



«Утверждено»  
Директор В.А. Красноделов

«Согласовано»  
Директор общеобразовательной организации

---

# Основное (организованное)

## Меню

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

Неделя: 1  
День: 1

| Приём пищи               | Наименование блюда | Вес блюда, грамм  | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |          |
|--------------------------|--------------------|---|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|----------|
|                          |                    |   | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |          |
| I комплекс               | 2                  | 3   | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |          |
|                          |                    |   | 3,95                    | 3,99  | 0,00     | 51,50                         |             |          |
|                          | Завтрак            | Сыр твердых сортов в нарезке (Топландский) <sup>1</sup> | 15                      | 4     | 4        | 0,30                          | 56,60       | 15-2017  |
|                          |                    |   |                         | 4,80  | 4,00     | 0,30                          | 54-60-2022  |          |
|                          | I комплекс         | Йогурт ванильный  | 200                     | 5,78  | 10,65    | 31,88                         | 247,61      | 175-2017 |
|                          |                    |   |                         | 3,16  | 2,68     | 15,95                         | 100,60      | 379-2017 |
|                          |                    |   |                         | 2,10  | 0,60     | 15,00                         | 71,70       | Пром.    |
|                          |                    |   |                         | 2,10  | 0,20     | 9,00                          | 42,00       | Пром.    |
|                          |                    |   |                         | 0,90  | 0,20     | 8,10                          | 43,00       | Пром.    |
|                          |                    |   |                         | 2,10  | 0,60     | 15,00                         | 71,70       | Пром.    |
| 2,10                     |                    |   |                         | 0,60  | 15,00    | 71,70                         | Пром.       |          |
| 0,90                     |                    |   |                         | 0,20  | 8,10     | 43,00                         | Пром.       |          |
| Итого за рацион питания: |                    | 605   | 21,89                   | 22,32 | 80,23    | 613,01                        | -           |          |

Неделя: 1  
День: 2

| Приём пищи               | Наименование блюда | Вес блюда, грамм                      | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |              |
|--------------------------|--------------------|---------------------------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|--------------|
|                          |                    |                                       | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |              |
| I комплекс               | 2                  | 3                                     | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |              |
|                          |                    |                                       | 1,03                    | 6,03  | 2,14     | 68,10                         |             |              |
|                          | Завтрак            | Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup> | 100                     | 14,67 | 15,30    | 46,53                         | 348,80      | TK №3/14     |
|                          |                    |                                       |                         | 0,20  | 0,00     | 6,50                          | 26,80       | 54-2-гн-2022 |
|                          | I комплекс         | Чай с сахаром                         | 200                     | 0,20  | 0,60     | 15,00                         | 71,70       | Пром.        |
|                          |                    |                                       |                         | 2,10  | 0,60     | 15,00                         | 71,70       | Пром.        |
|                          |                    |                                       |                         | 1,20  | 0,20     | 9,00                          | 42,00       | Пром.        |
|                          |                    |                                       |                         | 1,20  | 0,20     | 9,00                          | 42,00       | Пром.        |
|                          |                    |                                       |                         | 0,40  | 0,40     | 9,80                          | 47,00       | Пром.        |
|                          |                    |                                       |                         | 0,40  | 0,40     | 9,80                          | 47,00       | Пром.        |
| 0,40                     |                    |                                       |                         | 0,40  | 9,80     | 47,00                         | Пром.       |              |
| 0,40                     |                    |                                       |                         | 0,40  | 9,80     | 47,00                         | Пром.       |              |
| Итого за рацион питания: |                    | 650                                   | 19,60                   | 22,53 | 88,97    | 604,40                        | -           |              |

Неделя: 1  
День: 3

| Приём пищи               | Наименование блюда | Вес блюда, грамм                                       | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |              |
|--------------------------|--------------------|--|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|--------------|
|                          |                    |  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |              |
| I комплекс               | 2                  | 3  | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |              |
|                          |                    |  | 3,48                    | 4,43  | 0,00     | 54,00                         |             |              |
|                          | Завтрак            | Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup> | 15                      | 12,29 | 17,44    | 55,35                         | 463,00      | TK № 3/14    |
|                          |                    |  |                         | 0,30  | 0,00     | 6,70                          | 27,90       | 54-3-гн-2022 |
|                          | I комплекс         | Чай с сахаром и лимоном                                | 200                     | 2,80  | 0,80     | 20,00                         | 95,60       | Пром.        |
|                          |                    |  |                         | 2,80  | 0,80     | 20,00                         | 95,60       | Пром.        |
|                          |                    |  |                         | 0,80  | 0,20     | 7,50                          | 38,00       | Пром.        |
|                          |                    |  |                         | 0,80  | 0,20     | 7,50                          | 38,00       | Пром.        |
|                          |                    |  |                         | 0,80  | 0,20     | 7,50                          | 38,00       | Пром.        |
|                          |                    |  |                         | 0,80  | 0,20     | 7,50                          | 38,00       | Пром.        |
| 0,80                     |                    |  |                         | 0,20  | 7,50     | 38,00                         | Пром.       |              |
| 0,80                     |                    |  |                         | 0,20  | 7,50     | 38,00                         | Пром.       |              |
| Итого за рацион питания: |                    | 555  | 19,67                   | 22,87 | 89,55    | 678,50                        | -           |              |

Неделя: 1  
День: 4

| Приём пищи                      | Наименование блюда                    | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                 |                                       |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы     |                               |             |
| 1                               | 2                                     | 3                | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8           |
| Завтрак                         | Кукуруза сахарная                     | 100              | 2,00                    | 0,33         | 10,16        | 52,16                         | 54-213-2022 |
|                                 | Омлет с морковью                      | 200              | 14,80                   | 20,00        | 9,80         | 268,00                        | Тк №22      |
| I комплекс                      | Сок фруктовый (вишневый) <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>77,06</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                                      | Огулец в нарезке <sup>4</sup>        | 100              | 0,83                    | 0,17          | 2,50          | 14,17                         | 54-23-2022  |
| I комплекс                                   | Пирог из картофеля с рыбой (горбуша) | 200              | 13,51                   | 17,02         | 24,92         | 385,00                        | Тк № ГР/11  |
|  | Какао с молоком                      | 200              | 4,08                    | 3,54          | 17,58         | 118,60                        | 382-2017    |
|  | Хлеб пшеничный                       | 30               | 2,10                    | 0,60          | 15,00         | 71,70                         | Пром.       |
|  | Хлеб ржаной                          | 20               | 1,20                    | 0,20          | 9,00          | 42,00                         | Пром.       |
|  | Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>  | 100              | 0,40                    | 0,40          | 9,80          | 47,00                         | Пром.       |
|  | <b>Итого за рацион питания:</b>      | <b>650</b>       | <b>22,12</b>            | <b>21,93</b>  | <b>78,80</b>  | <b>678,47</b>                 | -           |
| <b>Всего за 5 дней питания:</b>              |                                      | <b>3110</b>      | <b>105,22</b>           | <b>111,48</b> | <b>414,61</b> | <b>3155,64</b>                | -           |
| <b>Средние показатели за 5 дней питания:</b> |                                      | <b>622</b>       | <b>21,04</b>            | <b>22,30</b>  | <b>82,92</b>  | <b>631,13</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                         | 54-60-2022  |
| I комплекс | Каша вязкая молочная рисовая         | 200              | 6,90                    | 12,00        | 40,90        | 280,00                        | Тк К/21     |
|            | Кофейный напиток с молоком           | 200              | 3,16                    | 2,68         | 15,95        | 100,60                        | 379-2017    |
|            | Хлеб пшеничный                       | 30               | 2,10                    | 0,60         | 15,00        | 71,70                         | Пром.       |
|            | Хлеб ржаной                          | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00         | 42,00                         | Пром.       |
|            | Фрукты свежие (яблосин) <sup>3</sup> | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10         | 43,00                         | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>      | <b>590</b>       | <b>19,06</b>            | <b>19,68</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 |                               |             |
| I комплекс                      | 2                  | 100              | 1,03                    | 6,03  | 2,14     | 68,10                         | 18-2017     |
|                                 | 3                  | 200              | 13,32                   | 15,08 | 35,46    | 324,60                        | 406-2022    |
|                                 | 4                  | 200              | 1,00                    | 0,00  | 20,20    | 84,80                         | Пром.       |
|                                 | 5                  | 30               | 2,10                    | 0,60  | 15,00    | 71,70                         | Пром.       |
|                                 | 6                  | 20               | 1,20                    | 0,20  | 9,00     | 42,00                         | Пром.       |
|                                 | 7                  | 550              | 18,65                   | 21,91 | 81,80    | 591,20                        | -           |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |                    |                  |                         |       |          |                               |             |

Неделя: 2  
День: 3

| Приём пищи                      | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|--------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|                                 |                    |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| I комплекс                      | 2                  | 15               | 3,48                    | 4,43  | 0,00     | 54,00                         | 15-2017     |
|                                 | 3                  | 200              | 11,50                   | 9,72  | 40,07    | 374,50                        | ТК № 3п/16  |
|                                 | 4                  | 200              | 4,08                    | 3,54  | 17,58    | 118,60                        | 382-2017    |
|                                 | 5                  | 35               | 2,45                    | 0,70  | 17,50    | 83,65                         | Пром.       |
|                                 | 6                  | 100              | 0,40                    | 0,40  | 9,80     | 47,00                         | Пром.       |
|                                 | 7                  | 550              | 21,91                   | 18,79 | 84,95    | 677,75                        | -           |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |                    |                  |                         |       |          |                               |             |

Неделя: 2  
День: 4

| Приём пищи                      | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|--------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|                                 |                    |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| I комплекс                      | 2                  | 100              | 1,17                    | 0,17  | 3,83     | 21,33                         | 54-3з-2022  |
|                                 | 3                  | 200              | 15,60                   | 19,20 | 18,00    | 378,00                        | Тк О/17     |
|                                 | 4                  | 200              | 0,30                    | 0,00  | 6,70     | 27,90                         | 54-3пн-2022 |
|                                 | 5                  | 30               | 2,10                    | 0,60  | 17,00    | 71,70                         | Пром.       |
|                                 | 6                  | 20               | 1,20                    | 0,20  | 9,00     | 42,00                         | Пром.       |
|                                 | 7                  | 25               | 0,85                    | 1,95  | 23,30    | 120,00                        | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |                    |                  |                         |       |          |                               |             |

Неделя: 2  
День: 5

| Приём пищи   | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |               |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|--|--------------------|------------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|  |                    |                  | Белки                   | Жиры          | Углеводы      |                               |             |
| I комплекс   | 2                  | 100              | 0,90                    | 8,20          | 4,80          | 189,50                        | Пром.       |
|  | 3                  | 200              | 15,30                   | 13,30         | 38,60         | 312,00                        | ТК № Д/8    |
|  | 4                  | 180              | 0,18                    | 0,00          | 5,85          | 24,12                         | 54-2пн-2022 |
|  | 5                  | 30               | 2,10                    | 0,60          | 15,00         | 71,70                         | Пром.       |
|  | 6                  | 20               | 1,20                    | 0,20          | 9,00          | 42,00                         | Пром.       |
|  | 7                  | 100              | 0,80                    | 0,20          | 7,50          | 38,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b>                      |                    |                  |                         |               |               |                               |             |
| <b>Всего за 5 дней питания:</b>                      |                    | <b>630</b>       | <b>20,48</b>            | <b>22,50</b>  | <b>80,75</b>  | <b>677,32</b>                 | -           |
| <b>Всего за 5 дней питания:</b>                      |                    | <b>2895</b>      | <b>101,32</b>           | <b>105,00</b> | <b>414,58</b> | <b>3201,10</b>                | -           |
| <b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>         |                    | <b>579</b>       | <b>20,26</b>            | <b>21,00</b>  | <b>82,92</b>  | <b>640,22</b>                 | -           |
| <b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>              |                    | <b>6005</b>      | <b>206,54</b>           | <b>216,47</b> | <b>829,19</b> | <b>6356,74</b>                | -           |
| <b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b> |                    | <b>600,5</b>     | <b>20,65</b>            | <b>21,65</b>  | <b>82,92</b>  | <b>635,67</b>                 | -           |

Возрастная категория питания: 12+ лет

| Неделя: 1  |                    | День: 1          |   | Пищевые вещества, грамм |              |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры   |
|------------|--------------------|------------------|---|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Белки   | Жиры                    | Углеводы     |              |                               |               |
|            |                    |                  | 4   | 5                       | 6            | 7            | 8                             |               |
| 1          | Завтрак            | 2                | Сыр твердых сортов в нарезке (Голландский) <sup>1</sup> | 3,95                    | 3,99         | 0,00         | 51,50                         | 15-2017       |
|            |                    |                  | Плов с сухофруктами                                     | 7,20                    | 13,02        | 45,26        | 326,46                        | Тк№0/17       |
| 2 комплекс |                    |                  | Кофейный напиток с молоком                              | 3,16                    | 2,68         | 15,95        | 100,60                        | 379-2017      |
|            |                    |                  | Хлеб пшеничный  | 2,10                    | 0,60         | 15,00        | 71,70                         | Пром.         |
|            |                    |                  | Хлеб ржаной   | 1,20                    | 0,20         | 9,00         | 42,00                         | Пром.         |
|            |                    |                  | Фрукты свежие (апельсин) <sup>2</sup>                   | 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          |   | Пищевые вещества, грамм |              |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры   |
|------------|--------------------|------------------|---|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Белки                                     | Жиры                    | Углеводы     |              |                               |               |
|            |                    |                  | 4   | 5                       | 6            | 7            | 8                             |               |
| 1          | Завтрак            | 2                | Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup>     | 1,03                    | 6,03         | 2,14         | 68,10                         | 18-2017       |
|            |                    |                  | Говядина, запеченная с макаронами и сыром | 17,34                   | 14,22        | 37,35        | 350,00                        | Тк №85 НОВ    |
| 2 комплекс |                    |                  | Чай с сахаром                             | 0,20                    | 0,00         | 6,50         | 26,80                         | 54-2гн-2022   |
|            |                    |                  | Хлеб пшеничный                            | 2,10                    | 0,60         | 15,00        | 71,70                         | Пром.         |
|            |                    |                  | Хлеб ржаной                               | 1,20                    | 0,20         | 9,00         | 42,00                         | Пром.         |
|            |                    |                  | Фрукты свежие (яблоко) <sup>2</sup>       | 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          |  | Пищевые вещества, грамм |              |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры   |
|------------|--------------------|------------------|--|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Белки  | Жиры                    | Углеводы     |              |                               |               |
|            |                    |                  | 4  | 5                       | 6            | 7            | 8                             |               |
| 1          | Завтрак            | 2                | Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup> | 3,48                    | 4,43         | 0,00         | 54,00                         | 15-2017       |
|            |                    |                  | Сырники творожные со ступенным молоком (200/20)        | 13,75                   | 17,50        | 60,07        | 455,00                        | ТК № С/12     |
| 2 комплекс |                    |                  | Чай с сахаром и лимоном                                | 0,30                    | 0,00         | 6,70         | 27,90                         | 54-3гн-2022   |
|            |                    |                  | Хлеб пшеничный   | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60                         | Пром.         |
|            |                    |                  | Фрукты свежие (мандарин) <sup>2</sup>                  | 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>670,50</b> |

Неделя: 1  
День: 4

| Приём пищи   | Наименование блюда | Вес блюда, грамм                | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|--------------|--------------------|---------------------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|              |                    |                                 | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| 1<br>Завтрак | 2                  | 3                               | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |
|              |                    | 100                             | 2,00                    | 0,33  | 10,16    | 52,16                         | 54-213-2022 |
|              |                    | 200                             | 15,24                   | 18,14 | 9,63     | 262,74                        | №417-22     |
|              |                    | 200                             | 1,44                    | 0,40  | 22,80    | 100,40                        | Пром.       |
|              |                    | 30                              | 2,10                    | 0,60  | 15,00    | 71,70                         | Пром.       |
|              |                    | 20                              | 1,20                    | 0,20  | 9,00     | 42,00                         | Пром.       |
| 2 комплекс   |                    | 100                             | 0,40                    | 0,30  | 10,30    | 47,00                         | Пром.       |
|              |                    | <b>Итого за рацион питания:</b> |                         |       |          |                               |             |
|              |                    | 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<br>Завтрак                                 | 2                  | 3                | 4                       | 5      | 6        | 7                             | 8           |       |       |        |   |
|  |                    | 100              | 0,83                    | 0,17   | 2,50     | 14,17                         | 54-23-2022  |       |       |        |   |
|  |                    | 240              | 13,80                   | 18,00  | 40,26    | 380,50                        | ТК №6       |       |       |        |   |
|  |                    | 200              | 4,08                    | 3,54   | 17,58    | 118,60                        | 382-2017    |       |       |        |   |
|  |                    | 30               | 2,10                    | 0,60   | 15,00    | 71,70                         | Пром.       |       |       |        |   |
|  |                    | 20               | 1,20                    | 0,20   | 9,00     | 42,00                         | Пром.       |       |       |        |   |
| 2 комплекс                                   |                    | 100              | 0,40                    | 0,40   | 9,80     | 47,00                         | Пром.       |       |       |        |   |
|  |                    | 690              | 22,41                   | 22,91  | 94,14    | 673,97                        | -           |       |       |        |   |
|  |                    | 3180             | 106,70                  | 107,95 | 438,40   | 3161,33                       | -           |       |       |        |   |
| <b>Средние показатели за 5 дней питания:</b> |                    |                  |                         |        |          | 636                           | 21,34       | 21,59 | 87,68 | 632,27 | - |

Неделя: 2  
День: 1

| Приём пищи   | Наименование блюда | Вес блюда, грамм                | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|--------------|--------------------|---------------------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|              |                    |                                 | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| 1<br>Завтрак | 2                  | 3                               | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |
|              |                    | 40                              | 4,80                    | 4,00  | 0,30     | 56,60                         | 54-60-2022  |
|              |                    | 220                             | 7,29                    | 10,98 | 46,00    | 297,50                        | №395        |
|              |                    | 200                             | 3,16                    | 2,68  | 15,95    | 100,60                        | 379-2017    |
|              |                    | 30                              | 2,10                    | 0,60  | 15,00    | 71,70                         | Пром.       |
|              |                    | 20                              | 1,20                    | 0,20  | 9,00     | 42,00                         | Пром.       |
| 2 комплекс   |                    | 100                             | 0,90                    | 0,20  | 8,10     | 43,00                         | Пром.       |
|              |                    | <b>Итого за рацион питания:</b> |                         |       |          |                               |             |
|              |                    | 610                             | 19,45                   | 18,66 | 94,35    | 611,40                        | -           |

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  |
|            | 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 |
| 2 комплекс | 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>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.       |
|            | Азу из говядины с картофелем          | 220              | 16,03                   | 13,50        | 38,00        | 304,24                        | ТК/АЗ       |
|            | Чай с сахаром                         | 180              | 0,18                    | 0,00         | 5,85         | 24,12                         | 54-2гн-2022 |
| 2 комплекс | 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>650</b>       | <b>21,21</b>            | <b>22,70</b> | <b>80,15</b> | <b>669,56</b>                 | -           |

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

Неделя: 1  
День: 1

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм                | Пищевые вещества, грамм |              |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры   |
|------------|--------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|            |                    |                                 | Белки                   | Жиры         | Углеводы     |                               |               |
| I комплекс | 1                  | 3                               | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8             |
|            | Обед               | 100                             | 0,83                    | 0,17         | 2,50         | 14,17                         | 54-23-2022    |
|            |                    | 250                             | 3,90                    | 4,30         | 16,00        | 118,00                        | ТК № О/11     |
|            |                    | 100                             | 5,47                    | 7,55         | 31,82        | 233,83                        | ТК № О/1      |
|            |                    | 180                             | 12,18                   | 14,33        | 30,70        | 300,96                        | 204-2017      |
|            |                    | 200                             | 0,30                    | 0,10         | 10,30        | 42,80                         | 54-6хн-2022   |
|            |                    | 40                              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60                         | Пром.         |
|            |                    | 20                              | 1,20                    | 0,20         | 9,00         | 42,00                         | Пром.         |
|            |                    | 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     |                               |               |
| I комплекс | 1                  | 3                               | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8             |
|            | Обед               | 100                             | 1,17                    | 0,17         | 3,83         | 21,33                         | 54-33-2022    |
|            |                    | 275                             | 9,34                    | 6,72         | 20,41        | 181,87                        | 137-2004      |
|            |                    | 100                             | 12,86                   | 13,42        | 10,95        | 223,70                        | ТК № О/16     |
|            |                    | 180                             | 3,66                    | 5,93         | 28,98        | 217,80                        | 634-2022      |
|            |                    | 200                             | 0,10                    | 0,10         | 18,78        | 73,89                         | ТК №3/12      |
|            |                    | 40                              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60                         | Пром.         |
|            |                    | 20                              | 1,20                    | 0,20         | 9,00         | 42,00                         | Пром.         |
|            |                    | 15                              | 0,32                    | 2,66         | 5,69         | 48,00                         | Пром.         |
|            |                    | <b>Итого за рацион питания:</b> | <b>930</b>              | <b>31,45</b> | <b>30,00</b> | <b>117,64</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     |                               |               |   |
| I комплекс | 2  | 3                | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8             |   |
|            | Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>   | 100              | 1,10                    | 6,12         | 4,57         | 77,69                         | 23-2017       |   |
|            | Борщ с картофелем и капустой             | 250              | 2,00                    | 5,20         | 13,10        | 106,00                        | 110-2004      |   |
|            | Птица, тушеная в сметанном соусе (60/60) | 120              | 12,90                   | 9,40         | 5,61         | 200,28                        | 594-2022      |   |
|            | Каша гречневая рассыпчатая               | 180              | 9,95                    | 7,56         | 43,20        | 280,44                        | 54-4т-2023    |   |
|            | Сок натуральный (яблочный) <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>30,95</b> | <b>29,28</b> | <b>115,68</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     |                               |               |
| I комплекс | 2   | 3                | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8             |
|            | Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup> | 100              | 1,31                    | 3,25         | 6,46         | 60,40                         | 45-2017       |
|            | Суп гороховый   | 250              | 5,30                    | 5,02         | 19,90        | 146,00                        | 54-8с-2022    |
|            | Виточки (говядина)                                    | 100              | 14,50                   | 14,40        | 14,50        | 250,00                        | ТК В/В1       |
|            | Картофельное пюре                                     | 180              | 3,84                    | 6,24         | 23,76        | 167,28                        | 54-11т-2022   |
|            | Компот из кураги <sup>6</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>915</b>              | <b>30,80</b> | <b>31,96</b> | <b>132,62</b>                 | <b>948,18</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           |
| I комплекс                      | Закуска из моркови         | 100              | 0,90                    | 8,20         | 4,80          | 189,50                        | Пром.       |
|                                 | Рассольник "Ленинградский" | 250              | 2,01                    | 5,09         | 11,98         | 107,25                        | 96-2017     |
|                                 | Котлета "Школьная"         | 100              | 14,00                   | 11,10        | 15,10         | 205,00                        | Тк №ППК/5   |
|                                 | 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.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |                            | <b>870</b>       | <b>28,67</b>            | <b>30,88</b> | <b>116,68</b> | <b>943,10</b>                 | -           |

Всего за 5 дней питания: 4615

Средние показатели за 5 дней питания: 923

|        |        |        |         |   |
|--------|--------|--------|---------|---|
| 148,95 | 149,87 | 613,24 | 4576,64 | - |
| 29,79  | 29,97  | 122,65 | 915,33  | - |

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     |
|                                 | 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              | 4,10                    | 11,00        | 39,42         | 253,80                        | ТК № О/19   |
|                                 | 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.       |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |  | <b>905</b>       | <b>31,07</b>            | <b>28,41</b> | <b>124,67</b> | <b>852,86</b>                 | -           |

Всего за 5 дней питания: 4615

Средние показатели за 5 дней питания: 923

|        |        |        |         |   |
|--------|--------|--------|---------|---|
| 148,95 | 149,87 | 613,24 | 4576,64 | - |
| 29,79  | 29,97  | 122,65 | 915,33  | - |

Неделя:

2

День:

2

| Приём пищи | Наименование блюда                            | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры   |      |
|------------|---|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|------|
|            |   |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы     |                               |               |      |
| 1          | 2   | 3                | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8             |      |
|            |   |                  | 100                     | 1,71         | 5,00         |                               |               | 8,47 |
| I комплекс | Салат из квашенной капусты <sup>4</sup>       | 100              | 1,71                    | 5,00         | 8,47         | 85,70                         | 47-2017       |      |
|            | Борщ "Кубанский" с фасолью                    | 250              | 6,40                    | 4,30         | 16,00        | 118,00                        | ТК № О/12     |      |
|            | Биточек "Эврика" (пшеница, 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>6</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>28,17</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             |      |
|            |  |                  | 100                     | 0,83         | 0,17         |                               |               | 2,50 |
| I комплекс | Огулец в нарезке <sup>4</sup>              | 100              | 0,83                    | 0,17         | 2,50         | 14,17                         | 54-23-2022    |      |
|            | Суп гороховый                              | 250              | 5,30                    | 5,02         | 19,90        | 146,00                        | 54-8С-2022    |      |
|            | Гуляш (говядина) (60/60)                   | 120              | 16,03                   | 16,90        | 5,92         | 196,80                        | Тк217         |      |
|            | Рис припущенный                            | 180              | 4,20                    | 5,76         | 42,00        | 236,27                        | 54-7Г-2022    |      |
|            | Компот из яблок и вишни                    | 200              | 0,20                    | 0,10         | 10,20        | 42,50                         | 54-5ХН-2022   |      |
|            | Хлеб пшеничный                             | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60                         | Пром.         |      |
|            | Хлеб ржаной                                | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00         | 42,00                         | Пром.         |      |
|            | Кондитерские изделия (пряник) <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>116,34</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      |                               |             |
| Обед       | 2   | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8           |
|            | Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup> | 100              | 1,31                    | 3,25         | 6,46          | 60,40                         | 45-2017     |
|            | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)     | 275              | 9,34                    | 6,72         | 20,41         | 181,87                        | 137-2004    |
| I комплекс | Рыба запечённая "Фиш-ка" <sup>9</sup>                 | 100              | 11,44                   | 14,30        | 4,17          | 200,00                        | ТК № РФ/6   |
|            | Картофель отварной с зеленью                          | 180              | 3,66                    | 5,93         | 28,98         | 217,80                        | 634-2022    |
|            | Сок натуральный (абрикосовый) <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>950,67</b>                 | -           |

Неделя: 2

День: 5

| Приём пищи | Наименование блюда                                   | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |               |                | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|--|------------------|-------------------------|---------------|----------------|-------------------------------|-------------|
|            |  |                  | Белки                   | Жиры          | Углеводы       |                               |             |
| Обед       | 1  | 3                | 4                       | 5             | 6              | 7                             | 8           |
|            | Кукуруза сахарная                                    | 100              | 2,00                    | 0,33          | 10,16          | 52,16                         | 54-213-2022 |
|            | Расолышник "Южный"                                   | 250              | 5,00                    | 8,25          | 20,10          | 135,00                        | ТК №О/16    |
| I комплекс | Нагетсы куриные                                      | 100              | 5,47                    | 7,55          | 21,82          | 233,83                        | ТК № О/4    |
|            | Макаронны 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>28,89</b>            | <b>31,52</b>  | <b>129,94</b>  | <b>935,01</b>                 | -           |
|            | <b>Всего за 5 дней питания:</b>                      | <b>4765</b>      | <b>150,39</b>           | <b>148,43</b> | <b>623,06</b>  | <b>4517,23</b>                | -           |
|            | <b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>         | <b>953</b>       | <b>30,08</b>            | <b>29,69</b>  | <b>124,61</b>  | <b>903,45</b>                 | -           |
|            | <b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>              | <b>9380</b>      | <b>299,34</b>           | <b>298,29</b> | <b>1236,30</b> | <b>9093,87</b>                | -           |
|            | <b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b> | <b>938</b>       | <b>29,93</b>            | <b>29,83</b>  | <b>123,63</b>  | <b>909,39</b>                 | -           |

Неделя: 1

День: 1

| Приём пищи | Наименование блюда                     | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|--|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|            |  |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| Обед       | 1                                      | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8           |
|            | 2                                      | 100              | 0,83                    | 0,17         | 2,50          | 14,17                         | 54-23-2022  |
|            | Борщ "Кубанский" с фасолью             | 250              | 3,90                    | 4,30         | 16,00         | 118,00                        | ТК № О/11   |
|            | Отбивная куриная в сырной панровке     | 120              | 15,41                   | 17,45        | 15,83         | 328,00                        | № ТК/5      |
|            | Картофель отварной, запеченный с сыром | 200              | 5,99                    | 8,59         | 31,96         | 221,00                        | 635-22      |
|            | Компот из вишни                        | 200              | 0,30                    | 0,10         | 10,30         | 42,80                         | 54-6хн-2022 |
|            | Хлеб пшеничный                         | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 95,60                         | Пром.       |
|            | Хлеб ржаной                            | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42,00                         | Пром.       |
|            | Фрукты свежие (груша) <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      |                               |             |
| Обед       | 1   | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8           |
|            | 2   | 100              | 1,17                    | 0,17         | 3,83          | 21,33                         | 54-33-2022  |
|            | Помидор в нарезке <sup>4</sup>                    | 100              | 1,17                    | 0,17         | 3,83          | 21,33                         | 54-33-2022  |
| 2 комплекс | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250) | 275              | 9,34                    | 6,72         | 20,41         | 181,87                        | 137-2004    |
|            | Рыба, тушенная с овощами (горбуша)                | 100              | 10,22                   | 13,44        | 9,35          | 226,70                        | 461-22      |
|            | Каша пшеничная вязкая                             | 200              | 5,44                    | 5,13         | 28,62         | 195,00                        | 349-22      |
|            | Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <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  |
| 2                        | Комплексе          | 250                                     | 2,00                                   | 5,20  | 13,10    | 106,00                        | 110-2004    |        |
|                          |                    | Борщ с капустой и картошкой             | 120                                    | 18,98 | 12,28    | 21,13                         | 275,00      | 599-22 |
|                          |                    | Фрикасе из курицы                       | 180                                    | 3,66  | 6,46     | 30,75                         | 205,00      | Тв/Р1  |
|                          |                    | Рагу из овощей                          | 200                                    | 1,00  | 0,00     | 20,20                         | 84,80       | Пром.  |
|                          |                    | Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup> | 40                                     | 2,80  | 0,80     | 20,00                         | 95,60       | Пром.  |
|                          |                    | Хлеб пшеничный                          | 20                                     | 1,20  | 0,20     | 9,00                          | 42,00       | Пром.  |
| Итого за рацион питания: |                    | 910                                     | 30,74                                  | 31,06 | 118,75   | 886,09                        | -           |        |

Неделя: 1  
 День: 4

| Приём пищи               | Наименование блюда | Вес блюда, грамм               | Пищевые вещества, грамм                               |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |             |
|--------------------------|--------------------|--------------------------------|---|-------|----------|-------------------------------|-------------|-------------|
|                          |                    |                                | Белки   | Жиры  | Углеводы |                               |             |             |
| 1                        | 2                  | 3                              | 4   | 5     | 6        | 7                             | 8           |             |
|                          |                    | Обед                           | Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup> | 100   | 1,31     | 3,25                          | 6,46        | 60,40       |
| 2                        | Комплексе          | 250                            | 5,30  | 5,02  | 19,90    | 146,00                        | 54-8с-2022  |             |
|                          |                    | Суп гороховый                  | 120   | 13,60 | 14,30    | 9,86                          | 195,00      | №ТК 12      |
|                          |                    | Говядина в кисло-сладком соусе | 200   | 4,67  | 6,40     | 29,75                         | 224,00      | №ТК 13      |
|                          |                    | Рис припущенный                | 200   | 1,00  | 0,10     | 15,70                         | 66,90       | 54-2хн-2022 |
|                          |                    | Компот из кураги <sup>5</sup>  | 40  | 2,80  | 0,80     | 20,00                         | 95,60       | Пром.       |
|                          |                    | Хлеб пшеничный                 | 20  | 1,20  | 0,20     | 9,00                          | 42,00       | Пром.       |
| Итого за рацион питания: |                    | 955                            | 30,73   | 32,02 | 133,97   | 949,90                        | -           |             |

Неделя: 1

День: 5

| Приём пищи                                   | Наименование блюда                     | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |               |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|--|--|------------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|  |  |                  | Белки                   | Жиры          | Углеводы      |                               |             |
| Обед   | 1                                      | 3                | 4                       | 5             | 6             | 7                             | 8           |
|  | 2                                      | 100              | 0,90                    | 8,20          | 4,80          | 189,50                        | Пром.       |
|  | Закуска из моркови                     | 100              | 0,90                    | 8,20          | 4,80          | 189,50                        | Пром.       |
|  | Рассолыник "Ленинградский"             | 250              | 2,01                    | 5,09          | 11,98         | 107,25                        | 96-2017     |
|  | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе | 100              | 13,58                   | 10,83         | 25,00         | 240,00                        | ТК № ПТ/2   |
|  | Макаронны 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>948,60</b>                 | -           |
| <b>Всего за 5 дней питания:</b>              |  | <b>4715</b>      | <b>150,04</b>           | <b>155,30</b> | <b>603,61</b> | <b>4577,55</b>                | -           |
| <b>Средние показатели за 5 дней питания:</b> |  | <b>943</b>       | <b>30</b>               | <b>31</b>     | <b>121</b>    | <b>916</b>                    | -           |

Неделя: 2

День: 1

| Приём пищи | Наименование блюда                              | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|---|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|            |   |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| Обед       | 1   | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8           |
|            | 2   | 100              | 1,10                    | 6,12         | 4,57          | 77,69                         | 23-2017     |
|            | Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>          | 100              | 1,10                    | 6,12         | 4,57          | 77,69                         | 23-2017     |
|            | Суп картофельный с клецками                     | 250              | 2,25                    | 3,27         | 13,75         | 93,35                         | 54-6с-2022  |
|            | Курды запеченные                                | 100              | 18,57                   | 10,29        | 12,50         | 214,80                        | №568-22     |
|            | Рату из овощей                                  | 180              | 2,74                    | 8,04         | 32,54         | 185,00                        | №334-22     |
|            | 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>905</b>       | <b>29,08</b>            | <b>31,48</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      |                               |             |
| Обед       | 2                                       | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8           |
|            | Салат из квашенной капусты <sup>4</sup> | 100              | 1,71                    | 5,00         | 8,47          | 85,70                         | 47-2017     |
|            | Борщ "Кубанский" с фасолью              | 250              | 3,90                    | 4,30         | 16,00         | 118,00                        | ТК № О/11   |
|            | Поджарка из рыбы                        | 100              | 13,20                   | 11,21        | 5,56          | 167,00                        | №500        |
|            | Картофель по-деревенски                 | 200              | 5,46                    | 6,29         | 43,01         | 240,00                        | 646-22      |
| 2 комплекс | 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>28,20</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      |                               |             |
| Обед       | 2  | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8           |
|            | Огурец в нарезке <sup>4</sup>              | 100              | 0,83                    | 0,17         | 2,50          | 14,17                         | 54-2з-2022  |
|            | Суп гороховый                              | 250              | 5,30                    | 5,02         | 19,90         | 146,00                        | 54-8с-2022  |
|            | Биточки по-белорусски                      | 100              | 11,34                   | 17,84        | 15,74         | 237,10                        | 521-22      |
| 2 комплекс | Каша пшеничная рассыпчатая                 | 200              | 8,42                    | 6,00         | 31,12         | 203,00                        | ТК          |
|            | Компот из яблок и вишни                    | 200              | 0,20                    | 0,10         | 10,20         | 42,50                         | 54-5хн-2022 |
|            | Хлеб пшеничный                             | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 95,60                         | Пром.       |
|            | Хлеб ржаной                                | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42,00                         | Пром.       |
|            | Кондитерские изделия (пряник) <sup>8</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>115,28</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     |
|            | 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 | 5,80     | 171,00                        | №ТК-17      |
|            | Картофель фри   | 200              | 2,11                    | 9,00  | 36,11    | 247,00                        | №648-22     |
| 2          | 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.       |
|            | Итого за рацион питания:                              | 1055             | 31,41                   | 31,32 | 133,48   | 950,87                        | -           |

Неделя: 2  
 День: 5

| Приём пищи | Наименование блюда                            | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |        |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|---|------------------|-------------------------|--------|----------|-------------------------------|-------------|
|            |   |                  | Белки                   | Жиры   | Углеводы |                               |             |
| 1          | 2   | 3                | 4                       | 5      | 6        | 7                             | 8           |
| Обед       | Кукуруза сахарная                             | 100              | 2,00                    | 0,33   | 10,16    | 52,16                         | 54-213-2022 |
|            | Рассольник "Южный"                            | 250              | 3,00                    | 8,25   | 20,10    | 135,00                        | ТК №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                        | ТКС№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.       |
|            | Итого за рацион питания:                      | 930              | 31,41                   | 30,38  | 115,69   | 922,22                        | -           |
|            | Всего за 5 дней питания:                      | 4845             | 153,21                  | 151,92 | 611,02   | 4487,99                       | -           |
|            | Средние показатели за 5 дней питания:         | 969              | 30,64                   | 30,38  | 122,20   | 897,60                        | -           |
|            | Всего за цикл питания (10 дней):              | 9560             | 303,25                  | 307,22 | 1214,62  | 9065,54                       | -           |
|            | Средние показатели за цикл питания (10 дней): | 956              | 30,33                   | 30,72  | 121,46   | 906,55                        | -           |

Неделя: 1

День: 1

| Приём пищи                      | Наименование блюда             | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм               |              |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|--------------------------------|------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                 |                                |                  | Белки                                 | Жиры         | Углеводы     |                               |             |
| 1                               | 2                              | 3                | 4                                     | 5            | 6            | 7                             | 8           |
|                                 |                                |                  | Булочка "Домашняя"                    | 80           | 5,16         |                               |             |
| Полдник                         | Кисломолочный продукт (йогурт) | 200              | 6,80                                  | 5,00         | 11,00        | 116,20                        | Пром.       |
|                                 |                                |                  | Фрукты свежие (манدارин) <sup>з</sup> | 100          | 0,80         |                               |             |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |                                | <b>380</b>       | <b>12,76</b>                          | <b>10,64</b> | <b>56,20</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           |
|                                 |                            |                  | Булочка ванильная                     | 70           | 5,37         |                               |             |
| Полдник                         | Кофейный напиток с молоком | 200              | 3,16                                  | 2,68         | 15,95        | 100,60                        | 379-2017    |
|                                 |                            |                  | Фрукты свежие (апельсин) <sup>з</sup> | 100          | 0,90         |                               |             |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |                            | <b>370</b>       | <b>9,43</b>                           | <b>10,77</b> | <b>55,53</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           |
|                                 |                    |                  | Пирожок печеный с картофелем       | 100          | 6,19         |                               |             |
| Полдник                         | Какао с молоком    | 180              | 3,67                               | 3,19         | 15,82        | 106,74                        | 382-2017    |
|                                 |                    |                  | Фрукты свежие (слива) <sup>з</sup> | 100          | 0,90         |                               |             |
| <b>Итого за рацион питания:</b> |                    | <b>380</b>       | <b>10,76</b>                       | <b>11,29</b> | <b>55,81</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           |
|                                 |                    |                  | Котлета куриная, запеченная в тесте | 100          | 9,65         |                               |             |
| Полдник                         | Чай с молоком      | 200              | 1,60                                | 1,10         | 8,70         | 50,90                         | 54-4гн-2022 |
|                                 |                    |                  | Фрукты свежие (яблоко) <sup>з</sup> | 100          | 0,40         |                               |             |
| <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     |                               |             |        |         |
| Полдник    | 2                                     | 3                | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8           |        |         |
|            |                                       |                  | 80                      | 6,16         | 4,84         | 31,28                         |             | 209,60 | ТК №П/8 |
|            |                                       |                  | 200                     | 5,87         | 5,07         | 8,40                          |             | 101,82 | Пром.   |
|            | Фрукты свежие (апельсин) <sup>з</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>                 | -           |        |         |

Всего за 5 дней питания:

1910

57,53

54,72

266,99

1832,56

Средние показатели за 5 дней питания:

382

11,51

10,94

53,40

366,51

-

Неделя: 2

День: 1

| Приём пищи | Наименование блюда                 | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |        |         |
|------------|------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------|---------|
|            |                                    |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы     |                               |             |        |         |
| Полдник    | 2                                  | 3                | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8           |        |         |
|            |                                    |                  | 70                      | 5,37         | 5,89         | 33,48                         |             | 206,50 | ТК№ П/7 |
|            |                                    |                  | 200                     | 5,80         | 5,00         | 8,00                          |             | 100,00 | Пром.   |
|            | Фрукты свежие (груша) <sup>з</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     |                               |             |        |             |
| Полдник    | 2                                  | 3                | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8           |        |             |
|            |                                    |                  | 100                     | 9,65         | 10,41        | 33,17                         |             | 273,00 | ТК № П/5    |
|            |                                    |                  | 200                     | 0,30         | 0,00         | 6,70                          |             | 27,90  | 54-3тп-2022 |
|            | Фрукты свежие (слива) <sup>з</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     |                               |             |        |          |
| Полдник    | 2                                     | 3                | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8           |        |          |
|            |                                       |                  | 100                     | 6,19         | 7,70         | 32,69                         |             | 232,00 | Тк/П/25  |
|            |                                       |                  | 180                     | 2,84         | 2,41         | 14,36                         |             | 90,54  | 379-2017 |
|            | Фрукты свежие (апельсин) <sup>з</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>10,31</b> | <b>55,15</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<br>Полдник | 2<br>Расстегай с мясом (говядина) | 3<br>75          | 4<br>9,43                | 5<br>8,04 | 6<br>22,48 | 7<br>266,64                   | 8<br>ТК№ П/9 |       |
|              |                                   |                  | 200<br>1,60              | 1,10      | 8,70       |                               |              | 50,90 |
|              |                                   |                  | 100<br>0,40              | 0,40      | 9,80       |                               |              | 47,00 |
|              |                                   |                  | Итого за рацион питания: |           |            |                               |              | 11,43 |

Неделя: 2  
День: 5

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

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

**ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):**

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