



«Утверждено»
Директор
В.А. Красноделов

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное) Меню

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

2025

Неделя: 1
День: 1

| Прём пици | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | |
|------------|--|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| I комплекс | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Сыр твёрдых сортов в нарезке (Топланский) ¹ | 15 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 51,50 | 15-2017 | |
| | Яйцо варёное | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | 54-60-2022 | |
| | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 200 | 5,78 | 10,65 | 31,88 | 247,61 | 175-2017 | |
| | 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) ² | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. | |
| | Итого за рацион питания: | | 605 | 21,89 | 22,32 | 80,23 | 613,01 | - |

Неделя: 1
День: 2

| Прём пици | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | |
|------------|---------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| I комплекс | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Салат зеленый с огурцами ⁴ | 100 | 1,03 | 6,03 | 2,14 | 68,10 | 18-2017 | |
| | Гречка "по - Кубански" (говядина) | 200 | 14,67 | 15,30 | 46,53 | 348,80 | ТК №3/14 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 54-2-тн-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 (яблоко) ² | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Пром. | |
| | Итого за рацион питания: | | 650 | 19,60 | 22,53 | 88,97 | 604,40 | - |

Неделя: 1
День: 3

| Прём пици | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | |
|------------|--|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| I комплекс | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) ¹ | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 15-2017 | |
| | Воздушная "Зебра" с повидлом (180/20) | 200 | 12,29 | 17,44 | 55,35 | 463,00 | ТК № 3/14 | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 54-3-тн-2022 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. | |
| | Фрукты свежие (мангарин) ² | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | Пром. | |
| | Итого за рацион питания: | | 555 | 19,67 | 22,87 | 89,55 | 678,50 | - |

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 | 54-213-2022 |
| | Омлет с морковью | 200 | 14,80 | 20,00 | 9,80 | 268,00 | Тк №22 |
| I комплекс | 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) ² | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 650 | 21,94 | 21,83 | 77,06 | 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 | Омлет в нарезке ⁴ | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,50 | 14,17 | 54-23-2022 |
| I комплекс | Гратен из картофеля с рыбой (горбуша) | 200 | 13,51 | 17,02 | 24,92 | 385,00 | Тк № ГР/11 |
| | 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 | 22,12 | 21,93 | 78,80 | 678,47 | - |
| | Всего за 5 дней питания: | 3110 | 105,22 | 111,48 | 414,61 | 3155,64 | - |
| | Средние показатели за 5 дней питания: | 622 | 21,04 | 22,30 | 82,92 | 631,13 | - |

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 | Яйцо варёное | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | 54-60-2022 |
| I комплекс | Каша вязкая молочная рисовая | 200 | 6,90 | 12,00 | 40,90 | 280,00 | Тк К/21 |
| | 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 | 19,06 | 19,68 | 89,25 | 593,90 | - |

Неделя: 2
День: 2

| Прём 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 | Салат зеленый с огурцами ⁴ Паста сливочная с курицей | 100 200 | 1,03 13,32 | 6,03 15,08 | 2,14 35,46 | 68,10 324,60 | 18-2017 406-2022 |
| <i>I комплекс</i> | | | | | | | |
| | Соус картофельный (свипочный) ⁶ Хлеб пшеничный ⁷ Хлеб ржаной | 200 30 20 | 1,00 2,10 1,20 | 0,00 0,60 0,20 | 20,20 15,00 9,00 | 84,80 71,70 42,00 | Пром. Пром. Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 550 | 18,65 | 21,91 | 81,80 | 591,20 | - |

Неделя: 2
День: 3

| Прём 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 твердых сортов в нарезке (Российский) ¹ Маковая неженка с повидлом (180/20) Какао с молоком ² Хлеб пшеничный ³ Фрукты свежие (яблоко) ³ | 15 200 200 35 100 | 3,48 11,50 4,08 2,45 0,40 | 4,43 9,72 3,54 0,70 0,40 | 0,00 40,07 17,58 17,50 9,80 | 54,00 374,50 118,60 83,65 47,00 | 15-2017 ТК № Зп/16 382-2017 Пром. Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 550 | 21,91 | 18,79 | 84,95 | 677,75 | - |

Неделя: 2
День: 4

| Прём 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 | Помидор в нарезке ⁴ Омлет с картофелем (запеченный) Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный ⁵ Хлеб ржаной ⁵ Кондитерские изделия (ярис) ⁸ | 100 200 200 30 20 25 | 1,17 15,60 0,30 2,10 1,20 0,85 | 0,17 19,20 0,00 0,60 0,20 1,95 | 3,83 18,00 6,70 17,00 9,00 23,30 | 21,33 378,00 27,90 71,70 42,00 120,00 | 54-33-2022 Тк О/17 54-3тн-2022 Пром. Пром. Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 575 | 21,22 | 22,12 | 77,83 | 660,93 | - |

Неделя: 2
День: 5

| Прём 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 | Завушка из моркови Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный ¹ Хлеб ржаной ¹ Фрукты свежие (мангостин) ² | 100 200 180 30 20 100 | 0,90 15,30 0,18 2,10 1,20 0,80 | 8,20 13,30 0,00 0,60 0,20 0,20 | 4,80 38,60 5,85 15,00 9,00 7,50 | 189,50 312,00 24,12 71,70 42,00 38,00 | Пром. ТК № Л/8 54-2тн-2022 Пром. Пром. Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 630 | 20,48 | 22,50 | 80,75 | 677,32 | - |
| Всего за 5 дней питания: | | 2895 | 101,32 | 105,00 | 414,58 | 3201,10 | - |
| Средние показатели за 5 дней питания: | | 579 | 20,26 | 21,00 | 82,92 | 640,22 | - |
| Всего за цикл питания (10 дней): | | 6005 | 206,54 | 216,47 | 829,19 | 6356,74 | - |
| Средние показатели за цикл питания (10 дней): | | 600,5 | 20,65 | 21,65 | 82,92 | 635,67 | - |

| Неделя: 1 | | День: 1 | | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------------|---|------------------|-------|-------------------------|----------|--------|-------------------------------|-------------|
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 1 Завтрак | 2 Сыр твердых сортов в нарезке (Голландский) ¹ Плов с сухофруктами Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (яблони) ² | 15 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 51,50 | 15-2017 | |
| | | 200 | 7,20 | 13,02 | 45,26 | 326,46 | Тк№0/17 | |
| | | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 379-2017 | |
| | | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. | |
| | | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. | |
| 2 Итого за рацион питания: | | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. | |
| | | 565 | 18,51 | 20,69 | 93,31 | 635,26 | - | |

| Неделя: 1 | | День: 2 | | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------------|-------|-------------------------|----------|--------|-------------------------------|-------------|
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 1 Завтрак | 2 Салат зеленый с огурцами ⁴ Говядина, запеченная с макаронами и сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (яблоко) ² | 100 | 1,03 | 6,03 | 2,14 | 68,10 | 18-2017 | |
| | | 250 | 17,34 | 14,22 | 37,35 | 350,00 | Тк №85 НОВ | |
| | | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 54-2гп-2022 | |
| | | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. | |
| | | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. | |
| 2 Итого за рацион питания: | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Пром. | |
| | | 700 | 22,27 | 21,45 | 79,79 | 605,60 | - | |

| Неделя: 1 | | День: 3 | | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------------|-------|-------------------------|----------|--------|-------------------------------|-------------|
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 1 Завтрак | 2 Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ¹ Сырники творожные со ступенным молоком (200/20) Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Фрукты свежие (манدارин) ² | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 15-2017 | |
| | | 220 | 13,75 | 17,50 | 60,07 | 455,00 | Тк № С/12 | |
| | | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 54-3гп-2022 | |
| | | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. | |
| | | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | Пром. | |
| 2 Итого за рацион питания: | | 575 | 21,13 | 22,93 | 94,27 | 670,50 | - | |

Неделя: 1
День: 4

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|--------------|--------------------|---------------------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 Завтрак | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | 100 | 2,00 | 0,33 | 10,16 | 52,16 | 54-213-2022 |
| | | 200 | 15,24 | 18,14 | 9,63 | 262,74 | №417-22 |
| | | 200 | 1,44 | 0,40 | 22,80 | 100,40 | Пром. |
| | | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| 2 комплекс | | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. |
| | | 650 | 22,38 | 19,97 | 76,89 | 576,00 | - |
| | | Итого за рацион питания: | | | | | |

Неделя: 1
День: 5

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|--|--------------------|------------------|-------------------------|--------|----------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 Завтрак | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,50 | 14,17 | 54-23-2022 |
| | | 240 | 13,80 | 18,00 | 40,26 | 380,50 | ТК №6 |
| | | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382-2017 |
| | | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| 2 комплекс | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Пром. |
| | | 690 | 22,41 | 22,91 | 94,14 | 673,97 | - |
| | | 3180 | 106,70 | 107,95 | 438,40 | 3161,33 | - |
| Всего за 5 дней питания: | | 636 | 21,34 | 21,59 | 87,68 | 632,27 | - |
| 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 Завтрак | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | 54-60-2022 |
| | | 220 | 7,29 | 10,98 | 46,00 | 297,50 | №395 |
| | | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 379-2017 |
| | | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| 2 комплекс | | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. |
| | | 610 | 19,45 | 18,66 | 94,35 | 611,40 | - |
| | | Итого за рацион питания: | | | | | |

Неделя: 2
День: 4

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 2 | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 54-3з-2022 |
| | 3 | 210 | 16,75 | 19,21 | 24,54 | 358,20 | ТК |
| | 4 | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 54-3гн-2022 |
| | 5 | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | 6 | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | 7 | 25 | 0,85 | 1,95 | 23,30 | 120,00 | Пром. |
| | 8 | 585 | 22,37 | 22,13 | 82,37 | 641,13 | - |
| Итого за рацион питания: | | | | | | | |

Неделя: 2
День: 5

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 2 | 100 | 0,90 | 8,20 | 4,80 | 189,50 | Пром. |
| | 3 | 220 | 16,03 | 13,50 | 38,00 | 304,24 | ТК/АЗ |
| | 4 | 180 | 0,18 | 0,00 | 5,85 | 24,12 | 54-2гн-2022 |
| | 5 | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | 6 | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | 7 | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | Пром. |
| | 8 | 650 | 21,21 | 22,70 | 80,15 | 669,56 | - |
| Итого за рацион питания: | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------|--------|--------|--------|---------|---|
| Всего за 5 дней питания: | | 2995 | 107,43 | 108,68 | 430,15 | 3208,04 | - |
| Средние показатели за 5 дней питания: | | 599 | 21,49 | 21,74 | 86,03 | 641,61 | - |
| Всего за цикл питания (10 дней): | | 6175 | 214,13 | 216,62 | 868,55 | 6369,37 | - |
| Средние показатели за цикл питания (10 дней): | | 617,5 | 21,41 | 21,66 | 86,86 | 636,94 | - |

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 |
| Обед | Отурец в нарезке ⁴ | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,50 | 14,17 | 54-2з-2022 |
| | Борщ "Кубанский" с фасолью | 250 | 3,90 | 4,30 | 16,00 | 118,00 | ТК № О/11 |
| | Нагеты куриные | 100 | 5,47 | 7,55 | 31,82 | 233,83 | ТК № О/1 |
| | Макароны отварные с сыром (Российский) ¹ | 180 | 12,18 | 14,33 | 30,70 | 300,96 | 204-2017 |
| | Компот из вишни | 200 | 0,30 | 0,10 | 10,30 | 42,80 | 54-6хп-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. |
| | Фрукты свежие (груша) ^з | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 990 | 27,08 | 27,75 | 130,62 | 894,36 | - |

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 |
| Обед | Помидор в нарезке ⁴ | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 54-3з-2022 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250) | 275 | 9,34 | 6,72 | 20,41 | 181,87 | 137-2004 |
| | Коглета "Дружба" (рыба, птица) ⁹ | 100 | 12,86 | 13,42 | 10,95 | 223,70 | ТК № О/16 |
| | Картофель отварной с зеленью | 180 | 3,66 | 5,93 | 28,98 | 217,80 | 634-2022 |
| | Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) ⁷ | 200 | 0,10 | 0,10 | 18,78 | 73,89 | ТК №З/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: | 930 | 31,45 | 30,00 | 117,64 | 904,19 | - |

Неделя: 1

День: 3

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | |
|------------|---|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| I комплекс | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Салат из свежих помидоров ⁴ | 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, тушенная в сметанном соусе (60/60) | 120 | 12,90 | 9,40 | 5,61 | 200,28 | 594-2022 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,95 | 7,56 | 43,20 | 280,44 | 54-4т-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 | 30,95 | 29,28 | 115,68 | 886,81 | - |

Неделя: 1

День: 4

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|---|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| I комплекс | 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 |
| | Биточки (говядина) | 100 | 14,50 | 14,40 | 14,50 | 250,00 | ТК В/В1 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167,28 | 54-1т-2022 |
| | Компот из кураги ⁶ | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 66,90 | 54-2тн-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 | 30,80 | 31,96 | 132,62 | 948,18 |

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 |
| Обед | 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 | 15,10 | 205,00 | Тк №ПК/5 |
| | Каша расыпчатая 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 | 54-5хв-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 | 116,68 | 943,10 | - |

Всего за 5 дней питания: 4615

Средние показатели за 5 дней питания: 923

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 |
| Обед | 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 | 54-6в-2022 |
| | Шницель из курицы | 100 | 19,20 | 4,26 | 13,46 | 168,53 | 54-24м-2022 |
| | Ризотто с овощами | 180 | 4,10 | 11,00 | 39,42 | 253,80 | ТК № О/19 |
| | 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 | 31,07 | 28,41 | 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 | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Обед | Салат из квашенной капусты ⁴ | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,47 | 85,70 | 47-2017 | |
| | Борщ "Кубанский" с фасолью | 250 | 6,40 | 4,30 | 16,00 | 118,00 | ТК № 0/12 | |
| | 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 ⁶ | 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 | 28,17 | 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 | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Обед | Огулец в нарезке ⁴ | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,50 | 14,17 | 54-23-2022 | |
| | Суп гороховый | 250 | 5,30 | 5,02 | 19,90 | 146,00 | 54-8с-2022 | |
| | Гуляш (говядина) (60/60) | 120 | 16,03 | 16,90 | 5,92 | 196,80 | ТК217 | |
| | 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 | 116,34 | 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 |
| I комплекс | Рыба запеченная "Фиш-ка" ⁹ | 100 | 11,44 | 14,30 | 4,17 | 200,00 | ТК № РФ/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) ² | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 1015 | 31,15 | 31,50 | 124,72 | 950,67 | - |

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 |
| | Рассолыник "Южный" | 250 | 5,00 | 8,25 | 20,10 | 135,00 | ТК №О/16 |
| | Нарезка куринье | 100 | 5,47 | 7,55 | 21,82 | 233,83 | ТК № О/4 |
| I комплекс | 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 | 28,89 | 31,52 | 129,94 | 935,01 | - |
| | Всего за 5 дней питания: | 4765 | 150,39 | 148,43 | 623,06 | 4517,23 | - |
| | Средние показатели за 5 дней питания: | 953 | 30,08 | 29,69 | 124,61 | 903,45 | - |
| | Всего за цикл питания (10 дней): | 9380 | 299,34 | 298,29 | 1236,30 | 9093,87 | - |
| | Средние показатели за цикл питания (10 дней): | 938 | 29,93 | 29,83 | 123,63 | 909,39 | - |

Неделя: 1

День: 1

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | |
|------------|--------------------|--|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 2 комплекс | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Оубед | Оубрец в нарезке ⁴ | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,50 | 14,17 | 54-23-2022 |
| | | Борщ "Кубанский" с фасолью | 250 | 3,90 | 4,30 | 16,00 | 118,00 | ТК № О/11 |
| | | Отбивная куриная в сырной панровке | 120 | 15,41 | 17,45 | 15,83 | 328,00 | № ТК/5 |
| | | Картофель отварной, запеченный с сыром | 200 | 5,99 | 8,59 | 31,96 | 221,00 | 635-22 |
| | | Компот из вишни | 200 | 0,30 | 0,10 | 10,30 | 42,80 | 54-6хн-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. |
| | | Фрукты свежие (груша) ³ | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. |
| | | Итого за рацион питания: | 1030 | 30,83 | 31,91 | 115,89 | 908,57 | - |

Неделя: 1

День: 2

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | |
|------------|--------------------|---|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 2 комплекс | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Обед | Помидор в нарезке ⁴ | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 54-33-2022 |
| | | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250) | 275 | 9,34 | 6,72 | 20,41 | 181,87 | 137-2004 |
| | | Рыба, тушенная с овощами (горбуша) | 100 | 10,22 | 13,44 | 9,35 | 226,70 | 461-22 |
| | | Каша пшеничная вязкая | 200 | 5,44 | 5,13 | 28,62 | 195,00 | 349-22 |
| | | 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: | 950 | 30,59 | 29,22 | 115,68 | 884,39 | - |

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 | |
| | | Обед | Салат из свежих помидоров ⁴ | 100 | 1,10 | 6,12 | 4,57 | 77,69 |
| 2 | комплике | 250 | 2,00 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 110-2004 | |
| | | Борщ с капустой и картофелем | 120 | 18,98 | 12,28 | 21,13 | 275,00 | 599-22 |
| | | Фрикасе из курицы | 180 | 3,66 | 6,46 | 30,75 | 205,00 | Тк/Р1 |
| | | Рагу из овощей | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | Пром. |
| | | Сок натуральный (яблочный) ⁶ | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | | Хлеб ржаной | 20 | | | | | |
| Итого за рацион питания: | | 910 | 30,74 | 31,06 | 118,75 | 886,09 | - | |

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 | |
| | | Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴ | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,46 | 60,40 |
| 2 | комплике | 250 | 5,30 | 5,02 | 19,90 | 146,00 | 54-8-2022 | |
| | | Суп гороховый | 120 | 13,60 | 14,30 | 9,86 | 195,00 | №ТК 12 |
| | | Говядина в кисло-сладком соусе | 200 | 4,67 | 6,40 | 29,75 | 224,00 | №ТК 13 |
| | | Рис придушенный | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 66,90 | 54-2хн-2022 |
| | | Компот из кураги ⁵ | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | | Хлеб ржаной | 25 | 0,85 | 1,95 | 23,30 | 120,00 | Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 955 | 30,73 | 32,02 | 133,97 | 949,90 | - | |

Неделя: 1

День: 5

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|--|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 2 | 100 | 0,90 | 8,20 | 4,80 | 189,50 | Пром. |
| | Закуска из моркови | 100 | 0,90 | 8,20 | 4,80 | 189,50 | Пром. |
| | Рассолыник "Ленинградский" | 250 | 2,01 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 96-2017 |
| | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе | 100 | 13,58 | 10,83 | 25,00 | 240,00 | ТК № ПП/2 |
| 2 комплекс | Макаронны отварные | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,00 | 54-Г-22 |
| | 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 | 27,15 | 31,09 | 119,32 | 948,60 | - |

Всего за 5 дней питания:

4715

150,04

155,30

603,61

4577,55

-

Средние показатели за 5 дней питания:

943

30

31

121

916

-

Неделя: 2

День: 1

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|---|------------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 2 | 100 | 1,10 | 6,12 | 4,57 | 77,69 | 23-2017 |
| | 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 |
| | Курды запеченные | 100 | 18,57 | 10,29 | 12,50 | 214,80 | №6568-22 |
| 2 комплекс | Рату из овощей | 180 | 2,74 | 8,04 | 32,54 | 185,00 | №6334-22 |
| | 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 | 29,08 | 31,48 | 116,83 | 830,33 | - | |

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 | |
| | | | 1,71 | 5,00 | 8,47 | 85,70 | 47-2017 | |
| 2 комплекс | 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 | |
| | Поджарка из рыбы | 100 | 13,20 | 11,21 | 5,56 | 167,00 | №500 | |
| | Картофель по-деревенски | 200 | 5,46 | 6,29 | 43,01 | 240,00 | 646-22 | |
| | 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 (мандарины) ³ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | Пром. | |
| | Итого за рацион питания: | | 1020 | 30,67 | 28,20 | 129,74 | 874,20 | - |

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 | |
| | | | 0,83 | 0,17 | 2,50 | 14,17 | 54-2з-2022 | |
| 2 комплекс | 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 | |
| | Биточки по-белорусски | 100 | 11,34 | 17,84 | 15,74 | 237,10 | 521-22 | |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8,42 | 6,00 | 31,12 | 203,00 | ТК | |
| | 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 | 30,64 | 30,54 | 115,28 | 910,37 | - |

Неделя: 2
День: 4

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | |
|------------|--------------------|---|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 2 комплект | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Обед | 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 |
| | | Фришболы в томатном соусе (100/20) | 120 | 13,25 | 11,05 | 5,80 | 171,00 | №ТК-17 |
| | | Картофель фри | 200 | 2,11 | 9,00 | 36,11 | 247,00 | №648-22 |
| | | Сок натуральный (абрикосовый) ⁵ | 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) ⁷ | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. |
| | | Итого за рацион питания: | 1055 | 31,41 | 31,32 | 133,48 | 950,87 | - |

Неделя: 2
День: 5

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | |
|------------|--|---------------------------------------|-------------------------|---------------|----------------|-------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 2 комплект | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Обед | 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 №0/15 |
| | | Бризоль | 120 | 18,26 | 12,19 | 12,83 | 328,00 | №559-22 |
| | | Рис припущенный с овощами | 200 | 3,91 | 8,55 | 25,44 | 194,00 | ТК№0/11 |
| | | Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷ | 200 | 0,24 | 0,06 | 18,16 | 75,46 | ТК № 0/8 |
| | | 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: | 930 | 31,41 | 30,38 | 115,69 | 922,22 | - |
| | | Всего за 5 дней питания: | 4845 | 153,21 | 151,92 | 611,02 | 4487,99 | - |
| | Средние показатели за 5 дней питания: | 969 | 30,64 | 30,38 | 122,20 | 897,60 | - | |
| | Всего за цикл питания (10 дней): | 9560 | 303,25 | 307,22 | 1214,62 | 9065,54 | - | |
| | Средние показатели за цикл питания (10 дней): | 956 | 30,33 | 30,72 | 121,46 | 906,55 | - | |

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 |
| | | | Булочка "Домашняя" | 80 | 5,16 | 5,44 | |
| Полдник | Кисломолочный продукт (йогурт) | 200 | 6,80 | 5,00 | 11,00 | 116,20 | Пром. |
| | | Фрукты свежие (манго) ³ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| Итого за рацион питания: | | 380 | 12,76 | 10,64 | 56,20 | 377,40 | - |

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 |
| | | | Булочка ванильная | 70 | 5,37 | 7,89 | |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 379-2017 |
| | | Фрукты свежие (апельсин) ³ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Итого за рацион питания: | | 370 | 9,43 | 10,77 | 55,53 | 350,10 | - |

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 |
| | | | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 6,19 | 7,70 | |
| Полдник | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 382-2017 |
| | | Фрукты свежие (слива) ³ | 100 | 0,90 | 0,40 | 7,30 | 41,00 |
| Итого за рацион питания: | | 380 | 10,76 | 11,29 | 55,81 | 379,74 | - |

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 |
| | | | Котлета курдюная, запеченная в тесте | 100 | 9,65 | 10,41 | |
| Полдник | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,10 | 8,70 | 50,90 | 54-4П-2022 |
| | | Фрукты свежие (яблоко) ³ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого за рацион питания: | | 400 | 11,65 | 11,91 | 51,67 | 370,90 | - |

Неделя: 1

День: 5

| 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 | | |
| | | | 80 | 6,16 | 4,84 | 31,28 | | 209,60 | ТК №П/8 |
| | | | 200 | 5,87 | 5,07 | 8,40 | | 101,82 | Пром. |
| | Фрукты свежие (апельсин) ^з | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. | | |
| | Итого за рацион питания: | 380 | 12,93 | 10,11 | 47,78 | 354,42 | - | | |

Всего за 5 дней питания:

1910

57,53

54,72

266,99

1832,56

366,51

-

Средние показатели за 5 дней питания:

382

11,51

10,94

53,40

-

-

Неделя: 2

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 | | |
| | | | 70 | 5,37 | 5,89 | 33,48 | | 206,50 | ТК№ П/7 |
| | | | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | | 100,00 | Пром. |
| | Фрукты свежие (груша) ^з | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. | | |
| | 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 | | | | |
| Полдник | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| | | | 100 | 9,65 | 10,41 | 33,17 | | 273,00 | ТК № П/5 |
| | | | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | | 27,90 | 54-3гп-2022 |
| | Фрукты свежие (слива) ^з | 100 | 0,90 | 0,40 | 7,30 | 41,00 | Пром. | | |
| | Итого за рацион питания: | 400 | 10,85 | 10,81 | 47,17 | 341,90 | - | | |

Неделя: 2

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 | | |
| | | | 100 | 6,19 | 7,70 | 32,69 | | 232,00 | Тк/П/25 |
| | | | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | | 90,54 | 379-2017 |
| | Фрукты свежие (апельсин) ^з | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. | | |
| | Итого за рацион питания: | 380 | 9,93 | 10,31 | 55,15 | 365,54 | - | | |

Неделя: 2
День: 4

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | |
|--------------|-----------------------------------|------------------|--------------------------|-----------|------------|-------------------------------|--------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 Полдник | 2 Расстегай с мясом (говядина) | 3 75 | 4 9,43 | 5 8,04 | 6 22,48 | 7 266,64 | 8 ТК№ П/9 | |
| | | | 200 1,60 | 1,10 | 8,70 | | | 50,90 |
| | | | 100 0,40 | 0,40 | 9,80 | | | 47,00 |
| | | | Итого за рацион питания: | | | | | 11,43 |

Неделя: 2
День: 5

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | |
|--------------|-------------------------|------------------|--------------------------|-----------|------------|-------------------------------|---------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 Полдник | 2 Булочка "Домашняя" | 3 80 | 4 5,16 | 5 5,44 | 6 37,70 | 7 223,20 | 8 ТК №П/12 | |
| | | | 200 6,80 | 5,00 | 11,00 | | | 116,20 |
| | | | 100 0,80 | 0,20 | 7,50 | | | 38,00 |
| | | | Итого за рацион питания: | | | | | 12,76 |

| | | | | | | |
|---|-------|--------|--------|--------|---------|---|
| Всего за 5 дней питания: | 1905 | 56,54 | 52,49 | 251,28 | 1802,88 | - |
| Средние показатели за 5 дней питания: | 381 | 11,31 | 10,50 | 50,26 | 360,58 | - |
| Всего за цикл питания (10 дней): | 3815 | 114,07 | 107,21 | 518,27 | 3635,44 | - |
| Средние показатели за цикл питания (10 дней): | 381,5 | 11,41 | 10,72 | 51,83 | 363,54 | - |

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования 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 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