



«Утверждаю»
Директор «Солнышко»
Краснодар

КРАСНОДАРСКИЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СОЛНЫШКО»
Автоматизированная информационная система
ИНН 60-12318995
П/ИН 12323000229

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации
Краснодар

МАОУ СОШ № 12
118. Вишневка

Основное (организованное)

Меню

Для организации питания детей начальных классов возрастной группы 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из квашенной капусты ⁴	60	1,03	3,00	5,08	52,00	47-2017
	Вок курица с рисом и овощами	150	11,25	12,50	25,50	255,00	665-24
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2пн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
	Итого за рацион питания:		560	16,68	16,5	69,18	490,5

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый ⁴	60	1,22	2,77	2,50	52,00	43-22
	Гречка "по - Кубански" (говядина)	150	9,30	10,00	25,45	225,00	ТК №314
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
	Итого за рацион питания:		540	17,56	16,38	73,60	521,70

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак	Дыно вареное	40	3,09	4,00	0,30	56,00	492-24	
	Сыр "Российский" ¹	10	2,18	1,4	0	21,30	015-17	
	Запеканка творожная с вишней и сахарной пудрой (150/5)	155	8,53	12,29	39,80	329,00	ТК №176	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3пн-2022	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22	
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22	
	Итого за рацион питания:		555	18,2	18,69	78,3	585,9	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8				
			3,5	2,5	8,7						
			60	3,5	2,5			8,7	45,4	113-24	
			Салат из свежих с растительным маслом ⁴	200	7,60			10,76	30,81	297,00	474-24
			Пенне "Арабиатто" ⁶	200	2,30			1,45	6,55	52,00	882-24
			Чай с молоком и сахаром	30	2,10			0,60	15,00	71,70	23-22
			Хлеб пшеничный	20	1,20			0,20	9,00	42,00	24-22
Хлеб ржаной	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.					
Итого за рацион питания:		525	17,02	18,17	75,75	556,10	-				

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8				
			0,72	1,74	3,92						
			60	0,72	1,74			3,92	34,00	20-17	
			Икра кабачковая консервированная порционно ⁴	160	9,16			10,26	16,48	196,00	420-22
			Омлет	180	4,32			3,20	15,82	107,00	ТК№382
			Какао с молоком и ванилью	30	2,10			0,60	15,00	71,70	23-22
			Хлеб пшеничный	20	1,20			0,20	9,00	42,00	24-22
			Хлеб ржаной	100	1,10			0,30	11,10	48,00	338-17
			Фрукты свежие (нектарин) ²	550	18,6			16,3	71,32	498,70	-
			Итого за рацион питания:	2730	88,06			86,04	368,15	2652,90	-
Всего за 5 дней питания:		546	17,61	17,21	73,63	530,58	-				

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8				
			0,54	0,12	4,86						
			60	0,54	0,12			4,86	27,00	ТК№312	
			Закуска овощная	200	12,36			16,24	33,00	315,00	414-24
			Капла манная с ванилью ²	200	0,30			0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
			Чай с сахаром и лимоном	30	2,10			0,60	15,00	71,70	23-22
			Хлеб пшеничный	20	1,20			0,20	9,00	42,00	24-22
			Хлеб ржаной	26	0,55			0,41	6,82	90,00	Пром.
			Кондитерские изделия (печенье) ⁸	536	17,05			17,57	75,38	573,60	-
			Итого за рацион питания:		536			17,05	17,57	75,38	573,60

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый ¹	60	1,22	2,77	2,50	52,00	43-22
	Плов из говядины	200	12,89	13,24	31,70	296,00	ТК№111
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		510	17,51	17,31	73,65	513,70	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (огурцы свежие) ¹	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-22
	Стрипы рыбные ⁹	90	8,54	11,24	8,52	173,00	ТК№25
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	33,71	197,00	7-22
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		550	18,14	18,39	74,28	544,70	-

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	Ябло вареное	40	3,09	4,00	0,30	56,00	492-24
	Сыр "Российский" ¹¹	10	2,18	1,4	0	21,30	015-17
	Запеканка творожно-ванильная с фруктовым соусом (150/10)	160	9,16	12,17	32,50	293,00	ТК№121
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-21н-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Итого за рацион питания:		560	18,73	18,57	70,80	548,80

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	Салат из свежих и зеленого горошка ⁴	60	2,22	3,54	1,26	45,38	106-22
	Тфреши с рисом в соусе томатном (90/20)	110	9,71	8,45	12,45	172,00	544-22
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2022
	Чай ягодный	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	570	18,53	18,49	74,96	535,48	-
Всего за 5 дней питания:		2726	89,96	90,33	369,07	2716,28	-
Средние показатели за 5 дней питания:		545	17,99	18,07	73,81	543,26	-
Всего за цикл питания (10 дней):		5456	178,02	176,37	737,22	5369,18	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		546	17,80	17,64	73,72	536,92	-

Неделя: 3

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овоши в нарезке (помидоры свежие) ⁴	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-33-22
	Паста сливочная с курицей	200	12,36	15,08	36,20	325,00	406-22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (слива) ²	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
	Итого за рацион питания:	610	17,56	16,38	76,50	520,60	-

Неделя: 3

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с морковью и кукурузой ⁴	60	1,21	2,78	5,60	52,00	Д/73
	Коллеты рубленые из пшцы	90	7,45	5,30	6,50	131,00	615-22
	Каша гречневая вязкая ²	150	3,92	4,75	20,17	138,00	349-22/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (вафли) ⁴	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	545	19,04	18,70	76,31	572,70	-

Неделя: 3
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
			0,78	1,95	3,88	36,24	
			8,32	8,66	2,72	152,00	
			4,81	7,06	23,04	184,00	
			0,10	0,50	15,45	52,00	
			2,10	0,60	15,00	71,70	
			1,20	0,20	9,00	42,00	
Итого за рацион питания:		670	18,41	19,27	80,19	585,94	338-17

Неделя: 3
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
			1,73	4,38	4,22	63,00	
			10,95	11,15	22,52	234,00	
			2,30	1,45	6,55	52,00	
			2,10	0,60	15,00	71,70	
			1,20	0,20	9,00	42,00	
			0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за рацион питания:		610	18,68	18,18	67,09	509,70	-

Неделя: 3
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
			0,72	1,74	3,92	34,00	
			8,66	11,45	16,45	246,00	
			4,32	3,20	15,82	107,00	
			2,10	0,60	15,00	71,70	
			1,20	0,20	9,00	42,00	
			0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за рацион питания:		540	17,80	17,39	67,69	538,70	-
Всего за 5 дней питания:		2975	91,49	89,92	367,78	2727,64	-
Средние показатели за 5 дней питания:		595	18,30	17,98	73,56	545,53	-

Неделя: 4
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1		3	4	5	6	7	8
Завтрак	Витоворот "Клубника, банан, яблоко" (прок.) ¹⁰	100	7,0	4,2	9,6	104,2	Пром.
	Каша овсяная на молоке	150	4,26	9,25	14,40	157,25	360-22
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ⁹	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		580	18,30	16,86	70,45	508,15	-

Неделя: 4
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1		3	4	5	6	7	8
Завтрак	Оррды солёные ⁸	60	0,51	0,11	1,38	9,00	70-17
	Мясо птицы по-дарски	200	12,90	15,25	28,35	265,00	654-24
	Чай ягодный	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (пряник) ⁹	25	0,55	0,45	6,82	130,00	Пром.
Итого за рацион питания:		535	17,36	17,11	78,00	582,70	-

Неделя: 4
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1		3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ⁹	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-35-22
	Колбета "Школьная"	90	11,20	10,25	15,80	201,00	347-2017
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2н-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		550	18,60	16,35	68,40	493,90	-

Неделя: 4

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	Овощи в нарезке (огурцы свежие) ¹	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-22
	Гратен из картофеля с рыбой ²	150	11,25	15,85	32,50	321,00	ТКО№3/7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-31н-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		560	16,25	16,95	72,80	514,60	-

Неделя: 4

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	Салат из свежих овощей с сыром ⁴	60	1,73	4,38	4,22	63,00	122-04
	Оладьи из филенки птицы с сыром	90	6,43	7,87	3,50	165,00	ТКО№ 5-9Б
	Рагу овощное (с зеленым горошком)	150	4,21	3,35	30,00	132,00	396-24
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	550	17,97	17,85	68,27	525,7	-
Всего за 5 дней питания:		2775	88,48	85,12	357,92	2625,05	-
Средние показатели за 5 дней питания:		555	17,70	17,02	71,58	525,01	-
Всего за цикл питания (10 дней):		5250	179,97	175,04	725,70	5252,69	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		525	18,00	17,50	72,57	525,27	-

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1
День: 1

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
	Закуска из моркови ⁴	60	0,54	2,10	2,88	58,00	ЗМ/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	13,25	149,00	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) ⁵	90	6,12	3,83	8,33	115,00	ТК № О/16Н
	Картофель по-деревенски с сыром	150	3,08	5,44	30,45	175,00	739-24
	Соус сметанный с чесноком	20	3,65	6,21	3,68	27,85	Тк-Сс1
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		820	25,45	27,24	108,73	762,45

Неделя: 1
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 зеленого горошка ⁴	60	1,75	1,74	3,92	47,00	47-22	
	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	115,00	383-06	
	Нагетсы куриные	90	6,30	8,06	20,70	150,00	595-22	
	Макароны отварные с сыром (Российский) ¹	150	10,15	9,17	25,58	250,80	204-2017	
	Компот из клубники ⁷	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22	
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22	
	Итого за рацион питания:		860	26,02	23,91	112,10	790,20	-

Неделя: 1

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			
			Огурцы соленые ⁴	0,51	0,11			1,38	9,00	70-17
			Пи из свежей капусты	2,12	3,02			6,28	86,00	87-17
			Чахохбили из кур (90/20)	14,10	15,20			3,42	206,00	600-22
			Каша пшеничная вязкая ²	4,52	7,50			40,12	221,00	302-175
			Сок натуральный (яблочный) ⁶	1,00	0,00			20,20	84,80	859-22
			Хлеб пшеничный	2,80	0,80			20,00	95,60	23-22
			Хлеб ржаной	1,20	0,20			9,00	42,00	24-22
			Фрукты свежие (абрикос) ³	0,40	0,70			9,80	47,00	739-22
			Итого за рацион питания:		880			26,65	27,53	110,20

Неделя: 1

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 отварных овощей с зеленым горошком ⁴	0,74	3,65			8,56	51,75	Тк №84Н		
			Рассольник "Ожиди" ¹	6,45	5,25			9,08	108,00	ТК №0/15		
			Голубцы "Здоровье" в сметанно-томатном соусе (90/20)	8,85	10,84			11,25	177,00	ТК №141		
			Картофель отварной с зеленью	4,83	4,94			32,00	191,00	634-22		
			Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	0,22	0,05			14,34	67,91	ТК №0/8		
			Хлеб пшеничный	2,80	0,80			20,00	95,60	23-22		
			Хлеб ржаной	1,20	0,20			9,00	42,00	24-22		
			Итого за рацион питания:		760			25,09	25,73	104,23	733,26	-

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Обед	2	3	4	5	6	7	8				
			Салат овощной (помидоры, огурцы) ⁴	60	0,50			1,52	1,89	34,00	104-22
			Суп картофельный с фасолью (консервированной)	200	1,94			5,10	15,26	114,00	258-22
			Колбаса "Полкольная"	90	13,45			11,21	15,80	217,00	347-2017
			Ризотто	150	5,25			6,18	32,50	182,00	630-22
			Компот из клубники и яблок ²	180	0,18			0,09	9,18	38,25	54-5хп-2022
			Хлеб пшеничный	40	2,80			0,80	20,00	95,60	23-22
			Хлеб ржаной	20	1,20			0,20	9,00	42,00	24-22
			Итого за рацион питания:	740	25,32			25,1	103,63	722,85	-
			Средние показатели за 5 дней питания:	4160	128,86			128,71	536,85	3781,71	-
Всего за 5 дней питания:	832,00	25,77	25,74	107,37	756,34	-					

Неделя: 2

День: 1

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 ⁴	80	1,38			4,00	6,78	69,00	47-2017
			Легкий суп с творожными ньокками	200	1,80			2,62	9,35	74,00	ТК №26
			Металкон из птицы	90	12,35			12,15	11,25	233,00	570-22
			Каша гречневая вязкая ²	150	3,92			4,75	31,52	186,00	349-22
			Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) ⁷	200	0,10			0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
			Хлеб пшеничный	40	2,80			0,80	20,00	95,60	23-22
			Хлеб ржаной	20	1,20			0,20	9,00	42,00	24-22
			Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40			0,30	10,30	47,00	743-22
			Итого за рацион питания:	880	23,95			24,92	116,98	820,49	-

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	
		Овоши в нарезке (помидоры свежие) ¹	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-33-22
		Борщ с капустой и картофелем	200	3,12	3,44	10,10	94,40	215-22
		Фрикадельки "Дуэт" в сметанно-томатном соусе (90/20)	110	13,25	15,78	18,20	275,00	ТК№16Н
		Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2022
		Кнесьль из вишни ⁷	180	0,90	0,09	14,13	60,00	443-22
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
		Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
		Итого за рацион питания:	860	26,07	25,81	101,63	762,4	-

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	
		Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
		Уха "Золотая рыбка" (горбуша) ⁹ (200/25)	225	3,82	5,64	10,25	108,00	ТК №335-22
		Фрикасе из курицы (90/20)	110	11,50	10,12	6,45	177,00	599-22
		Каша пшеничная вязкая ²	150	4,52	7,45	36,50	221,00	349-22
		Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	859-22
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
		Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
		Итого за рацион питания:	905	26,02	26,56	116,08	811,64	-

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				
			1,75	0,11	3,55			22,00			
			200	3,25	6,83			11,60	69,00	226-107	
			Людя-кебаб "Нежность" с соусом сметанно-чесночным (90/20)	110	12,10			12,50	7,15	225,00	ТК №406
			Каша гречневая вязкая ²	150	3,92			4,75	31,52	186,00	349-22
			Компот из свежих плодов (яблоки) ⁷	180	0,30			0,14	10,15	43,00	817-22
			Хлеб пшеничный	40	2,80			0,80	20,00	95,60	23-22
			Хлеб ржаной	20	1,20			0,20	9,00	42,00	24-22
			Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85			1,95	23,30	120,00	Пром.
			Итого за рацион питания:		785			26,17	27,28	116,27	802,6

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Обед	2	3	4	5	6	7	8				
			1,83	4,51	5,35			69,00			
			Сагат "Коул Слоу" ¹⁴	60	5,24			3,65	18,32	145,00	ТК№С/14
			Суп гороховый с сухариками (200/20)	220	12,55			15,48	27,3	260,00	ТК№456
			Плов из птицы	240	0,90			0,09	14,12	60,21	54-2хн-2022
			Компот из кураги ⁵	180	2,80			0,80	20,00	95,60	23-22
			Хлеб пшеничный	40	1,20			0,20	9,00	42,00	24-22
			Хлеб ржаной	20	0,90			0,20	8,10	43,00	740-22
			Фрукты свежие (апельсин) ³	100	25,42			24,93	102,19	714,81	-
			Итого за рацион питания:		860			127,30	130,30	555,18	3930,39
Средние показатели за 5 дней питания:		4190	256,17	259,01	1092,03	7712,10	-				
Всего за цикл питания (10 дней):		8350	25,62	25,90	109,20	771,21	-				
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		835									

Неделя: 3
 День: 1

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
	Ассорти (морковь, на корейский манго/группы солёные) ⁴ 30/30	60	0,65	1,20	4,50	31,00	ТК № А/12
	Борщ "Сибирский"	200	5,27	2,88	16,00	111,00	111-04
	Грудка куриная, запечённая с сыром	90	7,70	14,85	5,46	201,00	561-22
	Ризотто	150	5,25	6,18	32,50	182,00	630-22
	Напиток из пшеничных ⁷	180	0,10	0,01	11,25	46,00	965-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:		840	23,37	26,52	108,51	755,60

Неделя: 3
 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	
	Ассорти овощное "Витаминка" ¹⁴	60	0,54	0,08	1,72	10,00	173-22	
	Суп рисовый с мелкопанированными овощами	200	2,22	2,22	14,05	85,06	255-22	
	Рагу овощное с говядиной	240	16,65	22,41	33,62	402,00	Тк №243	
	Сок натуральный (яблочный) ⁵	200	1,00	0,00	20,20	84,80	859-22	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22	
	Фрукты свежие (персик) ³	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17	
	Итого за рацион питания:		860	25,31	25,81	108,09	764,46	-

Неделя: 3
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
	Салат из свежих с растительным маслом ⁴	60	3,5	2,5	8,7	45,4	113-24
	Рассольник домашний	200	1,83	3,60	19,64	135,00	189-24
	Бефстроганов (90/20)	110	12,20	11,95	12,25	196,00	493-22
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-1П-2022
	Компот из кураги ⁵	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	26	0,55	0,41	6,82	90,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	786	26,18	24,75	110,34	803,61	-

Неделя: 3
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 фасоли с соевым соусом ⁴	60	0,54	1,92	3,21	32,00	ТК№458
	Суп картофельный с куриными фрикадельками (200/25)	225	7,02	6,06	13,36	136,00	235-22
	Митболы в соусе сметанно-томатном (90/20)	110	9,26	9,12	10,12	159,00	542-22/1
	Каша пшеничная вязкая ²	150	4,52	7,45	36,50	221,00	349-22
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	180	0,22	0,05	14,34	67,91	ТК № 0/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (абрикос) ³	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
	Итого за рацион питания:	885	25,96	26,3	116,33	800,51	-

Неделя: 3
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Кुकруза (консервированная) порционно ⁴	60	0,50	0,69	14,50	66,00	237-24
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,12	3,44	10,10	94,40	215-22
	Дюля-кебаб "Нежность" с соусом сметанно-чесночным (90/20)	110	12,10	12,50	7,15	225,00	ТК №406
	Картофель фри	150	4,09	7,10	27,56	222,00	648-22
	Кисель из вишни ⁷	180	0,90	0,09	14,13	60,00	443-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	760	24,71	24,82	102,44	805	-
	Всего за 5 дней питания:	4106	125,59	127,49	540,75	3909,48	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	821,20	25,12	25,50	108,15	781,90	-

Неделя: 4
 День: 1

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 "Школьный" ¹⁴	60	3,41	1,47	2,13	35,00	39-03
		Суп картофельный с чечевичей	200	2,35	1,86	28,20	125,00	ТК №296
		Рыба, запеченная с томатами ⁹	90	11,21	10,93	12,50	192,00	452-22
		Рис с овощами	150	4,21	9,25	25,35	201,00	759-24
		Компот фруктовый ⁷	180	0,18	0,04	12,19	51	ТК№Д/22
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
		Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
		Итого за рацион питания:		755	25,68	27,21	115,06	789,6

Неделя: 4
 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	
		Овощи в нарезке (огурцы свежие) ⁴	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-22
		Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96-2017
		Биточки из говядины под сырной корочкой	90	12,15	14,12	14,88	234,00	Д/32
		Макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	164,00	П-22
		Напиток из цитрусовых ⁷	180	0,10	0,01	11,25	46,00	965-24
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
		Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
		Итого за рацион питания:		840	24,56	24,40	106,51	714,40

Неделя: 4
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
	Салат зеленый ⁴	60	1,22	2,77	2,50	52,00	43-22
	Суп из овощей со сметаной	210	1,67	4,51	8,45	81,00	135-04
	Пицца запеченная в сметанно-чесночном соусе (90/20)	110	11,84	10,30	4,65	160,00	Тк№594
	Каша ячневая вязкая ²	150	4,81	7,06	33,21	221,00	349-22
	Сок натуральный (абрикосовый) ⁶	180	0,90	0,00	22,86	95,40	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (персик) ³	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Итого за рацион питания:	870	25,34	25,74	110,17	792,00	-

Неделя: 4
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
	Икра кабачковая консервированная порционно ⁴	60	0,72	1,74	3,92	34,00	20-17
	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	115,00	383-06
	Котлеты "Полтавские" ⁵	90	11,45	14,52	12,57	220,00	539-22
	Каша гречневая с овощами	150	5,20	0,52	34,56	158,00	658-22
	Компот из свежих плодов (яблоки) ⁷	180	0,30	0,14	10,15	43,00	817-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	740	24,79	26,04	103,00	707,60	-

Неделя: 4
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат зеленый с огурцом ⁴	60	0,62	3,64	1,28	40,00	46-24
	Суп гороховый с сухариками (200/20)	220	5,24	3,65	18,32	145,00	Тк№С/14
	Плов из говядины	240	14,46	17,01	41,14	360,00	Тк№П/22
	Компот из кураги ²	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2кн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (малины) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Итого за рацион питания:	860	26,02	25,59	111,37	780,81	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	4090	126,33	129,69	551,07	3804,11	-
Всего за цикл питания (10 дней):	8196	251,92	257,18	1091,82	7713,59	-	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	820	25,19	25,72	109,18	771,36	-	

Возрастная категория пилотируемых: 7-11 лет

Неделя: 1
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
		60	3,16	3,90	16,80	116,00	
		200	5,80	5,00	21,80	157,00	
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за рацион питания:		360	9,76	9,1	46,1	311	-

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
		70	6,27	7,80	23,50	205,00	
		100	0,90	0,10	9,50	45,00	
		200	1,60	1,10	8,70	51,10	
Итого за рацион питания:		370	8,77	9,00	41,7	301,10	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
		70	4,33	5,40	21,25	174,00	
		180	3,67	3,19	15,82	106,74	
		100	0,40	0,30	10,30	47,00	
Итого за рацион питания:		350	8,40	8,89	47,37	327,74	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
		100	7,70	8,54	25,54	220,00	
		180	2,84	2,41	14,35	90,00	
		100	0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого за рацион питания:		380	11,44	11,15	47,99	352,00	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
		60	4,63	3,63	23,45	157,00	
		200	5,80	5,00	9,40	106,00	
		100	0,90	0,10	9,50	45,00	
Итого за рацион питания:		360	11,33	8,73	42,35	308,00	-
Итого за 5 дней питания:		1820	49,70	46,87	225,51	1599,84	-
Средние показатели за 5 дней питания:		364,00	9,94	9,37	45,10	319,97	-

Неделя: 2
День: 1

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			9,22	9,50	30,12	182,00	
			75	0,20	0,00	6,50	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,40	9,80	47,00	54-гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ^у	100	0,40	0,70	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	375	9,82	9,90	46,42	255,80	-
Неделя: 2							
День: 2							

Неделя: 2
День: 3

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			5,25	5,30	16,80	168,00	
			70	4,80	3,54	17,58	
	Хачапури с сыром	200	0,40	0,70	9,80	47,00	ТКМ6382
	Какао с молоком и ванилью	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
	Фрукты свежие (абрикос) ^у	370	10,45	9,54	44,18	334,00	-
	Итого за рацион питания:	370	10,45	9,54	44,18	334,00	-
Неделя: 2							
День: 3							

Неделя: 2
День: 4

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			6,39	6,93	24,15	198,00	
			75	2,84	2,41	14,36	
	Пирожок печеный с джемом	180	1,10	0,30	11,10	48,00	379-2017
	Кофейный напиток с молоком	100	1,10	0,30	11,10	48,00	338-17
	Фрукты свежие (нектарин) ^у	355	10,33	9,64	49,61	336,00	-
	Итого за рацион питания:	355	10,33	9,64	49,61	336,00	-
Неделя: 2							
День: 5							

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,33	5,40	21,25	174,00	
			180	3,67	3,19	15,82	
	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	0,40	0,70	9,80	47,00	382-2017
	Какао с молоком	350	8,40	9,29	46,87	327,74	739-22
	Фрукты свежие (абрикос) ^у	1835	50,84	46,96	224,91	1585,80	-
	Итого за рацион питания:	1835	50,84	46,96	224,91	1585,80	-
Всего за 5 дней питания:							
Средние показатели за 5 дней питания:							
		367	10,17	9,39	44,98	317,16	-
Всего за цикл питания (10 дней):		3655	100,54	93,83	450,42	3185,64	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		366	10,05	9,38	45,04	318,56	-

Неделя: 3
День: 1

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Подник	2	3	4	5	6	7	8
			3,16	3,90	16,80		
			5,80	5,00	9,40		
	Молоко питьевого 2,5% (пром. упаковка)	200				1040-24	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22
Итого за рацион питания:		360	9,36	9,20	36,50	269,00	-

Неделя: 3
День: 2

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
			6,27	7,80	23,50		
			0,80	0,20	7,50		
	Рулетики "Черемухи"	70				205,00	№Тех/21
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
Итого за рацион питания:		350	10,74	11,19	46,82	349,74	-

Неделя: 3
День: 3

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
			7,70	8,54	25,54		
			1,44	0,99	7,83		
	Пицца школьная	100				220,00	1100-22
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	46,00	54-4тн-2022
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		380	10,04	9,73	41,47	309,00	-

Неделя: 4
День: 4

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
			8,25	9,36	21,25		
			0,10	0,50	17,45		
	Пирожок с капустой и луком	70				207,00	1034-22
	Чай ягодный	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
Итого за рацион питания:		370	9,25	10,26	46,00	313,00	-

Неделя: 5
День: 5

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
			4,63	3,63	23,45		
			5,80	5,00	9,40		
	Сдоба обыкновенная	60				157,00	Тк №П/8
	Молоко питьевого 2,5% (пром. упаковка)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
	Фрукты свежие (персик) ³	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
Итого за рацион питания:		360	11,33	8,73	42,35	308,00	-
Всего за 5 дней питания:		1790	49,08	48,66	218,54	1567,48	-
Средние показатели за 5 дней питания:		358,00	9,82	9,73	43,71	313,50	-

Неделя: 4
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	
		Ватрушка с творогом	9,22	9,50	30,12	182,00		№410-017
		Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	6,70	27,90		54-3пн-2022
		100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22	
	Итого за рацион питания:	375	9,92	9,80	47,12	256,90	-	

Неделя: 4
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	
		Хачапури с сыром	5,25	5,30	16,80	168,00		1064-22
		Какао с молоком и ванилью	4,80	3,54	17,58	119,00		ТК№382
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22	
	Итого за рацион питания:	370	10,45	9,24	44,18	334,00	-	

Неделя: 4
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	
		Расстегай с мясом	9,20	8,04	22,48	260,00		П/9
		Чай с молоком	1,44	0,99	7,83	46,00		54-4пн-2022
		100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22	
	Итого за рацион питания:	355	11,54	9,43	37,61	347,00	-	

Неделя: 4
День: 4

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	
		Пирожок печеный с джемом	1,50	4,75	19,32	158,00		Тк№144
		Кофейный напиток с молоком	2,84	2,41	14,36	90,00		379-2017
		100	7,0	4,2	9,6	104,20	Пром.	
	Итого за рацион питания:	340	11,34	11,36	43,28	352,2	-	

Неделя: 4
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	
		Пицца школьная	7,70	8,54	25,54	220,00		1100-22
		Чай с сахаром	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2пн-2022
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22	
	Итого за рацион питания:	400	8,30	8,94	41,84	293,80	-	
	Всего за 5 дней питания:	1840	51,55	48,77	214,03	1583,90	-	
	Средние показатели за 5 дней питания:	368	10,31	9,75	42,81	316,78	-	
	Всего за цикл питания (10 дней):	3630	100,63	97,43	432,57	3151,38	-	
	Средние показатели за цикл питания (10 дней):	363	10,06	9,74	43,26	315,14	-	

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
- 10 - выдача другого наименования продукта при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности