



Разработано АНО «Центральное 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 муниципальной образования город Краснодар

2024

Возрастная категория питающихся: 12 и старше

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	9												
			0,83	0,17	2,50			14,00											
			5,47	7,55	31,82			234,00											
Основное	Овоши в нарезке (огурец свежий)	100	5,47	7,55	31,82	234,00	ТК № О/1												
								100	6,48	5,88	39,36	236,00	54-Г-22						
														180	24,77	27,01	32,38	472,00	577-22
200	2,10	0,60	15,00	72,00	Пром.														
						30	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.								
												Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	

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	9												
			1,03	6,03	2,14			68,10											
			13,86	13,42	7,95			223,00											
Основное	Салат зеленый с огурцами ¹	100	13,86	13,42	7,95	223,00	ТК № О/16												
								100	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022						
														180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
200	0,20	0,00	6,50	27,00	54-2гн-2022														
						20	1,40	0,40	10,00	48,00	Пром.								
												20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.		
																		Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00														

Неделя: 1
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Основное	1	2	3	4	5	6	7	9
	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,00	54-21-2022	
	Птица, тушеная в сметанном соусе	110	12,74	8,62	4,22	183,00	594-2022	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	8,40	48,00	312,00	54-4т-2023	
	Рыба запечённая "Филл-ка" ⁹	100	11,44	14,30	4,17	238,00	ТК № О/6	
Дополнение	Картофель, по-деревенски	180	4,91	5,66	38,71	225,00	646-202	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28,00	54-3тн-2022	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72,00	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	

Неделя: 1
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Основное	1	2	3	4	5	6	7	9
	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017	
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	54,00	15-2017	
	Омлет натуральный	250	21,16	30,00	5,50	376,00	54-4о-22	
	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004	
Дополнение	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,70	54-7т-2022	
	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2тн-2022	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	48,00	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	

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	9
Салаты	Овоши в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
Основное	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	220	18,82	20,80	23,00	499,00	ТК № 3/8
	Азу из говядины с картофелем	220	21,00	22,91	15,21	351,00	492-2022
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28,00	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный*	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.
Дополнение	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.

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	9
Салаты	Салат из свежих помидоров ⁴	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
Основное	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-24м-2022
	Ризотто с овощами	180	4,70	9,57	39,42	253,80	ТК № О/10
	Омлет натруженный	230	19,47	27,60	5,06	346,15	54-1о-22
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
Дополнение	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	34,00	Пром.

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
			1,71	5,00	8,47		
			86,00				
Салаты	Салат из квашеной капусты ⁴	100	1,71	5,00	8,47	86,00	47-2017
			9,40	10,00	19,82		
			222,00				
Основное	Биточек "Эврика" (птица, рыба) ⁹	100	9,40	10,00	19,82	222,00	ТК №3/10
			4,26	6,94	26,40		
			185,86				
Дополнение	Картофельное пюре	200	4,26	6,94	26,40	185,86	54-11-2022
			15,15	27,19	32,80		
			396,00				
Дополнение	Птица с рисом и овощами	210	15,15	27,19	32,80	396,00	ТК № 3/8
			0,90	0,09	14,13		
			60,00				
Дополнение	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,13	60,00	54-2-хн-2022
			1,40	0,40	10,00		
			48,00				
Дополнение	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	48,00	Пром.
			1,20	0,20	9,00		
			42,00				
Дополнение	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
			0,83	0,17	2,50		
			14,17				
Салаты	Овощи в нарезке (отруец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
			19,07	22,66	11,16		
			325,00				
Основное	Стрипы куринные	120	19,07	22,66	11,16	325,00	595-22
			5,46	6,29	43,01		
			250,00				
Дополнение	Картофель по-деревенски	200	5,46	6,29	43,01	250,00	646-202
			13,36	14,08	3,27		
			164,00				
Дополнение	Гуляш из говядины (50/50)	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246-2017
			4,20	5,76	42,00		
			236,27				
Дополнение	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,27	54-7-2022
			0,20	0,00	6,50		
			27,00				
Дополнение	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	54-2гн-2022
			2,10	0,60	15,00		
			71,70				
Дополнение	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			1,20	0,20	9,00		
			42,00				
Дополнение	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	4	5	6	7	9
			1,31	3,25	6,46		
			20,24	24,38	17,25		
Основное	Омлет с картошкой (запеченный)	230	5	5	6	7	9
			20,24	24,38	17,25		
			11,44	14,30	4,17		
Дополнение	Рыба запечённая "Фиш-ка" ⁹	100	5	5	6	7	9
			11,44	14,30	4,17		
			3,66	5,93	28,98		
Дополнение	Картофель отварной с зеленью	180	5	5	6	7	9
			0,30	0,00	6,70		
			1,40	0,40	10,00		
Дополнение	Чай с сахаром и лимоном	200	5	5	6	7	9
			0,30	0,00	6,70		
			1,40	0,40	10,00		
Дополнение	Хлеб пшеничный	20	5	5	6	7	9
			1,40	0,40	10,00		
			1,20	0,20	9,00		
Дополнение	Хлеб ржаной	20	5	5	6	7	9
			1,40	0,40	10,00		
			1,20	0,20	9,00		

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Кукуруза сахарная	100	4	5	6	7	9
			2,00	0,33	10,16		
			18,37	17,65	46,32		
Основное	Плов из говядины	240	5	5	6	7	9
			5,47	7,55	31,82		
			6,48	5,88	39,36		
Дополнение	Макаронь отварные	180	5	5	6	7	9
			0,10	0,10	18,78		
			2,10	0,60	15,00		
Дополнение	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁷	200	5	5	6	7	9
			0,10	0,10	18,78		
			2,10	0,60	15,00		
Дополнение	Хлеб пшеничный	30	5	5	6	7	9
			2,10	0,60	15,00		
			1,20	0,20	9,00		
Дополнение	Хлеб ржаной	20	5	5	6	7	9
			1,20	0,20	9,00		

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 съедобных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
6. выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка 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