



«Утверждено»
Директор
М.С. Шевченко

КРАСНОДАРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ РАЙОН
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«Циольное питание»
ИНН 2312318995
ОГРН 1232300029882

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

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				
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8		
			3,95	3,99	0,00	51,50			
			15					15-2017	
			Сыр твердых сортов в нарезке 50% (Голландский) ¹						
			40	4,80	4,00	0,30		56,60	54-60-2022
			Дйцо варёное						
			200	5,78	10,65	31,88		247,61	175-2017
			Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом						
			200	3,16	2,68	15,95		100,60	379-2017
			Кофейный напиток с молоком						
30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.				
Хлеб пшеничный									
20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.				
Хлеб ржаной									
100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.				
Фрукты свежие (апельсин) ³									
Итого за рацион питания:		605	21,89	22,32	80,23	613,01	-		

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		
			1,03	6,03	2,14	68,10			
			100					18-2017	
			Салат зеленый с огурцами ¹						
			200	14,67	16,90	46,53		348,80	ТК №3/14
			Гречка "по - Кубански" (говядина)						
			200	0,20	0,00	6,50		26,80	54-2гн-2022
			Чай с сахаром						
			30	2,10	0,60	15,00		71,70	Пром.
			Хлеб пшеничный						
20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.				
Хлеб ржаной									
100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.				
Фрукты свежие (яблоко) ³									
Итого за рацион питания:		650	19,60	24,13	88,97	604,40	-		

Неделя: 1
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
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Воздушная "Зебра" с повидлом (180/20)	200	12,29	18,44	55,35	488,76	ТК № 3/7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	555	19,67	23,87	89,55	704,26	-

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
Завтрак	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
	Омлет с морковью	200	14,80	20,00	6,90	268,00	54-3о-2022
	Сок фруктовый (вишневый) ⁶	200	1,44	0,40	22,80	100,40	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.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:	650	21,94	21,83	74,16	581,26	-	

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	8
Завтрак	Отруец в нарезке ¹	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
	Патен из картофеля с рыбой (горбуша)	200	15,01	17,02	18,92	408,00	ТК № 3/8
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	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 (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		650	23,62	21,93	72,80	701,47
Всего за 5 дней питания:		3110	106,72	114,08	405,71	3204,40	-
Средние показатели за 5 дней питания:		622	21,34	22,82	81,14	640,88	-

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
Завтрак	Йогур варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,72	10,33	40,90	280,00	174-2017
	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 (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		590	17,88	18,01	89,25	593,90

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	
			Салаг зелёный с огурцами ¹	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
			Паста сливочная с курицей	13,32	15,08	35,46	324,60	406-2022
			Сок натуральный (яблочный) ²	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
			Хлеб пшеничный	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		550	18,65	21,91	81,80	591,20	-	

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	2	15	4	5	6	7	8	
			Сыр твёрдых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
			Маковая неженка с повидлом (180/20)	12,75	9,72	40,07	410,40	ТК № 3/9
			Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
			Хлеб пшеничный	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.
			Фрукты свежие (яблоко) ³	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		550	23,16	18,79	84,95	713,65	-	

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
			1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
			17,60	21,20	15,00	378,00	345-2004
			0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
			2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
			23,22	24,12	72,83	660,93	-
Итого за рацион питания:		575	23,22	24,12	72,83	660,93	-

Неделя: 2
 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
			0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
			15,30	14,70	38,60	348,30	54-11м-2022
			0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
			2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
			20,48	23,90	80,75	713,62	-
Итого за рацион питания:		630	20,48	23,90	80,75	713,62	-

Всего за 5 дней питания:

2895	103,39	106,73	409,58	3273,30	-
------	--------	--------	--------	---------	---

Средние показатели за 5 дней питания:

579	20,68	21,35	81,92	654,66	-
-----	-------	-------	-------	--------	---

Всего за цикл питания (10 дней):

6005	210,10	220,80	815,29	6477,70	-
------	--------	--------	--------	---------	---

Средние показатели за цикл питания (10 дней):

600,5	21,01	22,08	81,53	647,77	-
-------	-------	-------	-------	--------	---

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
			0,83	0,17	2,50		
			3,90	4,30	16,00		
			5,47	7,55	31,82		
			12,18	14,33	30,70		
			0,30	0,10	10,30		
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
			0,40	0,30	10,30		
			27,08	27,75	130,62		
Итого за рацион питания:		990				894,36	-

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
			1,17	0,17	3,83		
			9,34	6,72	20,41		
			13,86	13,42	7,95		
			3,66	5,93	28,98		
			0,10	0,10	18,78		
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
			0,32	2,66	5,69		
			32,45	30,00	114,64		
Итого за рацион питания:		930				904,19	-

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 из свежих помидоров ¹	100	1,10			6,12	4,57	77,69	23-2017
			Борщ с картофелем и капустой	250	2,00			5,20	13,10	106,00	110-2004
			Птица, тушеная в сметанном соусе (60/60)	120	13,90			9,40	4,61	200,28	594-2022
			Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95			7,56	43,20	280,44	54-Гр-2023
			Сок натуральный (яблочный) ⁶	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.
Итого за рацион питания:		910	31,95	29,28	114,68	886,81	-				

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 из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31			3,25	6,46	60,40	45-2017
			Суп гороховый	250	5,30			5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
			Выточка (говядина)	100	15,90			14,40	16,00	261,00	451-2004
			Картофельное пюре	180	3,84			6,24	23,76	167,28	54-1Гр-2022
			Компот из кураги ⁵	200	1,00			0,10	15,70	66,90	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 (ирис) ⁸	25	0,85			1,95	23,30	120,00	Пром.
			Итого за рацион питания:		915			32,20	31,96	134,12	959,18

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	189,50	Пром.
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	12,10	231,43	347-2018
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	302-2017
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-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:		870	28,67	30,88	113,68	969,53	-

Всего за 5 дней питания:	4615	152,35	149,87	607,74	4614,07	-
Средние показатели за 5 дней питания:	923	30,47	29,97	121,55	922,81	-

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 свежих помидоров ⁴	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6с-2022
	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 № 0/10...
	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:		905	31,67	26,98	124,67	852,86

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
	Салат из квашенной капусты ⁴	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Биточек "Эврика" (птица, рыба) ⁹	100	9,40	10,00	19,82	222,29	ТК №3/10
	Картофельное пюре	200	4,26	6,94	26,40	185,86	54-11г-2022
	Компот из кураги ⁵	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-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.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		1020	25,67	27,64	127,39	875,35

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
	Огурец в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Гуляш (говядина) (60/60)	120	16,03	16,90	3,92	196,80	246-2017
	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,27	54-7г-2022
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн-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	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		935	31,11	29,36	114,34	903,34

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			
			Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25		6,46	60,40	45-2017
			Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72		20,41	181,87	137-2004
			Рыба запечённая "Фриш-ка" ⁹	100	11,44	14,30		4,17	237,48	ТК № О/6
			Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93		28,98	217,80	634-2022
			Сок натуральный (абрикосовый) ⁶	200	1,00	0,00		25,40	106,00	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:	1015	31,15	31,50		124,72	988,15	-

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			
			Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33		10,16	52,16	54-213-2022
			Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25		20,10	135,00	ТК №О/15
			Налетсы куринные	100	5,47	7,55		31,82	233,83	ТК № О/1
			Макаронны отварные с сыром (Российский) ¹	180	12,18	14,33		30,70	300,96	204-2017
			Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	200	0,24	0,06		18,16	75,46	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.
			Итого за рацион питания:	890	26,89	31,52		139,94	935,01	-
			Всего за 5 дней питания:	4765	146,49	147,00		631,06	4554,71	-
Средние показатели за 5 дней питания:	953	29,30	29,40	126,21	910,94	-				
Всего за цикл питания (10 дней):	9380	298,84	296,86	1238,80	9168,78	-				
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	938	29,88	29,69	123,88	916,88	-				

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
			6,16	5,44	40,70	223,20	
			80	5,00	11,00	116,20	
			Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	200	6,80	5,00	
Итого за рацион питания:	380	13,76	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
			10,64	59,20	377,40	-	
			10,64	59,20	377,40	-	

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	70	4	5	6	7	8
			5,37	5,89	33,48	206,50	
			200	2,68	15,95	100,60	
			Булочка ванильная	70	5,37	5,89	
Итого за рацион питания:	370	9,43	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
			8,77	57,53	350,10	-	
			8,77	57,53	350,10	-	

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	
			6,19	6,70	36,69	232,00		
			180	3,67	3,19	15,82		106,74
			Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70		36,69
Итого за рацион питания:	380	10,76	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.	
			10,29	59,81	379,74	-		
			10,29	59,81	379,74	-		

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	
			9,65	10,41	33,17	273,00		
			200	1,60	1,10	8,70		50,90
			Котлета куринная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41		33,17
Итого за рацион питания:	400	11,65	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
			11,91	51,67	370,90	-		
			11,91	51,67	370,90	-		

поесли: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Сдоба обыкновенная	3 80	4 6,16	5 4,84	6 31,28	7 209,60	8 ТК №П/8
			5,87	5,07	8,40	101,82	
			0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого за рацион питания:		380	12,93	10,11	47,78	354,42	-

Всего за 5 дней питания:	1910	58,53	51,72	275,99	1832,56	-
Средние показатели за 5 дней питания:	382	11,71	10,34	55,20	366,51	-

Неделя: 2
День: 1
Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Булочка ванильная	3 70	4 5,37	5 5,89	6 33,48	7 206,50	8 ТК№ П/7
			5,80	5,00	8,00	100,00	
			0,40	0,30	10,30	47,00	
Итого за рацион питания:		370	11,57	11,19	51,78	353,50	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Коплгета куриная, запеченная в тесте	3 100	4 9,65	5 10,41	6 33,17	7 273,00	8 ТК № П/5
			0,30	0,00	6,70	27,90	
			0,90	0,40	7,30	41,00	
Итого за рацион питания:		400	10,85	10,81	47,17	341,90	-

Исследования
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			
			Пирожок печеный с картошкой	100	6,19	6,70		36,69	232,00	406-2017
			Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41		14,36	90,54	379-2017
			Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20		8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		380	9,93	9,31	59,15	365,54	-			
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			
			Расстегай с мясом (говядина)	75	9,43	8,04		22,48	266,64	ТК№ П/9
			Чай с молоком	200	1,60	1,10		8,70	50,90	54-4гн-2022
			Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40		9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		375	11,43	9,54	40,98	364,54	-			
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			
			Булочка "Домашняя"	80	6,16	5,44		40,70	223,20	ТК №1/6
			Кисломолочный продукт (йогурт 2.5%)	200	6,80	5,00		11,00	116,20	Пром.
			Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20		7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		380	13,76	10,64	59,20	377,40	-			
Всего за 5 дней питания:		1905	57,54	51,49	258,28	1802,88	-			
Средние показатели за 5 дней питания:		381	11,51	10,30	51,66	360,58	-			
Всего за цикл питания (10 дней):		3815	116,07	103,21	534,27	3635,44	-			
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		381,5	11,61	10,32	53,43	363,54	-			

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 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 напиток витаминизированный, 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