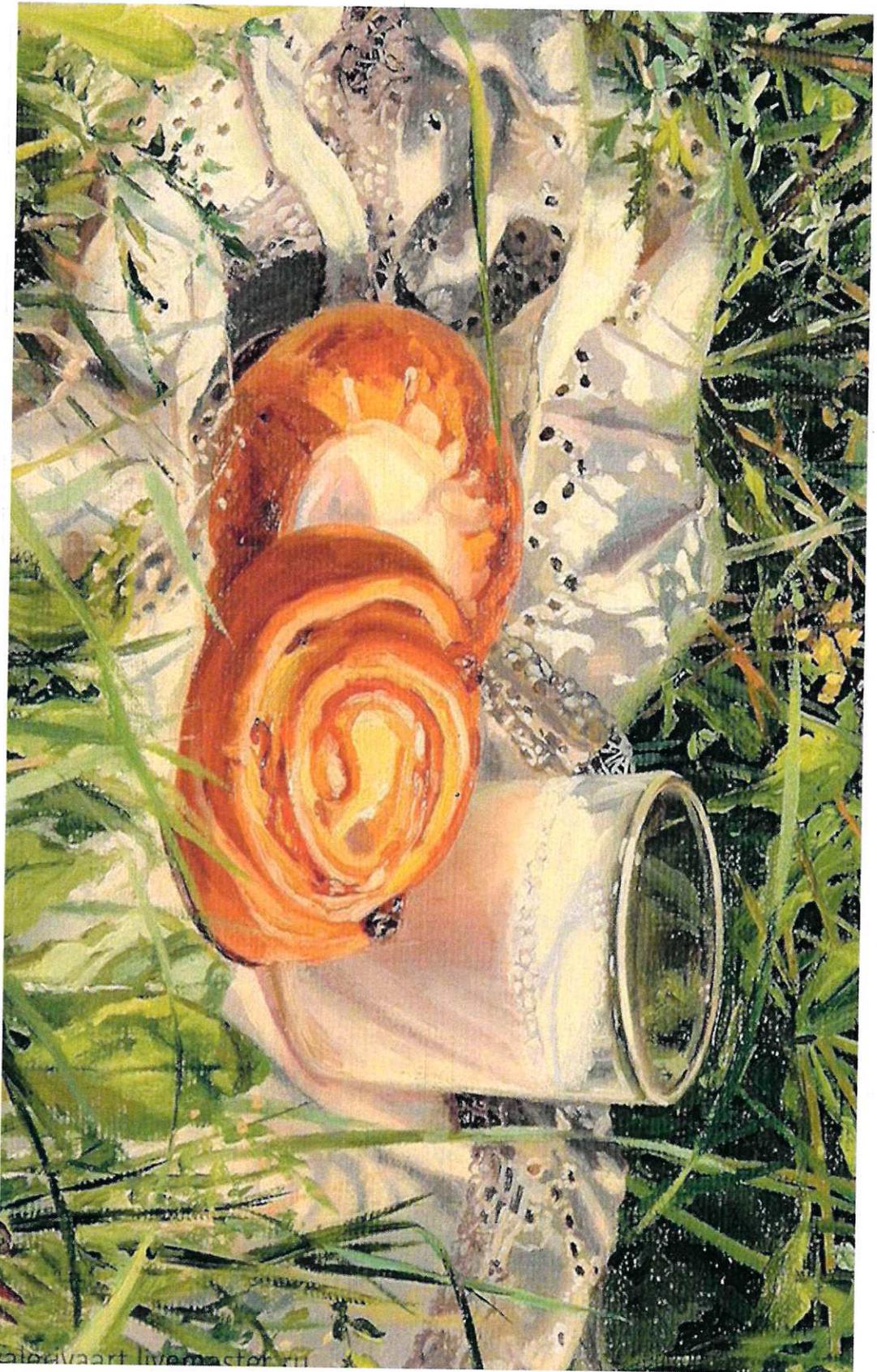
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	2	3	4	5	6	7	8	
	Оружья соленые	100	0,85	0,18	2,30	16,00	70-17	
	Суп с лапшой	250	5,31	6,82	14,50	86,00	340-24	
	Бифстrogаннов	100	12,50	13,80	13,60	280,00	Тк 493	
	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,00	54-7-2022	
	Компот из свежих плодов	180	0,30	0,14	10,15	43,00	К/1	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		880	27,76	27,80	116,05	819,60	-

Неделя: 2

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
	Икра кабахковая консервированная	100	1,20	2,90	6,54	57,00	Пром.
	Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	11,35	135,00	ТК №0/15
	Птица запеченная	100	8,72	2,78	5,81	172,00	Д/9
	Каша пшеничная вязкая	180	5,42	6,59	43,70	265,00	302-17
	Соус сметанный с чесноком	30	5,47	7,81	5,52	42,00	Тк-Сг1
	Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	180	0,22	0,05	16,34	67,91	ТК № 0/8
	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) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
Итого за рацион питания:		915	28,35	32,04	123,95	924,51	-
Всего за 5 дней питания:							
Средние показатели за 5 дней питания:							
Всего за цикл питания (10 дней):							
Средние показатели за цикл питания (10 дней):							

Толдники для детей 5-11 классов



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
		80	5,16	5,44	37,70	223,00	
		200	6,80	5,00	11,00	117,00	
		100	0,40	0,30	10,30	47,00	
		30	2,50	4,00	17,28	130,00	
Итого за рацион питания:		410	14,86	14,74	76,28	517	-

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
		70	5,37	7,89	31,48	207,00	
		200	3,16	2,68	15,95	100,60	
		100	0,90	0,20	8,10	43,00	
		50	7,25	6,54	35,21	150,00	
Итого за рацион питания:		420	16,68	17,31	90,74	500,6	-

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
		100	6,19	7,70	32,69	232,00	
		180	3,67	3,19	15,82	106,74	
		100	0,90	0,40	7,30	41,00	
		25	0,55	0,41	6,82	130,00	
Итого за рацион питания:		405	11,31	11,70	62,63	509,74	-

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
		100	11,21	15,73	27,86	298,00	
		200	1,60	1,10	8,70	50,90	
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		30	2,50	4,00	17,28	130,00	
Итого за рацион питания:		430	15,71	21,23	63,64	525,90	-

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				
			6,17	4,84	31,27						
			5,87	5,07	8,40						
			0,90	0,20	8,10						
			0,85	1,95	23,30						
Итого за рацион питания:						405	13,79	12,06	71,07	474,00	-
Всего за 5 дней питания:						2070	72,35	77,04	364,36	2527,24	-
Средние показатели за 5 дней питания:						414	14,47	15,41	72,87	505,45	-

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				
			10,96	5,28	35,11						
			5,80	5,00	8,00						
			0,40	0,30	10,30						
			2,50	4,00	17,28						
Итого за рацион питания:						430	19,66	14,58	70,69	509,00	-

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				
			14,51	13,78	24,01						
			0,30	0,00	6,70						
			0,40	0,40	9,80						
			0,55	0,41	6,82						
Итого за рацион питания:						425	15,76	14,59	47,33	482,90	-

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				
			9,43	8,04	22,48						
			1,60	1,10	8,70						
			0,90	0,20	8,10						
			0,85	1,95	23,30						
Итого за рацион питания:						400	12,78	11,29	62,58	481,00	-

Неделя: 2
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				
			5,72	2,63	65,85						
			100	180	2,84			2,41	14,36	309,00	ТК№143
			Кофейный напиток с молоком	100	0,90			0,40	7,30	41,00	Пром.
			Фрукты свежие (слива) ³	25	0,55			0,41	6,82	130,00	Пром.
Кондитерские изделия (пряник) ⁸	405	10,01	5,85	94,33	571	Пром.					
Итого за рацион питания:											

Неделя: 2
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				
			5,16	5,44	37,70						
			80	6,80	5,00			11,00	47,00	ТК№ П/12	
			Булочка "Домашняя"	200	0,40			0,40	9,80	47,00	Пром.
			Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	100	2,50			4,00	17,28	130,00	Пром.
Фрукты свежие (яблоко) ³	30	14,86	14,84	75,78	447,00						
Кондитерские изделия (печенье) ⁸	410	73,07	61,15	350,71	2490,90						
Итого за рацион питания:		2070	14,61	12,23	70,14	498,18					
Всего за 5 дней питания:		414	145,42	138,19	715,07	5018,14					
Средние показатели за 5 дней питания (10 дней):		414	14,54	13,82	71,51	501,81					

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