



Разработано АНО «Школьное питание»
Утверждено
Директор



«Согласовано»
Директор образовательной организации



Основное (организованное) меню (стол свободного выбора)

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

2024

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	54-13-2022
основное	компл.1 Воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	29,94	20,47	31,06	428,00	ТК № 3/7
	компл.2 Запеканка "Маковая пеженка" со ступенчатым молоком (185/15)	200	13,04	9,68	24,85	401,00	ТК № 3/9
дополнение	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4н-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: комплекс 1	530	38,22	26,895	63,66	648,7	
	комплекс 2	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	54-33-2022
основное	компл.1 Птица с рисом и овощами	200	14,43	25,73	31,24	377,00	ТК 3/8
	компл.2 Циол куринный	210	28,00	14,28	39,62	402,00	ТК
дополнение	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,69	67,00	54-2хн-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: комплекс 1	650	20,3	27,2	84,56	625,7	
	комплекс 2	660	33,87	15,75	92,94	650,7	-

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>	Овощи в нарезке (огурец, свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
<i>основное</i>	<i>компл.1</i>	100	9,40	10,00	19,82	222,00	ТК № 3/10Н
	<i>компл.2</i>	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
<i>дополнение</i>	Котлета "Дружба" (птица, рыба)	120	9,32	15,50	15,16	237,00	ТК О-16
	Картофель отварной запеченный с сыром	180	5,39	7,73	26,96	199,00	635-2022
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
	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	18,19	16,9	95,5	652,7	
	<i>комплекс 2</i>	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	
	комплекс 1	598	23,81	23,10	81,37	629,62	
	комплекс 2	607	24,42	23,16	79,96	629,02	
Средние показатели за 5 дней питания:							

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
<i>салат</i>	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-33-2022
<i>основное</i>	<i>компл.1</i>	200	16,20	22,30	4,40	301,00	ТК
	<i>компл.2</i>	220	16,28	22,00	7,59	295,00	54-30-2022
<i>дополнение</i>	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017
	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	650	25,15	27,21	59,61	601,7	
	<i>комплекс 2</i>	670	25,23	26,91	62,8	595,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	6		
1	салат	3	4	5	6	7	8	
								Овощи в нарезке (огурец свежий)
основное	комп.1	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022	
	комп.2	110	17,49	15,84	17,60	287,00	431-2004	
дополнение	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	54-11-2022	
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)	200	0,10	0,10	18,78	74,00	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:	640	24,99	28,08	88,69	705,7		
	комплекс 1	630	23,28	23,24	78,24	609,7		
	комплекс 2							

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	6		
1	салат	3	4	5	6	7	8	
								Закуска из моркови
основное	комп.1	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.	
	комп.2	100	14,88	2,71	10,98	128,00	470-22	
дополнение	Макаронные отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22	
	Филлболы	100	17,87	5,05	12,00	165,00	471-2022	
	Макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-11-2022	
	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-211-2022	
	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	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:	730	26,38	20,4	89,22	737,7		
	комплекс 1	730	29,85	20,23	95,56	774,7		
	комплекс 2							

Группы 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	1,31	3,25	6,46	60,00	43-2017
основное	компл. 1 компл. 2	220	6,13	18,60	51,19	384,00	ТК № 3/14
дополнение		200	21,71	20,28	31,11	394,00	443-04
		200	0,30		6,70	28,00	54-31п-2022
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	670	12,14	22,95	97,25	629,7	
	комплекс 2	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		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
дополнение	компл. 2	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/3
		120	17,98	17,96	5,13	254,00	599-22
		180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-1п-2022
		200	0,22	0,14	9,62	41,00	54п-22
		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	13,29	25,69	93,39	673,7	
	комплекс 2	650	26,37	31,17	64,65	643,7	
Всего за 5 дней питания:	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	-
	комплекс 2	666	137,45	131,18	383,42	3268,50	-
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	6310	221,02	239,85	835,03	6496,60	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 2	6365	254,57	241,96	778,23	6408,60	-
	комплекс 1	631	22,10	23,98	83,50	649,66	-
	комплекс 2	636,5	25,46	24,20	77,82	640,86	-

Возрастная категория титановых: 12 лет

Неделя:
День:

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	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
основное	компл.1	120	11,63	11,74	15,28	213,00	544-22
	компл.2	180	4,91	16,74	38,71	325,00	648-22
	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	12,10	232,00	№347-2018
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
	Компот из плодов (клубника)	180	0,27	0,09	9,27	39,00	6хн-22
	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	750	22,64	30,24	109,06	797	
	комплекс 2	730	23,76	18,79	96,15	709	-

Неделя:
День:

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	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
основное	компл.1	100	24,34	10,94		196,00	453-22
	компл.2	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
	Ризотто с овощами	180	4,69	9,58	39,42	254,00	ТК № О/16
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	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.2
	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	655	34,96	26,48	101,46	781	
	комплекс 2	655	31,32	25,42	100,12	743	-

Неделя: 1
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 салат основное	2	3	4	5	6	7	8
	Овоши в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-29-2022
	Шницель из курицы	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
	Напиток "Ассорти"	200	0,23	0,11	15,67	65,00	ТК № 0/8
	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:		750	30,27	11,8	114,14	682	
		750	27,54	16,63	96,72	646	-

Неделя: 1
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 салат основное	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
	Рыба, запеченная с картофелем по русски	280	26,09	10,48	31,98	327,00	449-22
	Рыба, тушеная с овощами	110	10,52	5,21	4,75	108,00	461-22
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гп-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		760	34	15,33	92,34	641
		770	22,09	15,99	94,09	640	-

Неделя:
День:

1
5

Приём пищи	Наименование блока	Вес блока, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
салат	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.1
	Драчена	200	22,06	24,95	9,42	350,00	411-2022
основное	Омлет натуральный	220	18,63	26,40	4,84	331,00	ТК
	Компот из клубники	200	0,30	0,10	1,03	42,00	6хн-22
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
	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:	680	28,96	34,95	63,55	811	
	<i>комплекс 1</i>	700	25,53	36,4	58,97	792	-
	<i>комплекс 2</i>	3595	150,83	118,8	480,55	3712	-
Всего за 5 дней питания:		3605	130,24	113,23	446,05	3530	
Средние показатели за 5 дней питания:		719	30,166	23,76	96,11	742,4	
		721	26,048	22,646	89,21	706	

Неделя:

2

День:

1

Приём пищи	Наименование блока	Вес блока, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
салат	Салат из зеленого с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
	Паста сливочная с курицей	280	19,02	36,00	36,72	547,00	406-2022
основное	Котлета рубленая (куриная)	120	21,05	10,21	13,19	229,00	К/1
	Макаронные изделия с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
	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	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	760	27,45	43,63	106,46	927	
	<i>комплекс 1</i>	780	37,71	26,02	116,31	849	
	<i>комплекс 2</i>						

Неделя:

2

День:

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I салат основное	2 Салат из квашенной капусты Нагетсы куриные Каша гречневая с луком Птица с гречкой и овощами из духовки Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие Итого за рацион питания: комплекс I	3	4	5	6	7	8
		100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
		120	6,56	9,12	38,18	281,00	ТК №0/1
		180	5,54	6,61	24,50	180,00	379, стр. 164
		280	33,21	33,36	44,54	611,00	ТК О/19
		200	0,30		6,70	28,00	54-3гн-2022
		50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
		100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.6
		780	20,52	22,33	125,25	802	
		760	41,63	39,96	107,11	952	

Неделя:

2

День:

3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I салат основное	2 Салат из свежих помидор Гуляш из говядины (55/55) Каша пшеничная рассыпчатая Азу из говядины с картофелем Сок натуральный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие Итого за рацион питания: комплекс I	3	4	5	6	7	8
		100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
		110	14,70	15,49	3,60	180,00	54-2м, №246-17
		180	7,58	5,40	46,62	265,00	302-2017
		280	19,29	22,83	23,96	378,00	492-22
		200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		40	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром.6
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		780	30,68	28,81	127,79	859	
		770	27,69	30,75	101,53	792	

Неделя: 2
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Салат	2		4	5	6	7	8
			0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2033
			24,93	16,12	19,83	324,00	ТК ПК/116
			27,44	29,70	23,86	472,00	54-28М
			0,30	0,10	1,03	43,00	68И
			3,50	1,00	25,00	120,00	Пром
			1,80	0,30	13,50	63,00	Пром
			0,40	0,40	9,80	47,00	Пром
			31,76	18,00	71,66	611	
			34,27	31,60	75,69	759	
Итого за рацион питания:							
						КОМПЛЕКС 2	

Неделя: 2
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	2		3	5	6	7	8
			100	0,33	10,17	52,00	54-213-2022
			200	13,07	36,12	419,00	ТК №319
			200	22,08	36,87	457,00	ТК №017
			200	3,16	15,95	101,00	379-2017
			40	2,68	20,00	96,00	Пром 1,5
			30	2,80	13,50	63,00	Пром 1,7
			100	1,80	9,80	47,00	Пром 1,3
			670	33,23	105,54	778	
			670	33,16	106,29	816	
Итого за рацион питания:							
						КОМПЛЕКС 2	

Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	3750	133,64	127,43	536,7	3977	-
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 2	3740	164,46	154,99	506,93	4168	-
	комплекс 1	750	26,728	25,486	107,34	795,4	-
	комплекс 2	748	32,892	30,998	101,386	833,6	-
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	7345	284,47	246,23	1017,25	7689	-
	комплекс 2	7345	294,7	268,22	952,98	7698	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	734,5	28,447	24,623	101,725	768,9	-
	комплекс 2	734,5	29,47	26,822	95,298	769,8	-

(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 соблюдением норм
- 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

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
() листов

Директор А.О. «Школьное питание»
Шевченко М.С.
26 сентября 2024

