



«Утверждено»  
Директор ~~В.А. Краснодедов~~



«Согласовано»

Директор общеобразовательной организации



ДИРЕКТОР  
МБОУ ГИМНАЗИЯ 88  
СМОЛОНСКАЯ М.В.

# Основное (организованное)

## МЕНЮ

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

Неделя: 1  
День: 1

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

| 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           |
|            | Сыр твёрдых сортов в нарезке (Голландский) <sup>1</sup> | 15               | 3,95                    | 3,99         | 0,00         | 51,50                         | 15-2017     |
| Завтрак    | Яйцо варёное  | 40               | 4,80                    | 4,00         | 0,30         | 56,60                         | 54-60-2022  |
| I комплекс | 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) <sup>3</sup>                   | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10         | 43,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                         | <b>605</b>       | <b>21,89</b>            | <b>22,32</b> | <b>80,23</b> | <b>613,01</b>                 | -           |

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           |
| Завтрак    | Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup> | 100              | 1,03                    | 6,03         | 2,14         | 68,10                         | 18-2017     |
| I комплекс | Гречка "по - Кубански" (говядина)     | 200              | 14,67                   | 16,90        | 46,53        | 348,80                        | ТК №3/14    |
|            | Чай с сахаром                         | 200              | 0,20                    | 0,00         | 6,50         | 26,80                         | 54-2гн-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) <sup>3</sup>   | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80         | 47,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>       | <b>650</b>       | <b>19,60</b>            | <b>24,13</b> | <b>88,97</b> | <b>604,40</b>                 | -           |

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 (Российский) <sup>1</sup> | 15               | 3,48                    | 4,43         | 0,00         | 54,00                         | 15-2017     |
| I комплекс | 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) <sup>3</sup>                  | 100              | 0,80                    | 0,20         | 7,50         | 38,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                        | <b>555</b>       | <b>19,67</b>            | <b>23,87</b> | <b>89,55</b> | <b>704,26</b>                 | -           |

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 |
| 1 комплекс                      | Омлет с морковью                      | 200              | 14,80                   | 20,00        | 6,90         | 268,00                        | 54-3о-2022  |
|                                 | Сок фруктовый (вишневый) <sup>6</sup> | 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) <sup>3</sup>    | 100              | 0,40                    | 0,30         | 10,30        | 47,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |                                       | <b>650</b>       | <b>21,94</b>            | <b>21,83</b> | <b>74,16</b> | <b>581,26</b>                 | -           |

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                                      | Огурец в нарезке <sup>4</sup>         | 100              | 0,83                    | 0,17          | 2,50          | 14,17                         | 54-2з-2022  |
| 1 комплекс                                   | Гратен 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) <sup>3</sup>   | 100              | 0,40                    | 0,40          | 9,80          | 47,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b>              |                                       | <b>650</b>       | <b>23,62</b>            | <b>21,93</b>  | <b>72,80</b>  | <b>701,47</b>                 | -           |
| <b>Всего за 5 дней питания:</b>              |                                       | <b>3110</b>      | <b>106,72</b>           | <b>114,08</b> | <b>405,71</b> | <b>3204,40</b>                | -           |
| <b>Средние показатели за 5 дней питания:</b> |                                       | <b>622</b>       | <b>21,34</b>            | <b>22,82</b>  | <b>81,14</b>  | <b>640,88</b>                 | -           |

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                         | 54-6о-2022  |
| 1 комплекс                      | 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) <sup>3</sup> | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10         | 43,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |                                       | <b>590</b>       | <b>17,88</b>            | <b>18,01</b> | <b>89,25</b> | <b>593,90</b>                 | -           |

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             |
| Завтрак    | Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup>   | 100              | 1,03                    | 6,03         | 2,14         | 68,10                         | 18-2017       |
| I комплекс | Паста сливочная с курицей               | 200              | 13,32                   | 15,08        | 35,46        | 324,60                        | 406-2022      |
|            | Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup> | 200              | 1,00                    | 0,00         | 20,20        | 84,80                         | 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.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>         |                  | <b>550</b>              | <b>18,65</b> | <b>21,91</b> | <b>81,80</b>                  | <b>591,20</b> |

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             |
| Завтрак    | Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup> | 15               | 3,48                    | 4,43         | 0,00         | 54,00                         | 15-2017       |
| I комплекс | Маковая неженка с повидлом (180/20)                    | 200              | 12,75                   | 9,72         | 40,07        | 410,40                        | ТК № 3/9      |
|            | Какао с молоком  | 200              | 4,08                    | 3,54         | 17,58        | 118,60                        | 382-2017      |
|            | Хлеб пшеничный   | 35               | 2,45                    | 0,70         | 17,50        | 83,65                         | Пром.         |
|            | Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>                    | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80         | 47,00                         | Пром.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                        |                  | <b>550</b>              | <b>23,16</b> | <b>18,79</b> | <b>84,95</b>                  | <b>713,65</b> |

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             |
| Завтрак    | Помидор в нарезке <sup>4</sup>           | 100              | 1,17                    | 0,17         | 3,83         | 21,33                         | 54-3з-2022    |
| I комплекс | Омлет с картофелем (запеченный)          | 200              | 17,60                   | 21,20        | 15,00        | 378,00                        | 345-2004      |
|            | Чай с сахаром и лимоном                  | 200              | 0,30                    | 0,00         | 6,70         | 27,90                         | 54-3гн-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.         |
|            | Кондитерские изделия (ирис) <sup>8</sup> | 25               | 0,85                    | 1,95         | 23,30        | 120,00                        | Пром.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>          |                  | <b>575</b>              | <b>23,22</b> | <b>24,12</b> | <b>72,83</b>                  | <b>660,93</b> |

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             |
| Завтрак  | Закуска из моркови                    | 100              | 0,90                    | 8,20          | 4,80          | 189,50                        | Пром.         |
| I комплекс   | Плов из говядины                      | 200              | 15,30                   | 14,70         | 38,60         | 348,30                        | 54-11м-2022   |
|  | Чай с сахаром                         | 180              | 0,18                    | 0,00          | 5,85          | 24,12                         | 54-2гн-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 (мандарин) <sup>3</sup> | 100              | 0,80                    | 0,20          | 7,50          | 38,00                         | Пром.         |
|  | <b>Итого за рацион питания:</b>       |                  | <b>630</b>              | <b>20,48</b>  | <b>23,90</b>  | <b>80,75</b>                  | <b>713,62</b> |
| <b>Всего за 5 дней питания:</b>                      |                                       | <b>2895</b>      | <b>103,39</b>           | <b>106,73</b> | <b>409,58</b> | <b>3273,30</b>                | -             |
| <b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>         |                                       | <b>579</b>       | <b>20,68</b>            | <b>21,35</b>  | <b>81,92</b>  | <b>654,66</b>                 | -             |
| <b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>              |                                       | <b>6005</b>      | <b>210,10</b>           | <b>220,80</b> | <b>815,29</b> | <b>6477,70</b>                | -             |
| <b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b> |                                       | <b>600,5</b>     | <b>21,01</b>            | <b>22,08</b>  | <b>81,53</b>  | <b>647,77</b>                 | -             |

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     |                               |             |
| 1                               | 2   | 3                | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8           |
| Завтрак                         | Сыр твёрдых сортов в нарезке (Голландский) <sup>1</sup> | 15               | 3,95                    | 3,99         | 0,00         | 51,50                         | 15-2017     |
| 2 комплекс                      | Плов с сухофруктами                                     | 200              | 7,20                    | 13,02        | 45,26        | 326,46                        | Тк№0/17     |
|                                 | 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) <sup>3</sup>                   | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10         | 43,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |   | <b>565</b>       | <b>18,51</b>            | <b>20,69</b> | <b>93,31</b> | <b>635,26</b>                 | -           |

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           |
| Завтрак                         | Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup>     | 100              | 1,03                    | 6,03         | 2,14         | 68,10                         | 18-2017     |
| 2 комплекс                      | Говядина, запеченная с макаронами и сыром | 250              | 17,34                   | 14,22        | 37,35        | 350,00                        | Тк №85 НОВ  |
|                                 | Чай с сахаром                             | 200              | 0,20                    | 0,00         | 6,50         | 26,80                         | 54-2гн-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) <sup>3</sup>       | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80         | 47,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |   | <b>700</b>       | <b>22,27</b>            | <b>21,45</b> | <b>79,79</b> | <b>605,60</b>                 | -           |

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 (Российский) <sup>1</sup> | 15               | 3,48                    | 4,43         | 0,00         | 54,00                         | 15-2017     |
| 2 комплекс                      | Сырники творожные со сгущенным молоком (200/20)        | 220              | 13,75                   | 17,50        | 60,07        | 485,00                        | ТК № С/11   |
|                                 | 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) <sup>3</sup>                  | 100              | 0,80                    | 0,20         | 7,50         | 38,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |  | <b>575</b>       | <b>21,13</b>            | <b>22,93</b> | <b>94,27</b> | <b>700,50</b>                 | -           |

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 |
| 2 комплекс               | Омлет с помидорами                    | 200              | 15,24                   | 18,14 | 9,63     | 262,74                        | №417-22     |
|                          | Сок фруктовый (вишневый) <sup>6</sup> | 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) <sup>3</sup>    | 100              | 0,40                    | 0,30  | 10,30    | 47,00                         | Пром.       |
| Итого за рацион питания: |                                       | 650              | 22,38                   | 19,97 | 76,89    | 576,00                        | -           |

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                               | Огурец в нарезке <sup>4</sup>       | 100              | 0,83                    | 0,17   | 2,50     | 14,17                         | 54-2з-2022  |
| 2 комплекс                            | Вок с рыбой и овощами               | 240              | 13,80                   | 18,00  | 40,26    | 401,13                        | ТК №6       |
|                                       | 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) <sup>3</sup> | 100              | 0,40                    | 0,40   | 9,80     | 47,00                         | Пром.       |
| Итого за рацион питания:              |                                     | 690              | 22,41                   | 22,91  | 94,14    | 694,60                        | -           |
| Всего за 5 дней питания:              |                                     | 3180             | 106,70                  | 107,95 | 438,40   | 3211,96                       | -           |
| Средние показатели за 5 дней питания: |                                     | 636              | 21,34                   | 21,59  | 87,68    | 642,39                        | -           |

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  |
| 2 комплекс                      | Запеканка со свежими плодами          | 220              | 7,29                    | 10,98        | 46,00        | 297,50                        | №395        |
|                                 | 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) <sup>3</sup> | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10         | 43,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |                                       | <b>610</b>       | <b>19,45</b>            | <b>18,66</b> | <b>94,35</b> | <b>611,40</b>                 | -           |

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             |
| Завтрак    | Салат зелёный с огурцами <sup>4</sup>         | 100              | 1,03                    | 6,03         | 2,14         | 68,10                         | 18-2017       |
| 2 комплекс | Птица с крупой пшеничной и овощами из духовки | 200              | 16,61                   | 16,04        | 31,93        | 344,70                        | ТК/10         |
|            | Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>       | 200              | 1,00                    | 0,00         | 20,20        | 84,80                         | 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.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>               |                  | <b>550</b>              | <b>21,94</b> | <b>22,87</b> | <b>78,27</b>                  | <b>611,30</b> |

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             |
| Завтрак    | Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup> | 15               | 3,48                    | 4,43         | 0,00         | 54,00                         | 15-2017       |
| 2 комплекс | Вареники ленивые со стуженным молоком (190/20)         | 210              | 7,35                    | 10,00        | 49,83        | 354,00                        | Тк №5         |
|            | Яйцо варёное   | 40               | 4,80                    | 4,00         | 0,30         | 56,60                         | 54-60-2022    |
|            | Какао с молоком  | 200              | 4,08                    | 3,54         | 17,58        | 118,60                        | 382-2017      |
|            | Хлеб пшеничный   | 35               | 2,45                    | 0,70         | 17,50        | 83,65                         | Пром.         |
|            | Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>                    | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80         | 47,00                         | Пром.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                        |                  | <b>600</b>              | <b>22,56</b> | <b>23,07</b> | <b>95,01</b>                  | <b>713,85</b> |

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             |
| Завтрак    | Помидор в нарезке <sup>4</sup>           | 100              | 1,17                    | 0,17         | 3,83         | 21,33                         | 54-3з-2022    |
| 2 комплекс | Омлет натуральный                        | 210              | 16,75                   | 19,21        | 24,54        | 358,20                        | ТК            |
|            | Чай с сахаром и лимоном                  | 200              | 0,30                    | 0,00         | 6,70         | 27,90                         | 54-3гн-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.         |
|            | Кондитерские изделия (прис) <sup>4</sup> | 25               | 0,85                    | 1,95         | 23,30        | 120,00                        | Пром.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>          |                  | <b>585</b>              | <b>22,37</b> | <b>22,13</b> | <b>82,37</b>                  | <b>641,13</b> |

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             |
| Завтрак    | Закуска из моркови                    | 100              | 0,90                    | 8,20         | 4,80         | 189,50                        | Пром.         |
| 2 комплекс | Азу из говядины с картофелем          | 220              | 16,03                   | 14,45        | 38,00        | 347,00                        | ТК            |
|            | Чай с сахаром                         | 180              | 0,18                    | 0,00         | 5,85         | 24,12                         | 54-2гн-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 (мандарин) <sup>9</sup> | 100              | 0,80                    | 0,20         | 7,50         | 38,00                         | Пром.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>       |                  | <b>650</b>              | <b>21,21</b> | <b>23,65</b> | <b>80,15</b>                  | <b>712,32</b> |

|  |              |               |               |               |                |   |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---|
| <b>Всего за 5 дней питания:</b>                      | <b>2995</b>  | <b>107,53</b> | <b>110,38</b> | <b>430,15</b> | <b>3290,00</b> | - |
| <b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>         | <b>599</b>   | <b>21,51</b>  | <b>22,08</b>  | <b>86,03</b>  | <b>658,00</b>  | - |
| <b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>              | <b>6175</b>  | <b>214,23</b> | <b>218,32</b> | <b>868,55</b> | <b>6501,96</b> | - |
| <b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b> | <b>617,5</b> | <b>21,42</b>  | <b>21,83</b>  | <b>86,86</b>  | <b>650,20</b>  | - |



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     |                               |               |
| 1          | 2   | 3                | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8             |
| Обед       | Огурец в нарезке <sup>4</sup>                       | 100              | 0,83                    | 0,17         | 2,50         | 14,17                         | 54-2з-2022    |
| I комплекс | Борщ "Кубанский" с фасолью                          | 250              | 3,90                    | 4,30         | 16,00        | 118,00                        | ТК № О/11     |
|            | Нагетсы куриные                                     | 100              | 5,47                    | 7,55         | 31,82        | 233,83                        | ТК № О/1      |
|            | Макароны отварные с сыром (Российский) <sup>1</sup> | 180              | 12,18                   | 14,33        | 30,70        | 300,96                        | 204-2017      |
|            | 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) <sup>3</sup>                  | 100              | 0,40                    | 0,30         | 10,30        | 47,00                         | Пром.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                     |                  | <b>990</b>              | <b>27,08</b> | <b>27,75</b> | <b>130,62</b>                 | <b>894,36</b> |

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 <sup>4</sup>                    | 100              | 1,17                    | 0,17         | 3,83         | 21,33                         | 54-3з-2022    |
| I комплекс | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250) | 275              | 9,34                    | 6,72         | 20,41        | 181,87                        | 137-2004      |
|            | Котлета "Дружба" (рыба, птица) <sup>9</sup>       | 100              | 13,86                   | 13,42        | 7,95         | 223,70                        | ТК № О/16     |
|            | Картофель отварной с зеленью                      | 180              | 3,66                    | 5,93         | 28,98        | 217,80                        | 634-2022      |
|            | Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>7</sup>   | 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) <sup>8</sup>         | 15               | 0,32                    | 2,66         | 5,69         | 48,00                         | Пром.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                   |                  | <b>930</b>              | <b>32,45</b> | <b>30,00</b> | <b>114,64</b>                 | <b>904,19</b> |

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 <sup>4</sup>   | 100              | 1,10                    | 6,12         | 4,57         | 77,69                         | 23-2017       |
| I комплекс | 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                        | 54-4г-2023    |
|            | Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>  | 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.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>          |                  | <b>910</b>              | <b>31,95</b> | <b>29,28</b> | <b>114,68</b>                 | <b>886,81</b> |

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 <sup>4</sup> | 100              | 1,31                    | 3,25         | 6,46         | 60,40                         | 45-2017       |
| I комплекс | Суп гороховый   | 250              | 5,30                    | 5,02         | 19,90        | 146,00                        | 54-8с-2022    |
|            | Биточки (говядина)                                    | 100              | 15,90                   | 14,40        | 16,00        | 261,00                        | 451-2004      |
|            | Картофельное пюре                                     | 180              | 3,84                    | 6,24         | 23,76        | 167,28                        | 54-11г-2022   |
|            | Компот из кураги <sup>5</sup>                         | 200              | 1,00                    | 0,10         | 15,70        | 66,90                         | 54-2хв-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) <sup>6</sup>              | 25               | 0,85                    | 1,95         | 23,30        | 120,00                        | Пром.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                       |                  | <b>915</b>              | <b>32,20</b> | <b>31,96</b> | <b>134,12</b>                 | <b>959,18</b> |

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.       |
| I комплекс               | 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 |                               |             |
| 1                        | 2   | 3                | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |
| Обед                     | Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>          | 100              | 1,10                    | 6,12  | 4,57     | 77,69                         | 23-2017     |
| I комплекс               | 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 № О/10   |
|                          | Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>7</sup> | 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) <sup>8</sup>       | 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     |                               |               |
| 1          | 2   | 3                | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8             |
| Обед       | Салат из квашенной капусты <sup>4</sup>     | 100              | 1,71                    | 5,00         | 8,47         | 85,70                         | 47-2017       |
| I комплекс | Борщ "Кубанский" с фасолью                  | 250              | 3,90                    | 4,30         | 16,00        | 118,00                        | ТК № О/11     |
|            | Биточек "Эврика" (птица, рыба) <sup>9</sup> | 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 <sup>5</sup>               | 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) <sup>2</sup>       | 100              | 0,80                    | 0,20         | 7,50         | 38,00                         | Пром.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>             |                  | <b>1020</b>             | <b>25,67</b> | <b>27,64</b> | <b>127,39</b>                 | <b>875,35</b> |

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             |
| Обед       | Огурец в нарезке <sup>4</sup>              | 100              | 0,83                    | 0,17         | 2,50         | 14,17                         | 54-2з-2022    |
| I комплекс | 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) <sup>8</sup> | 25               | 0,55                    | 0,41         | 6,82         | 130,00                        | Пром.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>            |                  | <b>935</b>              | <b>31,11</b> | <b>29,36</b> | <b>114,34</b>                 | <b>903,34</b> |

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           |
| Обед       | Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup> | 100              | 1,31                    | 3,25         | 6,46          | 60,40                         | 45-2017     |
| I комплекс | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)     | 275              | 9,34                    | 6,72         | 20,41         | 181,87                        | 137-2004    |
|            | Рыба запечённая "Фиш-ка" <sup>9</sup>                 | 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) <sup>6</sup>            | 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) <sup>3</sup>                    | 100              | 0,40                    | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                       | <b>1015</b>      | <b>31,15</b>            | <b>31,50</b> | <b>124,72</b> | <b>988,15</b>                 | -           |

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

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      |                               |             |
| 1                               | 2                                      | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8           |
| Обед                            | Огурец в нарезке <sup>4</sup>          | 100              | 0,83                    | 0,17         | 2,50          | 14,17                         | 54-2з-2022  |
| 2 комплекс                      | Борщ "Кубанский" с фасолью             | 250              | 3,90                    | 4,30         | 16,00         | 118,00                        | ТК № О/11   |
|                                 | Отбивная куриная в сырной панировке    | 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-бхн-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) <sup>3</sup>     | 100              | 0,40                    | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |  | <b>1030</b>      | <b>30,83</b>            | <b>31,91</b> | <b>115,89</b> | <b>908,57</b>                 | -           |

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 <sup>4</sup>                    | 100              | 1,17                    | 0,17         | 3,83          | 21,33                         | 54-3з-2022  |
| 2 комплекс                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250) | 275              | 9,34                    | 6,72         | 20,41         | 181,87                        | 137-2004    |
|                                 | Рыба, тушеная 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) <sup>7</sup>   | 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) <sup>8</sup>         | 15               | 0,32                    | 2,66         | 5,69          | 48,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |   | <b>950</b>       | <b>30,59</b>            | <b>29,22</b> | <b>115,68</b> | <b>884,39</b>                 | -           |

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 <sup>4</sup>  | 100              | 1,10                    | 6,12         | 4,57          | 77,69                         | 23-2017     |
| 2 комплекс | Борщ с капустой и картофелем            | 250              | 2,00                    | 5,20         | 13,10         | 106,00                        | 110-2004    |
|            | Фрикасе из курицы                       | 120              | 19,98                   | 12,28        | 21,13         | 275,00                        | 599-22      |
|            | Рагу из овощей                          | 180              | 3,66                    | 6,46         | 30,75         | 205,00                        | Тк/Р1       |
|            | Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup> | 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.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>         | <b>910</b>       | <b>31,74</b>            | <b>31,06</b> | <b>118,75</b> | <b>886,09</b>                 | -           |

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 <sup>4</sup> | 100              | 1,31                    | 3,25          | 6,46          | 60,40                         | 45-2017     |
| 2 комплекс                      | Суп гороховый   | 250              | 5,30                    | 5,02          | 19,90         | 146,00                        | 54-8с-2022  |
|                                 | Говядина в кисло-сладком соусе                        | 120              | 14,60                   | 14,30         | 9,86          | 195,00                        | №ТК 12      |
|                                 | Рис припущенный                                       | 200              | 4,67                    | 6,40          | 29,75         | 224,00                        | №ТК 13      |
|                                 | Компот из кураги <sup>5</sup>                         | 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) <sup>8</sup>              | 25               | 0,85                    | 1,95          | 23,30         | 120,00                        | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> | <b>955</b>  | <b>31,73</b>     | <b>32,02</b>            | <b>133,97</b> | <b>949,90</b> | -                             |             |

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.         |
| 2 комплекс | Рассольник "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        | 260,00                        | ТК № О/2      |
|            | Макароны отварные                      | 180              | 6,48                    | 5,88         | 39,36        | 236,00                        | 54-1г-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.         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>        |                  | <b>870</b>              | <b>27,15</b> | <b>31,09</b> | <b>119,32</b>                 | <b>968,60</b> |

|                                 |             |               |               |               |                |   |
|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---|
| <b>Всего за 5 дней питания:</b> | <b>4715</b> | <b>152,04</b> | <b>155,30</b> | <b>603,61</b> | <b>4597,55</b> | - |
|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---|

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*          | 100              | 1,10                    | 6,12         | 4,57          | 77,69                         | 23-2017     |
| 2 комплекс                      | Суп картофельный с клецками         | 250              | 2,25                    | 3,27         | 13,75         | 93,35                         | 54-6с-2022  |
|                                 | Куры запеченные                     | 100              | 18,57                   | 11,29        | 12,50         | 214,80                        | №568-22     |
|                                 | Рагу из овощей                      | 180              | 2,74                    | 8,04         | 32,54         | 185,00                        | №334-22     |
|                                 | Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)* | 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)*       | 15               | 0,32                    | 2,66         | 5,69          | 48,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |                                     | <b>905</b>       | <b>29,08</b>            | <b>32,48</b> | <b>116,83</b> | <b>830,33</b>                 | -           |



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           |
| Обед                            | Салат из квашенной капусты <sup>4</sup> | 100              | 1,71                    | 5,00         | 8,47          | 85,70                         | 47-2017     |
| 2 комплекс                      | Борщ "Кубанский" с фасолью              | 250              | 3,90                    | 4,30         | 16,00         | 118,00                        | ТК № О/11   |
|                                 | Поджарка из рыбы                        | 100              | 13,20                   | 10,21        | 5,56          | 167,00                        | №500        |
|                                 | Картофель по-деревенски                 | 200              | 5,46                    | 6,29         | 43,01         | 240,00                        | 646-22      |
|                                 | Компот из кураги <sup>5</sup>           | 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) <sup>3</sup>   | 100              | 0,80                    | 0,20         | 7,50          | 38,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |   | <b>1020</b>      | <b>30,67</b>            | <b>27,20</b> | <b>129,74</b> | <b>874,20</b>                 | -           |

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           |
| Обед                            | Огурец в нарезке <sup>4</sup>              | 100              | 0,83                    | 0,17         | 2,50          | 14,17                         | 54-2з-2022  |
| 2 комплекс                      | 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         | 30,12         | 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) <sup>4</sup> | 25               | 0,55                    | 0,41         | 6,82          | 130,00                        | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |  | <b>935</b>       | <b>30,64</b>            | <b>30,54</b> | <b>114,28</b> | <b>910,37</b>                 | -           |

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           |
| Обед                            | Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup> | 100              | 1,31                    | 3,25         | 6,46          | 60,40                         | 45-2017     |
| 2 комплекс                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)     | 275              | 9,34                    | 6,72         | 20,41         | 181,87                        | 137-2004    |
|                                 | Фишболы в томатном соусе (100/20)                     | 120              | 13,25                   | 11,05        | 6,40          | 208,00                        | №ТК-13      |
|                                 | Картофель фри   | 200              | 2,11                    | 9,00         | 36,11         | 247,00                        | №648-22     |
|                                 | Сок натуральный (абрикосовый) <sup>4</sup>            | 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) <sup>3</sup>                    | 100              | 0,40                    | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |   | <b>1055</b>      | <b>31,41</b>            | <b>31,32</b> | <b>134,08</b> | <b>987,87</b>                 | <b>-</b>    |

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           |
| Обед   | Кукуруза сахарная                     | 100              | 2,00                    | 0,33          | 10,16          | 52,16                         | 54-213-2022 |
| 2 комплекс   | Рассольник "Южный"                    | 250              | 3,00                    | 8,25          | 20,10          | 135,00                        | ТК №О/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) <sup>7</sup> | 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.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b>                      |                                       | <b>930</b>       | <b>31,41</b>            | <b>30,38</b>  | <b>115,69</b>  | <b>922,22</b>                 | <b>-</b>    |
| <b>Всего за 5 дней питания:</b>                      |                                       | <b>4845</b>      | <b>153,21</b>           | <b>151,92</b> | <b>610,62</b>  | <b>4524,99</b>                | <b>-</b>    |
| <b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>         |                                       | <b>969</b>       | <b>30,64</b>            | <b>30,38</b>  | <b>122,12</b>  | <b>905,00</b>                 | <b>-</b>    |
| <b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>              |                                       | <b>9560</b>      | <b>305,25</b>           | <b>307,22</b> | <b>1214,22</b> | <b>9122,54</b>                | <b>-</b>    |
| <b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b> |                                       | <b>956</b>       | <b>30,53</b>            | <b>30,72</b>  | <b>121,42</b>  | <b>912,25</b>                 | <b>-</b>    |

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           |
| Полдник    | Булочка "Домашняя"                    | 80               | 6,16                    | 5,44         | 40,70        | 223,20                        | ТК №П/6     |
|            | Кисломолочный продукт (йогурт)        | 200              | 6,80                    | 5,00         | 11,00        | 116,20                        | Пром.       |
|            | Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup> | 100              | 0,80                    | 0,20         | 7,50         | 38,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>       | <b>380</b>       | <b>13,76</b>            | <b>10,64</b> | <b>59,20</b> | <b>377,40</b>                 | -           |

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           |
| Полдник    | Булочка ванильная                     | 70               | 5,37                    | 5,89        | 33,48        | 206,50                        | ТК № П/7    |
|            | Кофейный напиток с молоком            | 200              | 3,16                    | 2,68        | 15,95        | 100,60                        | 379-2017    |
|            | Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup> | 100              | 0,90                    | 0,20        | 8,10         | 43,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>       | <b>370</b>       | <b>9,43</b>             | <b>8,77</b> | <b>57,53</b> | <b>350,10</b>                 | -           |

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           |
| Полдник    | Пирожок печеный с картофелем       | 100              | 6,19                    | 6,70         | 36,69        | 232,00                        | 406-2017    |
|            | Какао с молоком                    | 180              | 3,67                    | 3,19         | 15,82        | 106,74                        | 382-2017    |
|            | Фрукты свежие (слива) <sup>3</sup> | 100              | 0,90                    | 0,40         | 7,30         | 41,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>    | <b>380</b>       | <b>10,76</b>            | <b>10,29</b> | <b>59,81</b> | <b>379,74</b>                 | -           |

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           |
| Полдник    | Котлета куриная, запеченная в тесте | 100              | 9,65                    | 10,41        | 33,17        | 273,00                        | ТК № П/5    |
|            | Чай с молоком                       | 200              | 1,60                    | 1,10         | 8,70         | 50,90                         | 54-4гн-2022 |
|            | Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup> | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80         | 47,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>     | <b>400</b>       | <b>11,65</b>            | <b>11,91</b> | <b>51,67</b> | <b>370,90</b>                 | -           |

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           |
| Полдник                                      | Сдоба обыкновенная                    | 80               | 6,16                    | 4,84         | 31,28         | 209,60                        | ТК №П/8     |
|  | Кисломолочный продукт (ряженка)       | 200              | 5,87                    | 5,07         | 8,40          | 101,82                        | Пром.       |
|  | Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup> | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10          | 43,00                         | Пром.       |
|  | <b>Итого за рацион питания:</b>       | <b>380</b>       | <b>12,93</b>            | <b>10,11</b> | <b>47,78</b>  | <b>354,42</b>                 | -           |
| <b>Всего за 5 дней питания:</b>              |                                       | <b>1910</b>      | <b>58,53</b>            | <b>51,72</b> | <b>275,99</b> | <b>1832,56</b>                | -           |
| <b>Средние показатели за 5 дней питания:</b> |                                       | <b>382</b>       | <b>11,71</b>            | <b>10,34</b> | <b>55,20</b>  | <b>366,51</b>                 | -           |

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           |
| Полдник    | Булочка ванильная                  | 70               | 5,37                    | 5,89         | 33,48        | 206,50                        | ТК № П/7    |
|            | Кисломолочный продукт (кефир)      | 200              | 5,80                    | 5,00         | 8,00         | 100,00                        | Пром.       |
|            | Фрукты свежие (груша) <sup>3</sup> | 100              | 0,40                    | 0,30         | 10,30        | 47,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>    | <b>370</b>       | <b>11,57</b>            | <b>11,19</b> | <b>51,78</b> | <b>353,50</b>                 | -           |

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           |
| Полдник    | Котлета куриная, запеченная в тесте | 100              | 9,65                    | 10,41        | 33,17        | 273,00                        | ТК № П/5    |
|            | Чай с сахаром и лимоном             | 200              | 0,30                    | 0,00         | 6,70         | 27,90                         | 54-Згн-2022 |
|            | Фрукты свежие (слива) <sup>3</sup>  | 100              | 0,90                    | 0,40         | 7,30         | 41,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>     | <b>400</b>       | <b>10,85</b>            | <b>10,81</b> | <b>47,17</b> | <b>341,90</b>                 | -           |

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           |
| Полдник    | Пирожок печеный с картофелем          | 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) <sup>3</sup> | 100              | 0,90                    | 0,20        | 8,10         | 43,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>       | <b>380</b>       | <b>9,93</b>             | <b>9,31</b> | <b>59,15</b> | <b>365,54</b>                 | -           |

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           |
| Полдник    | 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) <sup>3</sup> | 100              | 0,40                    | 0,40        | 9,80         | 47,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>     | <b>375</b>       | <b>11,43</b>            | <b>9,54</b> | <b>40,98</b> | <b>364,54</b>                 | -           |

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           |
| Полдник    | Булочка "Домашняя"                    | 80               | 6,16                    | 5,44         | 40,70        | 223,20                        | ТК №П/6     |
|            | Кисломолочный продукт (Йогурт)        | 200              | 6,80                    | 5,00         | 11,00        | 116,20                        | Пром.       |
|            | Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup> | 100              | 0,80                    | 0,20         | 7,50         | 38,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>       | <b>380</b>       | <b>13,76</b>            | <b>10,64</b> | <b>59,20</b> | <b>377,40</b>                 | -           |

|  |              |               |               |               |                |   |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---|
| <b>Всего за 5 дней питания:</b>                      | <b>1905</b>  | <b>57,54</b>  | <b>51,49</b>  | <b>258,28</b> | <b>1802,88</b> | - |
| <b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>         | <b>381</b>   | <b>11,51</b>  | <b>10,30</b>  | <b>51,66</b>  | <b>360,58</b>  | - |
| <b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>              | <b>3815</b>  | <b>116,07</b> | <b>103,21</b> | <b>534,27</b> | <b>3635,44</b> | - |
| <b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b> | <b>381,5</b> | <b>11,61</b>  | <b>10,32</b>  | <b>53,43</b>  | <b>363,54</b>  | - |

**ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):**

- <sup>1</sup> - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- <sup>2</sup> - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- <sup>3</sup> - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- <sup>4</sup> - выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- <sup>5</sup> - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- <sup>6</sup> - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- <sup>7</sup> - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- <sup>8</sup> - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- <sup>9</sup> - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности