



«Утверждено»
Директору
М.С. Шевченко



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации



М.С. Шевченко

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		
1	Дйно варёное	3	4	5	6	7	8
		40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
основное	Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
		160	6,39	9,06	24,01	203,00	54-9к
дополнение	Каша овсяная на молоке	200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
		200	3,16	2,68	15,95	101,00	Пром.
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
		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	16,94	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		
1	Сапат из белокачанной капусты с морковью	3	4	5	6	7	8
		100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	Котлета "Московская"	100	10,98	11,03	12,53	241,00	537-22
		180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
дополнение	Макаронны отварные с томатом	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
		100	15,90	14,40	16,00	261,00	399-22
		180	1,83	3,78	33,38	183,00	54-3тн-2022
		200	0,30	6,70	6,70	28,00	Пром.
		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	21,89	23,47	83,73	678,7	-
		630	22,64	22,23	86,54	645,7	-

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ¹	3	4	5	6	7	8
		15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-13-2022
основное	Воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	12,12	13,48	46,76	436,00	ТК №3/7
		190	13,04	12,30	45,30	401,00	ТК №3/9
дополнение	Запеканка "Маковал неженка" со ступенчатым молоком (175/15)	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4тн-2022
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		530	20,4	19,905	79,36	656,7	-
		535	21,32	18,725	77,9	621,7	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
салат	Помидор в нарезке	3	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022	
		100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022	
		200	13,72	21,12	25,41	436,60	ТК 3/8	
основное	Плов с рисом и овощами	компл.1	200	16,18	18,21	39,62	402,00	ТК
		компл.2	210	16,18	18,21	39,62	402,00	54-2хн-2022
дополнение	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,69	67,00	54-2хн-2022	
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3	
		650	19,59	22,59	78,73	685,3		
Итого за рацион питания:		комплекс 1	660	22,05	19,68	92,94	650,7	-
		комплекс 2						

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
салат	Огурец в нарезке	3	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022	
		100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022	
		100	9,40	13,40	17,50	222,00	ТК № 3/10Н	
основное	Картофель отварной с зеленью	компл.1	180	3,66	9,65	28,98	634-2022	
		компл.2	120	9,32	14,20	15,16	237,00	ТК О-16
дополнение	Картофель отварной запеченный с сыром	180	5,39	7,73	26,96	199,00	635-2022	
		200	1,00	7,73	20,20	85,00	Пром.	
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
		630	18,19	24,02	93,18	652,7		
Итого за рацион питания:		комплекс 1	650	19,84	88,82	648,7		
		комплекс 2	2990	96,31	106,135	417,75	3215,7	-
Всего за 5 дней питания:		комплекс 1	3025	103,9	100,475	420,26	3088,1	
		комплекс 2	598	19,26	21,23	83,55	643,14	
Средние показатели за 5 дней питания:		комплекс 2	605	20,78	20,10	84,05	617,62	-

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
салат	Помидор в нарезке	3	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022	
		100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022	
		200	13,40	13,68	37,00	301,00	ТК	
основное	Омлет натуральный	компл.1	220	14,10	18,00	22,00	295,00	ТК/5
		компл.2	220	14,10	18,00	22,00	295,00	382-2017
дополнение	Каркао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017	
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3	
		650	22,35	18,59	92,21	601,7		
Итого за рацион питания:		комплекс 1	670	23,05	22,91	77,21	595,7	
		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		
			Огурец в нарезке	100	0,83			0,17	2,50
основное	компл. 1	110	Биточек (говядина)	17,49	15,84	17,60	287,00	451-2004	
			Картофель фри	180	1,90	6,30	32,50	222,00	648-22
дополнение	компл. 2	100	Котлета "Московская"	10,98	11,03	12,53	241,00	537-22	
			Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11-2022
дополнение		200	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)	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: комплекс 1	640	23,62	23,21	95,38	710,7	
		630	19,05	18,34	81,57	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	компл. 1	100	Тёртого рыбные	8,88	3,71	10,98	118,00	470-22	
			Макаронны отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
дополнение	компл. 2	100	Фишболы	9,25	5,05	4,76	134,00	471-2022	
			Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-11-2022
дополнение		200	Чай с сахаром	0,20		6,50	27,00	54-21-2022	
			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.
		730	20,38	21,4	89,22	635,3			
		730	21,23	20,23	88,32	651,3			

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	
		Салят из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	компл.1	Гречка "по-Кубански"(говядина)	220	13,60	18,60	48,30	384,00	ТК №3/14
		компл.2	Плов из говядины	200	21,71	20,28	31,11	394,00
дополнение		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3тн-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:	комплекс 1	670	19,61	22,95	94,36	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	
		Салят из зеленной с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
основное	компл.1	Нагетсы куриные	100	12,50	8,96	10,06	205,00	ТК № О/1
		компл.2	Картофель фри	180	1,90	6,30	32,50	222,00
дополнение		Фрикассе из курицы	120	11,98	7,28	18,13	254,00	599-22
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-1т-2022
		Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	43,00	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:	комплекс 1	630	18,93	22,19	78,9	651,7	
		комплекс 2	650	20,35	20,45	78,23	645,7	

Всего за 5 дней питания:	Комплекс 1	3320	104,89	108,34	450,07	3229,1	-
	Комплекс 2	3330	111,4	106,56	402,5	3142,1	-
Средние показатели за 5 дней питания:	Комплекс 1	664	20,98	21,67	90,01	645,82	-
	Комплекс 2	666	22,28	21,31	80,50	628,42	-
Всего за цикл питания (10 дней):	Комплекс 1	6310	201,2	214,475	867,82	6444,8	-
	Комплекс 2	6355	215,3	207,035	822,76	6230,2	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	Комплекс 1	631	20,12	21,45	86,78	644,48	-
	Комплекс 2	635,5	21,53	20,70	82,28	623,02	-

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	8	
<i>Салат</i>		Огурец в нарезке	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022	
<i>основное</i>	<i>компл.1</i>	Тефтели говядина с рисом с соусом томатным (90/30)	14,63	16,35	15,28	213,00	544-22	
	<i>компл.2</i>	Картофель фри	1,90	6,30	32,50	222,00	648-22	
<i>дополнение</i>		Котлета "Школьная"	14,00	11,10	12,10	232,00	№347-2018	
		Картофель отварной с зеленью	3,66	9,65	28,98	218,00	634-2022	
		Суп гороховый	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022	
		Компот из плодов (клубника)	0,27	0,09	9,27	39,00	6нн-22	
		Хлеб пшеничный	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5	
		Хлеб ржаной	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6	
		Фрукты свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3	
		Итого за рацион питания:	1000	27,93	29,43	122,75	840	
			980	29,06	27,53	116,05	855	

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	8	
<i>салат</i>		Салат из свежих помидоров	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017	
<i>основное</i>	<i>компл.1</i>	Рыба, запеченная с сыром	18,70	10,94	0,00	196,00	453-22	
	<i>компл.2</i>	Рис припущенный	4,20	5,76	42,00	236,00	54-7г-2022	
<i>дополнение</i>		Рыба запеченная "Фиш-ка"	17,40	6,06	5,40	140,00	ТК № О/6 Гор	
		Ризотто с овощами	4,69	9,58	39,42	254,00	ТК № О/16	
		Борщ с картофелем и капустой	2,00	5,20	13,10	106,00	№110-2004	
		Сок натуральный	1,00		20,20	85,00	Пром.	
		Хлеб пшеничный	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5	
		Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2	
		Кондитерское изделие (вафли)	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.	
		Итого за рацион питания:	905	31,32	31,68	114,56	887	
			905	30,51	30,62	117,38	849	

Неделя: 1

1

День: 3

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	
			0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022	
салат	Овоши в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022	
		компл. 1	100	19,20	4,26	13,46	169,00	54-24м-2022
основное	Картофель по-деревенски	180	2,91	18,87	38,71	289,00	646-202	
		компл. 2	100	15,30	15,80	17,80	283,00	К/1
дополнение	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
	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:		1000	30,52	28,28	127,89	839		
		1000	27,55	27,19	117,28	831	-	

Неделя: 1

1

День: 4

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	
			1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017	
салат	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017	
		компл. 1	280	14,77	19,30	31,98	374,00	449-22
основное	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	110	10,52	9,35	4,75	140,00	461-22	
		компл. 2	180	3,66	9,65	28,98	218,00	634-2022
дополнение	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	9,65	28,98	218,00	634-2022	
		Борщ "Кубанский" с фасолью	250	5,70	4,30	22,00	145,00	ТК № О/11
	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гн-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:		1010	28,38	28,45	114,34	833		
		1020	27,79	28,15	116,09	817	-	

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Закуска из моркови	3	4	5	6	7	8
		100	0,90	8,20	4,80	96,60	Пром.
основное	Драчена	200	15,00	14,50	41,42	350,00	411-2022
		коми. 1	220	14,74	15,05	40,70	331,00
дополнение	Омлет натуральный	275	9,34	6,72	20,41	182,00	137-2004
		Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	200	0,30	0,10	10,03	42,00
	Компот из клубники	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		Фрукты свежие	955	31,24	31,22	124,96	900,6
Итого за рацион питания:	комплекс 1	975	30,98	31,77	124,24	881,6	-
		комплекс 2	4870	149,39	149,06	604,5	4299,6
Всего за 5 дней питания:		4880	145,89	145,26	591,04	4233,6	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	974	29,88	29,81	120,90	859,92	
		комплекс 2	976	29,18	29,05	118,21	846,72

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Салат из зеленых с огурцами	3	4	5	6	7	8
		салат	100	0,90	6,06	2,13	35,00
основное	Котлета рубленая (куриная)	120	18,36	18,96	21,36	340,00	К/1
		Макаронь, запеченные с сыром	180	1,83	3,78	33,38	183,00
дополнение	Паста сливочная с куррией	280	18,65	17,50	39,66	437,00	406-2022
		Расолник "Ожидный"	250	3,00	8,25	10,10	74,00
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00
Итого за рацион питания:	комплекс 1	1010	31,49	38,65	134,57	944,00	
		комплекс 2	1030	29,05	27,35	117,36	823,00

Неделя:

2

День:

2

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 квашенной капусты	100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
основное	компл. 1	Нагетсы куриные	120	15,00	10,75	12,07	246,00	ТК №О/1
		Каша гречневая с луком	180	5,54	7,61	25,70	180,00	379, стр. 164
дополнение	компл. 2	Птица с грецкой и овощами из духовки	280	19,21	21,91	35,58	519,00	ТК О/19
		Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	250	2,78	2,78	17,56	93,00	255-2022
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3гп-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. 7
		Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром. 6
Итого за рацион питания: комплекс 1		1030	31,74	27,74	117,9	860		
		комплекс 2	1010	30,41	31,29	115,71	953	-

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	компл. 1	Азу из говядины с картофелем	280	20,40	18,40	23,96	378,00	492-22
		Гуляш из говядины (55/55)	110	14,70	15,49	3,60	180,00	54-2м, №246-17
дополнение	компл. 2	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,58	3,40	23,62	183,00	ТК
		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. 7
		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		1020	30,8	31,52	114,63	898		
		комплекс 2	1030	30,68	32,01	117,89	883	

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	
			Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
основное	компл. 1	Рацион из птицы	280	18,51	20,42	45,00	383,00	376-22	
			Жаркое по-домашнему из курицы	280	19,30	25,00	43,86	472,00	Тк/2
дополнение	Суп гороховый	Компот из клубники	250	5,3	5,02	19,9	146	54-8с-2022	
			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	30,64	27,41	116,73	816
	комплекс 2	1010	31,43	31,99	115,59	905			

Неделя: 2

День: 5

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	
			Кухаруза сахарная	100	2,00	0,33	10,17	52,00	54-21з-2022
основное	компл. 1	Запеканка "Маковья неженка" со ступенным молоком (185/15)	200	16,07	21,10	36,12	419,00	ТК №3/9	
			компл. 2	200	14,00	22,08	36,87	457,00	ТК №0/7
дополнение	Суп картофельный с макаронными изделиями	Кофейный напиток с молоком	250	3,15	2,70	22,65	128,00	54-7с-2022	
			200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017	
			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. 7
			Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром. 3
			Итого за рацион питания:	комплекс 1	920	29,38	28,31	128,19	906
	комплекс 2	920	27,31	29,29	128,94	944			

Всего за 5 дней питания:	Комплекс 1	4990	154,05	153,63	612,02	4424	-
	Комплекс 2	5000	148,88	151,93	595,49	4508	-
Средние показатели за 5 дней питания:	Комплекс 1	998	30,81	30,726	122,404	884,8	-
	Комплекс 2	1000	29,776	30,386	119,098	901,6	-
Всего за цикл питания (10 дней):	Комплекс 1	9860	303,44	302,69	1216,52	8723,6	-
	Комплекс 2	9880	294,77	297,19	1186,53	8741,6	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	Комплекс 1	986	30,34	30,27	121,65	872,36	-
	Комплекс 2	988	29,48	29,72	118,65	874,16	-

- 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 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

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				
	Булочка "Домашняя"	100	6,28	8,50	30,12	264,00	ТК №ДП/6				
	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	13,18	13,80	47,02	408,00	-				

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				
	Булочка ванильная	100	7,89	8,12	31,81	243,00	ТК№ П/7				
	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	11,45	11,20	57,56	391,00	-				

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				
	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	29,70	232,00	406-2017				
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017				
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	41,00	Пром.3				
Итого за рацион питания:		400	10,67	10,64	57,08	392,00	-				

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				
	Копченая куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	245,00	ТК № П/5				
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4тн-2022				
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.				
Итого за рацион питания:		400	11,65	11,91	51,67	343,00	-				

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2 Сдоба обыкновенная	3	4	5	6	7	8 ТК №П/8
		100	6,61	6,05	39,09	262,00	
		200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		400	13,51	11,35	55,99	406,00	-

Всего за 5 дней питания:

2000	60,46	58,90	269,32	1940,00	-
400	12,09	11,78	53,86	388,00	-

Средние показатели за 5 дней питания:

Возрастная категория питающихся: 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 Булочка "Домашняя"	3	4	5	6	7	8 ТК №П/6
		100	6,28	8,50	30,12	264,00	
		200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		400	12,48	13,90	47,92	411,00	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2 Копченая куриная, запеченная в тесте	3	4	5	6	7	8 ТК № П/5
		100	9,65	9,41	33,17	245,00	
		200	0,30	0,00	6,70	28,00	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28,00	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
Итого за рацион питания:		330	12,45	13,41	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		
Полдник	2 Пирожок печеный с картошкой	3	4	5	6	7	8 406-2017
		100	6,19	6,70	29,70	232,00	
		200	3,16	2,68	15,95	101,00	
	Кофейный напиток с молоком	200	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		400	9,75	9,78	55,45	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	9,57	10,72	29,97	310,00	ТК№ П/4
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4п-2022
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		400	12,27	12,12	47,57	405,00	-

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	8,50	30,12	264,00	ТК №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	13,80	50,02	425,00	-

Всего за 5 дней питания:	1930	61,13	63,01	258,11	2024,00	-
Средние показатели за 5 дней питания:	386	12,23	12,60	51,62	404,80	-
Всего за цикл питания (10 дней):	3930	121,59	121,91	527,43	3964,00	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	393,0	12,16	12,19	52,74	396,40	-

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 - выдана иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 - выдана 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 - выдана 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 - выдана 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 АНО

«Школьное образование»

«*86*» 2024 г.

Шевченко М.С.
Исполнитель
М.П.

