



«Утверждено»
Директор «Сладкое Питание»
В.А. Красногедов

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное)

Меню

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

Торжественная заправка для детей 1-4 классов



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	
			1,38	4,00	6,78			69,00
	Вок курица с рисом и овощами	150	11,25	11,50	25,50	255,00	665-24	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	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 (апельсин) ²	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.	
	Кондитерские изделия (вафли) ²	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		595	17,35	19,16	76,57	555,5	-

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	
			1,62	3,70	3,30			69,00
	Гречка "по - Кубански" (говядина)	150	9,30	10,00	25,45	225,00	ТК №3/14	
	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 (груша) ²	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		580	17,78	17,48	79,00	555,3	-

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	
			1,20	0,20	6,10			31,00
	Салат из моркови с сахаром	60	12,50	16,22	38,52	358,00	Тк/1-Чиз	
	Чизкейк "Школьный"	150	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022	
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
	Хлеб пшеничный	30	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.	
	Фрукты свежие (мандарин) ²	100	16,9	17,22	73,82	526,6	-	
	Итого за рацион питания:		540	16,9	17,22	73,82	526,6	-

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		
			3,5	2,5	8,7				
			170	12,90	11,20			255,00	654-24
			200	0,50	15,45			52,00	885-24
			30	0,60	15,00			71,70	Пром.
			20	0,20	9,00			42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	505	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.		
			17,52	18,65	82,65	586,1	-		

Неделя: 1
День: 5

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			
			0,78	1,94	3,87			36,00	45-2017	
			8,80	4,68	8,80			180,00	№ТК/25	
			150	3,25	9,00			30,41	225,00	646-202
			200	0,20	0,00			6,50	26,80	54-2тн-2022
			30	2,10	0,60			15,00	71,70	Пром.
			20	1,20	0,20			9,00	42,00	Пром.
			550	16,33	16,42			73,58	581,50	-
			2770	85,88	88,93			385,62	2805,00	-
			554	17,18	17,79			77,12	561,00	-
Всего за 5 дней питания:		2770	85,88	88,93	385,62	2805,00	-			
Средние показатели за 5 дней питания:		554	17,18	17,79	77,12	561,00	-			

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					
			4,60	5,05	29,70			177,00	П/7			
			10	0,05	7,26			66,00	14-2017			
			150	11,10	7,25			26,70	243,00	423-24		
			200	0,30	0,00			6,70	27,90	54-3тн-2022		
			100	0,90	0,20			8,10	43,00	Пром.		
			520	16,95	19,76			72,00	556,90	-		
			Итого за рацион питания:		520			16,95	19,76	72,00	556,90	-

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	0,72	1,74	3,92	34,00	Пром.
		Плов из говядины	11,86	12,90	19,50	230,00	ТК№П11
		Чай фруктовый	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
		Хлеб пшеничный	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Фрукты свежие (груша) ^у	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	16,38	16,24	73,17	476,70	-
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	1,45	3,26	2,89	52,00	Д123
		Омлет натуральный	9,75	7,40	16,48	273,00	ТК/О25
		Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3н-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:	16,47	18,37	67,07	572,9	-		
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 квашеной капусты	1,38	4,00	6,78	69,00	47-2017
		Говядина, запеченная с макаронами и сыром	10,62	9,25	21,10	254,00	ТК№86НО
		Напиток из цитрусовых	0,12	0,01	12,50	51,00	965-24
		Хлеб пшеничный	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Кондитерские изделия (вафли) ^в	0,64	5,32	11,38	96,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	16,06	19,38	75,76	583,70	-

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 свежих и зеленого горошка	70	2,59	4,13	10,21	64,00	Тк№85
	Тфтели с рисом с соусом томатным	100	7,14	6,25	4,24	160,00	544-22
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гг-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 (маршмалл)*	15	0,40	2,54	5,12	78,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	585	16,83	18,92	69,87	581,9	-
	Всего за 5 дней питания:	2685	82,69	92,67	357,87	2772,10	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	537	16,54	18,53	71,57	554,42	-
Всего за цикл питания (10 дней):	5455	168,57	181,60	743,49	5577,10	-	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	546	16,86	18,16	74,35	557,71	-	

Торпящие обеды для детей 1-4 классов



Возрастная категория пишущихся: 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	1	3	4	5	6	7	8
	2	60	0,51	0,11	1,38	9,00	70-17
		200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № О/11
		90	5,51	8,12	26,00	215,50	Тк О/1
		150	10,15	11,94	25,58	250,80	204-2017
		200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-бхн-2022
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	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:	860	23,99	25,11	114,86	797,10

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	2	60	0,50	0,09	1,50	8,00	ТК/АС1
		225	7,64	5,50	13,25	149,00	137-2004
		90	6,12	5,91	8,33	151,00	ТК № О/16Н
		150	3,09	5,20	24,00	188,00	739-24
		20	3,65	4,10	3,68	27,85	Тк-Сс1
		200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	830	25,95	24,25	117,20	833,45	-

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	80	1,26	5,04	3,53	65,00	Тк№82Н
	Щи из свежей капусты	200	2,12	3,02	6,28	86,00	348/ТК
	Чахохбили из кур 50/50	100	12,32	8,50	3,42	168,00	600-22
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,52	7,50	40,12	221,00	302-17Б
	Сок натуральный (яблочный) ⁹	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.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		890,00	25,62	25,36	112,85	809,40

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 "Колд Слоу"	60	1,83	4,51	5,35	69,00	138-24
	Суп гороховый с сухариками	220	5,24	3,65	18,32	118,00	Тк№С/14
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	10,20	8,73	7,40	146,00	Тк№12
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11Г-2022
	Компот из кураги ⁵	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2ХН-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) ⁸	25	0,55	0,45	6,82	130,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		885	25,92	23,63	100,82	800,21	-

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	58,00	Пром.
			Рассолник "Ленинградский"	200	1,61			4,07	9,58	85,80	96-2017
			Котлета "Школьная"	90	12,60			7,85	15,80	175,00	347-2017
			Ризотто овощное	150	5,25			4,18	32,50	182,00	Тк№Р2
			Компот из клубники и вишни	180	0,18			0,09	9,18	38,25	54-5кн-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 (печенье) ⁸	30	2,50			4,00	17,28	130,00	Пром.
			Итого за рацион питания:	770	26,68			26,11	116,22	806,65	-
			Всего за 5 дней питания:	4235	128,17			124,46	561,96	4046,81	-
			Средние показатели за 5 дней питания:	847,00	25,63			24,89	112,39	809,36	-

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	80	0,98			4,86	3,57	62,00	Тк №84 Н
			Суп картофельный с клецками	200	1,80			2,62	11,00	75,00	54-6с-2022
			Медальон из птицы	90	12,35			12,15	11,25	257,00	Тк№653
			Каша гречневая рассыпчатая	150	5,92			3,75	27,50	162,00	149-22
			Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁷	200	0,10			0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
			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) ⁸	15	0,32			2,66	5,69	48,00	Пром.
			Итого за рацион питания:	795	25,47			27,14	106,79	815,49	-

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		
			0,88	0,11	2,80			16,00	ТЕНАС/2
			3,12	3,44	14,80			94,40	ТК № 30ПК
			8,46	8,46	17,84			200,06	ТК № 3/10
			6,37	12,24	18,00			213,00	648-22
			0,90	0,09	14,13			60,00	КС/1
			2,80	0,80	20,00			95,60	Пром.
			1,20	0,20	9,00			42,00	Пром.
			0,80	0,20	7,50			38,00	Пром.
			24,53	25,54	104,07			759,06	-
			Итого за рацион питания:		870				

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		
			0,78	1,95	3,88			36,24	45-2017
			3,82	5,64	16,23			108,00	Тк 142
			12,50	13,46	3,85			191,00	599-22
			3,35	3,15	25,32			205,00	ТК/К2
			0,90	0,00	22,86			95,40	Пром.
			2,80	0,80	20,00			95,60	Пром.
			1,20	0,20	9,00			42,00	Пром.
			0,90	0,20	8,10			43,00	Пром.
			26,25	25,40	109,24			816,24	-
			Итого за рацион питания:		865				

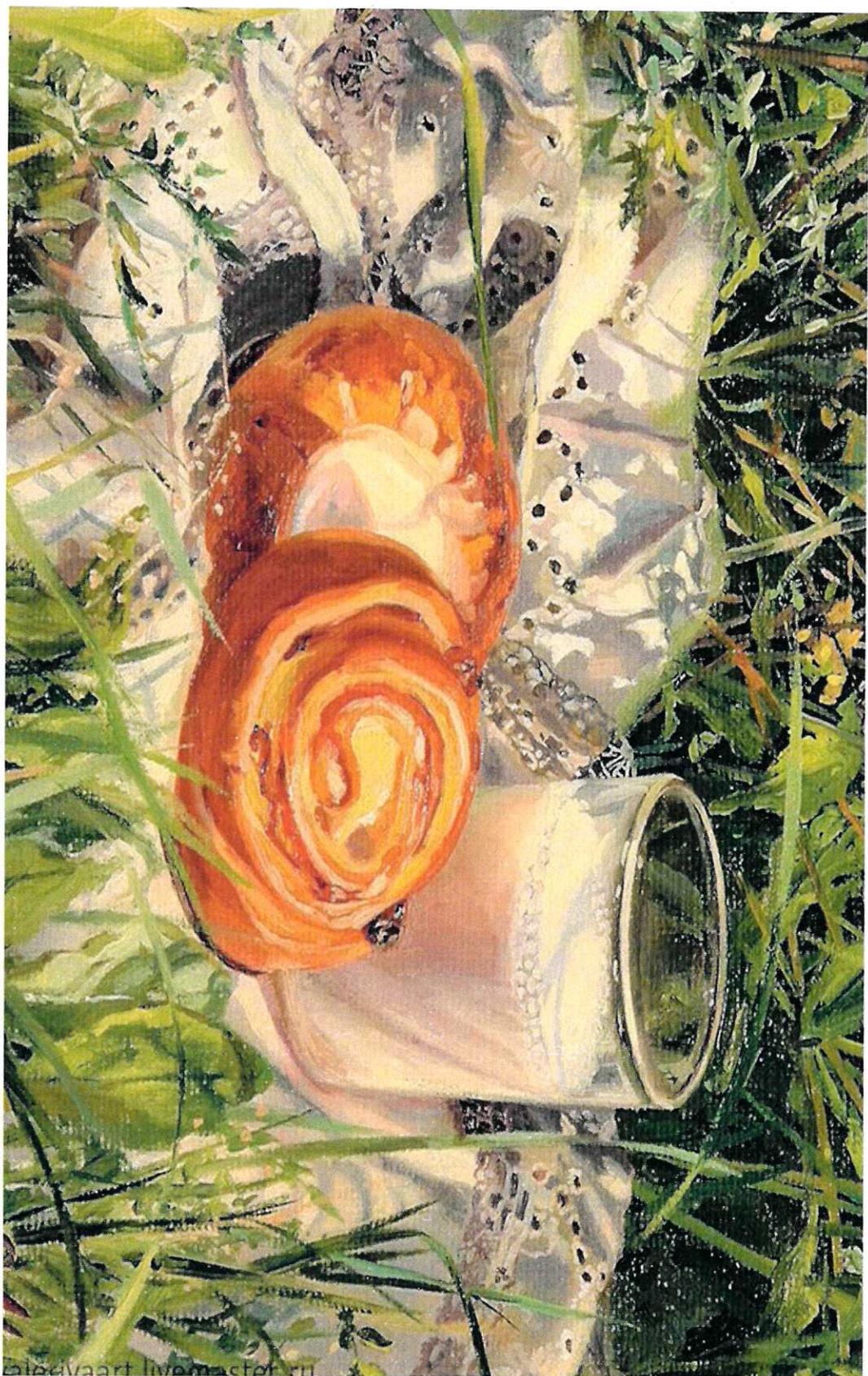
Неделя: 2
 День: 4

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	
Обед	Огурцы соленые	60	0,51	0,11	1,38	9,00	70-17	
	Суп с лапшой	200	4,25	5,46	11,60	69,00	340-24	
	Бефстроганов	100	11,25	12,50	12,30	225,00	493-22	
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	35,00	196,90	54-7-2022	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
	Кондитерские изделия (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		775	24,36	24,42	106,25	810,50	-

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
Обед	Икра кабачковая консервированная	60	0,72	1,74	3,92	34,00	Пром.
	Рассольник "Южный"	200	2,40	6,60	9,08	108,00	ТК №О/15
	Птица запеченная	90	7,85	2,51	5,23	155,00	№Д/9
	Каша пшеничная вязкая	150	4,52	5,50	36,50	221,00	302-17
	Соус сметанный с чесноком	30	5,47	7,81	5,52	42,00	Тк-Сс1
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	180	0,22	0,05	16,34	67,91	Тк № О/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.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		870	25,58	25,61	115,39	812,51
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 1-4 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
			3,77	7,51	32,00		
			6,80	5,00	11,00		
			0,40	0,30	10,30		
			2,50	4,00	17,28		
Итого за рацион питания:						472,00	Пром.

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
			4,60	5,05	29,70		
			3,16	2,68	15,95		
			0,90	0,20	8,10		
			7,25	6,54	35,21		
Итого за рацион питания:						470,6	№Тех/1

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
			4,64	5,03	27,52		
			3,67	3,19	15,82		
			0,90	0,40	7,30		
			0,55	0,41	6,82		
Итого за рацион питания:						451,74	Пром.

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
			11,21	15,73	27,86		
			1,60	1,10	8,70		
			0,40	0,40	9,80		
			2,50	4,00	17,28		
Итого за рацион питания:						525,90	Пром.

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			
			4,63	3,63	23,45					
			180	5,28	4,56			7,56	157,00	Тк №1/8
			100	0,90	0,20			8,10	91,68	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.			
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.			
Итого за рацион питания:		365	11,66	10,34	62,41	411,68	-			
Всего за 5 дней питания:		1975	66,51	71,88	343,05	2331,92	-			
Реальные показатели за 5 дней питания:		395,00	13,30	14,38	68,61	466,38	-			

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			
			8,22	3,96	26,33					
			180	5,22	4,50			7,20	175,00	№410-017
			100	0,40	0,30			10,30	90,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.			
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.			
Итого за рацион питания:		385	16,34	12,76	61,11	442,00	-			

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					
			100	0,30	0,00			6,70	278,00	Б/19
			200	0,40	0,40			9,80	27,90	54-3гн-2022
	Хачапури с сыром	100	14,51	13,78	24,01	278,00	Б/19			
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022			
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.			
	Кондитерские изделия (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.			
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					
			180	1,44	0,99			7,83	267,00	П/9
			100	0,90	0,20			8,10	46,00	54-4гн-2022
	Расстгай с мясом	75	9,43	8,04	22,48	267,00	П/9			
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	46,00	54-4гн-2022			
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.			
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.			
Итого за рацион питания:		380	12,62	11,18	61,71	476,00	-			

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
	Пирожок печеный с джемом	75	4,29	1,97	49,39	232,00	Т.№143
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,00	379-2017
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
Итого за рацион питания:		380	8,58	5,19	77,87	494,00	-

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
	Вулочка "Домашняя"	60	3,77	7,51	32,00	178,00	ТКС № П/16
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	105,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
Итого за рацион питания:		365	11,14	14,36	75,00	450,00	-
Всего за 5 дней питания:		1935	64,44	58,08	323,02	2344,90	-
Средние показатели за 5 дней питания:		387	12,89	11,62	64,60	468,98	-
Всего за цикл питания (10 дней):		3910	130,95	129,96	666,07	4676,82	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		391	13,10	13,00	66,61	467,68	-

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 повториваемости, 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