«Разработано»
Автономная некоммерческая организация
«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
Утверждено
Директор М.С. Шевченко

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное) меню

Для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар

Краснодар
2023

Горячие завтраки и обеды, обучающихся детей ОВЗ и детей-инвалидов 12-18 лет, 1-ой смены

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
015-17	Сыр порционно [4] (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным[1] (пшеничная) (190/10)	200	8,23	10,53	42,20	298,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60
ТК	Фрукты[2] (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	**600**	**21,74**	**20,91**	**106,45**	**691,10**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
406-17	Пирожок печеный с печенью	75	11,68	8,04	22,48	143,40
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**885**	**32,45**	**29,25**	**141,72**	**928,91**

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону[3] (помидор свежий)	120	1,32	0,24	4,56	26,40
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	**660**	**25,09**	**21,78**	**83,02**	**649,05**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
135-04	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,42	235,80
389-07, ТК	Сок натуральный [9] (вишня)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Кондитерское изделие	25	1,10	0,79	6,75	64,50
ТК	Фрукты свежие[2] (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**945**	**36,66**	**30,1**	**138,5**	**971,52**

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
015-17	Сыр порционно[4] (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (200/5)	205	16,60	19,70	32,27	402,30
386-17, ТК	Кисломолочный продукт[5] (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
ТК	Фрукты[2] (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	**575**	**29,02**	**28,95**	**78,57**	**711,00**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00
235-17	Шницель рыбный[7] (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80
ТК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
ТК	Фрукты свежие[2] (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	105,00
	ИТОГО	**935**	**33,80**	**34,73**	**133,78**	**996,19**

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону[7] (огурец свежий)	120	1,32	0,24	4,56	14,40
310-16	Вок "Курица с овощами"	200	11,20	20,60	37,40	286,67
ТК	Кисель из сушеных плодов[2] (курага)	200	0,89	0,06	32,75	122,00
ТК	Кондитерское изделие[8] (лакомка)	20	2,3	1,8	5,1	67,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	**620**	**21,01**	**24,00**	**118,31**	**672,57**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
015-17	Сыр порционно[4] (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
111-04	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5)	220	20,50	34,60	5,89	352,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие[2] (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**900**	**41,53**	**52,53**	**95,64**	**952,90**

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону [3](огурец соленый)	110	1,21	0,22	4,18	13,20
ТК	Рыба, запеченная с маслом сливочным (110/5)	115	17,81	15,80	4,83	268,40
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
389-17, ТК	Напиток витаминизированный[9]	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	**655**	**28,36**	**23,37**	**84,45**	**683,80**
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		**125,2**	**119,01**	**470,80**	**3407,51**
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		**25,04**	**23,80**	**94,16**	**681,50**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
138-04	Суп картофельный с крупой	250	2,10	2,80	19,10	143,00
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (195/5)	200	9,39	8,37	126,93	471,66
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие[2] (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**867**	**18,62**	**13,17**	**214,03**	**928,06**
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		**163,1**	**159,78**	**723,67**	**4777,58**
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		**32,61**	**31,96**	**144,73**	**955,52**

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону[3] (огурец свежий)	120	1,32	0,24	4,56	14,40
ТК	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,89	31,11	3,54	369,54
386-17, ТК	Кисломолочный продукт[5] (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
ТК	Фрукты свежие[2] (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	**690**	**31,01**	**37,85**	**59,40**	**680,54**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,54	144,25
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5)	105	15,04	25,63	13,09	311,67
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-07, ТК	Сок натуральный[9] (вишневый)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**815**	**32,31**	**39,00**	**132,03**	**985,72**

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Салат по-сезону[3](салат из моркови с яблоками)	100	1,06	0,17	8,52	39,90
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	200	17,87	9,81	20,40	226,27
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие[8] (печенье в пром. упак.)	20	2,70	4,10	13,00	102,50
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	**580**	**30,60**	**18,58**	**96,24**	**658,17**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по сезону[3] (огурец свежий)	100	1,30	0,10	6,90	12,00
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1,58	4,38	6,25	70,75
443-04	Плов из говядины	200	21,60	21,20	37,73	350,00
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов[2] (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие[8] (ирис в пром. упак.)	30	1,60	1,80	8,54	126,00
ТК	Фрукты свежие[2] (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**980**	**33,26**	**29,62**	**141,16**	**950,15**

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
234-17, ТК	Котлета рыбная[7] (минтай)	100	14,80	13,90	11,80	164,00
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80
389-17, ТК	Сок натуральный[9] (вишневый)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты [2] (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	**640**	**25,00**	**24,78**	**106,90**	**687,62**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Салат по-сезону[3] (салат из капусты белокочанной капусты)	100	0,75	6,02	2,35	59,60
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121,00
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20)	120	13,90	9,40	4,60	200,29
302-17	Каша рассыпчатая[1] (гречневая)	180	5,75	5,33	37,07	248,40
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие[2] (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**1030**	**29,92**	**27,82**	**125,02**	**936,69**

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
347-18	Котлеты "Школьные" (говядина и птица) с маслом сливочным (100/5)	105	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами[1](пшеничная)	180	7,20	1,26	50,40	225,00
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты [2](апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	**645**	**26,27**	**14,24**	**111,40**	**680,70**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
015-07	Сыр порционно[4] (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	16,20	9,30	0,90	176,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15,89	18,01	30,88	406,39
ТК	Напиток витаминизированный[9]	180	0,90	0,00	18,18	75,00
ТК	Фрукты свежие[2] (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**870**	**43,93**	**35,01**	**102,76**	**979,89**

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
	Завтрак		Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону* (огурец свежий)	100	1,10	0,20	3,80	12,00
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-17	Сок натуральный[9] (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	**640**	**33,42**	**21,82**	**93,65**	**694,50**
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		**146,3**	**117,27**	**467,59**	**3401,53**
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		**29,26**	**23,45**	**93,52**	**680,31**
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		**271,5**	**236,28**	**938,38**	**6809,04**
	СРЕДНЯЯ		**27,15**	**23,63**	**93,84**	**680,90**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
	Обед		Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону[3] (салат из свежих помидор)	100	0,75	6,02	2,35	77,70
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК	Рыба[7], (минтай) запеченная с маслом (115/5)	120	19,39	13,29	5,19	256,80
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**940**	**35,04**	**34,93**	**95,45**	**911,78**
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		**174,5**	**166,38**	**596,43**	**4764,22**
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		**34,89**	**33,28**	**119,29**	**952,84**
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		**337,5**	**326,16**	**1320,1**	**9541,80**
	СРЕДНЯЯ		**33,75**	**32,62**	**132,01**	**954,18**

Горячие обеды и полдники для обучающихся детей ОВЗ и детей- инвалидов 12-18 лет, 2-ой смены

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
406-17	Пирожок печеный с печенью	75	11,68	8,04	22,48	143,40
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**885**	**32,45**	**29,25**	**141,72**	**928,91**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
742-04	Кулебяка с капустой	150	9,05	8,75	46,85	324,29
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	100,60
	ИТОГО	**350**	**12,21**	**11,445**	**62,795**	**424,89**

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
135-04	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,42	235,80
389-07, ТК	Сок натуральный [9] (вишня)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Кондитерское изделие[8] (пряник в пром. упак.)	25	1,10	0,79	6,75	64,50
ТК	Фрукты свежие[2] (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**945**	**36,66**	**30,1**	**138,5**	**971,52**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
ТК	Булочка с сыром	100	19,83	27,33	69,33	305,00
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	20,00	42,00
ТК	Фрукты свежие[2] (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО	**400**	**20,30**	**27,75**	**99,13**	**394,00**

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00
235-17	Шницель рыбный[7] (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80
ТК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
ТК	Фрукты свежие[2] (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	105,00
	ИТОГО	**935**	**33,80**	**34,73**	**133,78**	**996,19**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269,33
386-17, ТК	Кисломолочный продукт[5] (ряженка)	250	7,25	6,25	10,00	125,00
	ИТОГО	**350**	**19,55**	**13,56**	**48,90**	**394,33**

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
015-17	Сыр порционно[4] (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
111-04	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5)	220	20,50	34,60	5,89	352,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие[2] (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**900**	**41,53**	**52,53**	**95,64**	**952,90**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274
ТК	Напиток витаминизированный[9]	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие[2] (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО	**400**	**13,39**	**10,81**	**63,17**	**405,8**

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
138-04	Суп картофельный с крупой	250	2,10	2,80	19,10	143,00
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (195/5)	200	9,39	8,37	126,93	471,66
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие[2] (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**867**	**18,62**	**13,17**	**214,03**	**928,06**
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		**163,05**	**159,78**	**723,67**	**4777,58**
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		**32,61**	**31,96**	**144,73**	**955,52**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
743-04	Расстегай с мясом	100	15,57	10,72	29,97	250,00
350-17, ТК	Кисель из плодов свежих[2] (клубника с/м)	200	0,13	24,50	0,04	117,00
ТК	Фрукты свежие[2] (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО	**400**	**16,1**	**35,62**	**39,81**	**414,00**
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		**81,55**	**99,19**	**313,81**	**2033,02**
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		**16,31**	**19,84**	**62,76**	**406,60**

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,54	144,25
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5)	105	15,04	25,63	13,09	311,67
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-07, ТК	Сок натуральный[9] (вишневый)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**815**	**32,31**	**39,00**	**132,03**	**985,72**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,30	35,00	243,00
382-17	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Фрукты свежие[2] (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО	**380**	**8,45**	**10,89**	**60,62**	**397**

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по сезону[3] (огурец свежий)	100	1,30	0,10	6,90	12,00
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1,58	4,38	6,25	70,75
443-04	Плов из говядины	200	21,60	21,20	37,73	350,00
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов[2] (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие[8] (печенье)	30	1,60	1,80	8,54	126,00
ТК	Фрукты свежие[2] (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**980**	**33,26**	**29,62**	**141,16**	**950,15**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
406-17	Пирожок печеный с картофелем	150	9,05	11,40	55,35	360,00
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	20,00	40,00
	ИТОГО	**350**	**9,12**	**11,42**	**75,35**	**400,00**

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Салат по-сезону[3] (салат из капусты белокочанной капусты)	100	0,75	6,02	2,35	59,60
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121,00
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20)	120	13,90	9,40	4,60	200,29
302-17	Каша рассыпчатая[1] (гречневая)	180	5,75	5,33	37,07	248,40
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие[2] (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**1030**	**29,92**	**27,82**	**125,02**	**936,69**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	233,88
389-07, ТК	Сок натуральный[9] (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие[2] (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Кондитерское изделие[8] (вафли в пром. упак.)	15	0,98	4,20	9,30	56,00
	ИТОГО	**395**	**14,27**	**15,01**	**70,45**	**404,20**

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
015-07	Сыр порционно[4] (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	16,20	9,30	0,90	176,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15,89	18,01	30,88	406,39
ТК	Напиток витаминизированный[9]	180	0,90	0,00	18,18	75,00
ТК	Фрукты свежие[2] (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**870**	**43,93**	**35,01**	**102,76**	**979,89**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	280,00
342-17, ТК	Компот из свежих плодов[2] (черная смородина)	200	0,16	0,16	27,81	105,00
ТК	Фрукты свежие[2] (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
	ИТОГО	**400**	**16,13**	**11,28**	**67,58**	**423,00**

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Салат по-сезону[3] (салат из свежих помидор)	100	0,75	6,02	2,35	77,70
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК	Рыба[7] (минтай), запеченная с маслом (115/5)	120	19,39	13,29	5,19	256,80
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	**940**	**35,04**	**34,93**	**95,45**	**911,78**
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		**174,45**	**166,38**	**596,43**	**4764,22**
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		**34,89**	**33,28**	**119,29**	**952,84**
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		**337,50**	**326,16**	**1320,09**	**9541,80**
	СРЕДНЯЯ		**33,75**	**32,62**	**132,01**	**954,18**
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
440-17	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300,00
389-07, ТК	Сок натуральный[9] (вишня)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие[2](яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО	**380**	**14,38**	**6,46**	**66,66**	**423,32**
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		**62,35**	**55,06**	**340,66**	**2047,52**
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		**12,47**	**11,01**	**68,13**	**409,50**
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		**141,98**	**158,80**	**655,94**	**4066,72**
	СРЕДНЯЯ за 10 дней		**14,20**	**15,88**	**65,59**	**406,67**