



Утверждено
Директор М.С. Шевченко



«Согласовано»

Директор общеобразовательной организации



В.А. Васева

Основное (организованное) меню для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул

Для организации питания обучающихся детей с 5-11 класс, ОВЗ и детей инвалидов 12-18 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования

Краснодар
2024

Возрастная категория питающихся: 12 лет и старше

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	Масло порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14-2017
	Пудинг из творога со сметаной (240/10)	250	33,50	27,25	51,75	593,00	362-2004
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	66,90	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338-2017
	Итого за рацион питания:	640	40,21	44,6	110,29	1000,4	-
Обед	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ⁴ (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24,25	71-2017, таб 24-1994
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (50/200)	250	12,40	8,12	12,44	176,00	137-2004
	Рыба запеченная с помидором (хек) ⁹ (110/10)	120	11,43	7,68	10,47	176,40	ТК № Д/4
	Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196,00	520-2004
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120,00	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
Итого за рацион питания:	930	35,22	25,43	114,41	840,45	-	
Всего за день :	1570	75,43	70,03	224,7	1840,85	-	

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
	Сыр порциями (Российский) ¹	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15-2017
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшено) ² (195/5)	200	7,15	11,16	35,30	271,00	182-2017
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60	ТК № Д/5
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41,00	ТК № Д/6
	Итого за рацион питания:	610	22,86	31,64	94,98	748,1	-
Обед	Овощи в нарезке (огурец свежий, зелень) ⁴ (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15,25	71-2017, таб 24-1994
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной 250/25/10	285	10,10	8,60	13,40	173,00	110-2004
	Оладьи из печени (без полива)	100	10,77	11,20	27,35	250,96	ТК № Д/7
	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,56	6,90	36,54	234,84	203-2017
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) ⁵	200	1,30	0,08	22,73	97,90	ТК № Д/8
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120,00	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84,00	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие ⁸	30	2,50	4,00	21,60	130,00	ТК № Д/15
Итого за рацион питания:	985	38,08	32,32	169,73	1105,95	-	

Всего за день :	1595	60,94	63,96	264,71	1854,05	-
------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------

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	Салат из свежих помидоров со сладким перцем, зелень (90/10)	100	1,31	5,52	4,03	71,00	027-2017, таб 24-1994
	Птица запеченая	100	6,50	4,80	36,50	205,60	ТК № Д/9
	Картофель отварной с зеленью	180	4,63	4,52	36,16	203,89	ТК № Д/10
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие*	15	0,32	2,66	5,69	48,00	ТК № Д/15
Итого за рацион питания:	675	22,13	22,34	140,86	829,59	-	
Обед	Салат из огурцов соленых с луком	100	0,83	5,03	2,58	59,20	021-2017
	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00	135-2004
	Плов из говядины	200	21,60	11,80	37,86	350,00	443-2004
	Сок натуральный (яблочный)*	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120,00	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника)*	100	0,80	0,40	7,50	41,00	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,20	202,00	410-2007
Итого за рацион питания:	1015	41,55	28,51	155,44	1040	-	
Всего за день :	1690	63,68	50,85	296,3	1869,59	-	

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	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2007
	Птица с рисом и овощами	200	13,90	31,32	25,90	429,30	ТК № Д/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТК № Д/12
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника)*	100	0,80	0,40	7,50	41,00	402-2016
	Итого за рацион питания:	670	20,22	38,96	81,85	738,40	-
Обед	Икра кабачковая (собственного производства)	100	1,40	5,40	9,00	94,00	77-2004
	Борщ "Школьный" со сметаной (250/10)	260	3,23	6,81	18,65	147,83	ТК № Д/13
	Рыба запеченая с овощами (110/10)	120	20,40	10,18	1,32	235,44	ТК № Д/14
	Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196,00	520-2004
	Сок натуральный (вишневый)*	200	1,00	0,00	20,20	85,00	389-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120,00	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
	Булочка "Бриошь"	75	3,28	5,48	26,25	166,50	471-2003
Итого за рацион питания:	1015	38,39	37,27	142,6	1107,77	-	
Всего за день :	1685	58,61	76,23	224,45	1846,17	-	

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	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337-2004
	Сыр порциями (Российский) ¹	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15-2007
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	014-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (манная) ² (195/5)	200	5,81	10,20	30,80	239,00	181-2011
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60	ТК № Д/5
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие ⁴	30	2,50	4,00	21,00	130,00	ТК № Д/15
Итого за рацион питания:	590	28,92	38,98	109,08	889,1		
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленью (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	83,65	43-2004, табл 24-1994
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139-2004
	Гуляш из говядины (50/50)	100	13,90	6,50	4,00	132,00	437-2004
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,90	36,50	234,80	309-2017
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120,00	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41,00	ТК № Д/6
Итого за рацион питания:	1020	35,92	25,44	148,66	947,25	-	
Всего за день :	1610	64,84	64,42	257,74	1836,35		

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	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ⁴ (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24,25	71-2007
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	014-2017
	Омлет с сыром	200	23,90	39,22	3,40	463,30	211-2011
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	66,90	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	95,60	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42,00	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие ⁴	30	2,50	4,00	21,00	130,00	ТК № Д/15
Итого за рацион питания:	600	33,24	52,95	71,73	888,05	-	
Обед	Салат зеленый с огурцом	100	0,76	6,11	1,68	66,16	ТК № Д/16
	Суп - лапша домашняя с филе куриным (50/200)	250	11,84	8,44	11,52	172,00	148-2004
	Говядина с овощами	200	13,80	9,80	44,00	451,59	ТК № Д/17
	Кисель из ягод свежих (вишня) ⁷	200	0,89	0,06	32,75	117,00	350-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131,45	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41,00	402-2016
Итого за рацион питания:	935	33,74	26,21	140,95	1042,2	-	
Всего за день :	1535	66,98	79,16	212,68	1930,25	-	

Неделя: 2

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
	Сыр порциями (Российский) ¹	30	6,96	8,85	0,00	108,00	015-2017
	Запеканка "Зебра"	200	17,75	16,55	36,50	473,00	ТК № Д/18
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60	ТК № Д/5
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	95,60	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41,00	ТК № Д/6
	Итого за рацион питания:	590	32,68	29,58	90,65	860,2	-
	Обед	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень) ⁴ (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15,25
Суп картофельный с крупой (пшено) ²		250	2,50	3,00	18,30	113,00	138-2004
Биточки (говядина)		100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
Рагу овощное с кабачками		180	2,98	12,76	31,78	244,80	ТК № Д/19
Сок натуральный (вишневый) ⁶		200	1,00	0,00	20,20	85,00	389-2017
Хлеб пшеничный		55	3,85	1,10	29,00	131,00	ТК № Д/2
Хлеб ржано -пшеничный		30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
Фрукты свежие (абрикосы) ³		100	0,90	0,10	9,00	44,00	
Итого за рацион питания:		1015	29,88	31,80	141,19	957,05	-
Всего за день :	1605	62,56	61,38	231,84	1817,25	-	

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	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ⁴	100	1,10	0,20	3,80	22,00	023-2017
	Гречка "По -Кубански"	200	18,53	10,53	46,53	393,73	ТК № Д/20
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТК № Д/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	95,60	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41,00	402-2016
	Итого за рацион питания:	670	25,10	12,25	103,33	655,33	-
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком с зеленью (90/10)	100	1,92	4,66	8,32	90,48	ТК № Д/21
	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриным (25/250)	275	7,70	4,40	21,20	158,00	140-2004
	Рыба запеченная с помидором (хек) ⁹ (110/10)	120	11,43	7,68	10,47	176,40	ТК № Д/4
	Картофель фри	180	5,22	19,03	60,53	429,67	648-2022
	Компот из вишни	200	0,18	0,04	12,19	50,80	ТК № Д/22
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131,45	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84,00	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие ⁸	30	2,50	4,00	21,00	130,00	ТК № Д/15
Итого за рацион питания:	1000	35,2	41,31	182,01	1250,8	-	

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8

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	Овощи в нарезке (огурцы свежие) ⁴	100	0,70	0,10	1,90	12,00	071-2017
	Сыр порциями (Российский) ¹	30	6,96	8,85	0,00	108,00	015-2017
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	014-2017
	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,59	33,11	3,52	386,00	210-2017
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	66,90	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	95,60	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
	Ватрушка с курагой	75	4,46	2,98	44,12	222,00	410-2017
Итого за рацион питания:	685	36,84	54,64	97,55	1019,5	-	
Обед	Салат зеленый с огурцом	100	0,76	6,11	1,68	66,16	ТК № Д/23
	Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (250/10)	260	3,68	4,26	15,85	112,88	ТК № Д/24
	Жаркое по-домашнему	200	17,87	9,80	21,60	250,00	436-2004
	Сок натуральный (мультифрукт) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	85,00	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131,45	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41,00	402-2016
	Кондитерское изделие	15	0,32	2,66	5,69	48,00	ТК
Итого за рацион питания:	970	30,68	24,73	120,82	818,49	-	
Всего за день :	1655	67,52	79,37	218,37	1837,99	-	

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	Каша молочная жидкая с маслом сливочным (рис) ² (195/5)	200	4,68	10,20	31,80	239,10	182-2017
	Запеканка из творога с курагой и молоком сгущенным (180/20)	150	17,50	10,78	41,76	362,00	ТК № Д/25
	Кофейный напиток	200	3,16	2,70	15,95	100,60	ТК № Д/5
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,80	71,70	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (яблоки) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338-2017
Итого за рацион питания:	710	29,64	24,98	129,61	883,4		
Обед	Овощи в нарезки (помидор свежий, зелень) ⁴ (90/10)	100	1,31	0,22	4,18	24,25	71-2017, таб 24 -1994
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (50/200)	250	12,40	8,12	12,44	176,00	137-2004
	Шницель рыбный натуральный	100	12,58	13,94	8,30	209,00	235-2017
	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,33	217,80	216-2004
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131,45	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (абрикосы) ³	100	0,90	0,10	9,00	44,00	ТК
Итого за рацион питания:	1025	38,22	35,4	135,75	971,3	-	
Всего за день :	1735	67,86	60,38	265,36	1854,7		

Неделя: 3

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	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень) ⁴ 90/10	100	0,95	0,14	2,41	15,25	71-2017, таб 24-1994
	Плов из филе птицы	200	13,33	13,60	51,07	382,67	ТК № Д/26
	Кисель из плодов сушеных (курага) ⁵	200	0,89	0,06	32,75	106,86	ТК № Д/27
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41,00	ТК № Д/6
	Итого за рацион питания:	680	21,27	15,5	134,63	728,28	-
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,57	4,64	12,46	84,00	43-2004
	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108-2017
	Оладьи из печени по- Краснодарски	100	10,77	11,20	27,35	250,96	ТК № Д/28
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,90	36,50	234,80	203-17
	Сок фруктовый(вишневый) ⁶	180	0,90	0,00	18,18	76,00	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	31,60	143,40	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84,00	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие ⁸	25	1,50	1,50	18,00	100,00	ТК № Д/15
Итого за рацион питания:	935	31,45	30,43	182	1117,41	-	
Всего за день :	1615	52,72	45,93	316,81	1845,69	-	

Неделя: 3

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	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337-2004
	Сырники из творога с изюмом и сметаной (200/20)	220	22,80	14,40	60,80	464,00	ТК № Д/29
	Чай с лимоном	200	1,65	0,60	15,90	78,00	ТК № Д/30
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41,00	402-2016
	Итого за рацион питания:	640	35,65	21,3	125,4	828,50	-
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67,00	23-2017
	Рассольник с говядиной (25/250)	275	9,90	5,90	13,60	150,00	130-2004
	Биточек запеченный с помидором под сырной корочкой	100	11,33	25,57	21,09	360,72	ТК № Д/31
	Картофель отварной с зеленью (170/10)	180	4,63	4,52	36,16	203,89	ТК № Д/10
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	31,60	143,40	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (яблоки) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК
Итого за рацион питания:	1025	33,91	43,91	147,28	1111,33	-	
Всего за день :	1665	69,56	65,21	272,68	1939,83	-	

Неделя: 3

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
------------	--------------------	------------------	-------------------------	--	--	-------------------------------	-------------

1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	8
Завтрак	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень) ⁴ (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15,25	71-2007
	Сыр порциями (Российский) ¹	30	6,96	8,85	0,00	108,00	015-2017
	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,59	33,11	3,52	386,00	210-2017
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	66,90	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63,00	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие ⁸	25	1,50	1,50	18,00	100,00	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	635	34,75	46,15	77,21	858,65	-
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,30	4,60	14,80	104,05	74-2022
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,30	7,20	13,40	127,00	110-2004
	Плов из говядины	200	21,60	11,80	37,80	349,33	443-2004
	Кисель из ягод свежих (вишни) ⁷	200	0,13	0,04	24,50	117,00	350-2017
	Хлеб пшеничный	52	3,86	1,10	29,00	131,00	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41,00	402-2016
	Итого за рацион питания:	952	32,39	25,54	146,3	953,38	-
Всего за день :	1587	67,14	71,69	223,51	1812,03	-	

Неделя: 3

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	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	1,08	6,08	3,43	73,00	023-2017
	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	234,00	ТК № Д/32
	Каша гречневая с маслом сливочным	180	10,32	7,32	46,37	293,00	302-2017
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТК № Д/12
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120,00	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42,00	ТК № Д/3
	Итого за рацион питания:	650	23,47	22,22	127,72	802	
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,57	4,64	12,46	84,00	43-2004
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139-2004
	Котлета говяжья	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268-2017
	Картофель по-деревенски	180	3,84	13,80	40,08	299,76	646-2022
	Сок натуральный (вишневый) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	85,00	389-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,20	120,00	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41,00	ТК № Д/6
Итого за рацион питания:	1020	34,31	47,84	161,06	1193,49	-	
Всего за день :	1670	57,78	70,06	288,78	1995,49		

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

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

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
_____ (_____) листов
Директор АНО «Школьное питание» _____ Шевченко М.С.
« _____ » _____ 2024 г. _____ М.П.

