



Разработано АНО «Школьное питание»  
Утверждено  
Директор М.С. Шевченко



«Согласовано»  
Директор общеобразовательной организации

---

---

# Основное (организованное) меню (стол свободного выбора)

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

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
салат	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
основное	компл. 1 Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
	компл. 2 Каша овсяная на молоке	160	6,39	9,06	24,01	203,00	54-9к
дополнение	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>		<b>550</b>	<b>16,24</b>	<b>16,15</b>	<b>82,75</b>	<b>542,30</b>	
<b>Итого за рацион питания: комплекс 2</b>		<b>550</b>	<b>18,05</b>	<b>33,09</b>	<b>74,06</b>	<b>521,30</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
салат	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	компл. 1 Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
	Макароны отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	компл. 2 Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
дополнение	Макароны, запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3ги-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>		<b>630</b>	<b>26,12</b>	<b>28,37</b>	<b>80,4</b>	<b>678,7</b>	
<b>Итого за рацион питания: комплекс 2</b>		<b>630</b>	<b>29,04</b>	<b>26,63</b>	<b>86,54</b>	<b>702,7</b>	-

День:

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
салат	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-1з-2022
основное	комп.1 Воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	29,94	20,47	31,06	428,00	ТК № 3/7
	комп.2 Запеканка "Маковая неженка" со ступенным молоком (185/15)	200	13,04	9,68	24,85	401,00	ТК № 3/9
дополнение	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b> комплекс 1	530	38,22	26,895	63,66	648,7	
	комплекс 2	545	21,32	16,105	57,45	621,7	-

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
салат	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022
основное	комп.1 Птица с рисом и овощами	200	14,43	25,73	31,24	377,00	ТК 3/8
	комп.2 Плов куриный	210	28,00	14,28	39,62	402,00	ТК
дополнение	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,69	67,00	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	<b>Итого за рацион питания:</b> комплекс 1	650	20,3	27,2	84,56	625,7	
	комплекс 2	660	33,87	15,75	92,94	650,7	-

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	
салат	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022	
основное	комп.1	Биточек "Эврика" (птица, рыба)	100	9,40	10,00	19,82	222,00	ТК № 3/10Н
	комп.2	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
		Котлета "Дружба" (птица, рыба)	120	9,32	15,50	15,16	237,00	ТК О-16
дополнение		Картофель отварной запеченный с сыром	180	5,39	7,73	26,96	199,00	635-2022
		Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	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.
	Итого за рацион питания: комплекс 1	630	18,19	16,9	95,5	652,7		
	комплекс 2	650	19,84	24,2	88,82	648,7		

Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	2990	119,07	115,52	406,87	3148,10	-
	комплекс 2	3035	122,12	115,78	399,81	3145,10	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	598	23,81	23,10	81,37	629,62	
	комплекс 2	607	24,42	23,16	79,96	629,02	-

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	
салат	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-33-2022	
основное	комп.1	Омлет натуральный	200	16,20	22,30	4,40	301,00	ТК
	комп.2	Омлет с морковью	220	16,28	22,00	7,59	295,00	54-30-2022
дополнение		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания: комплекс 1	650	25,15	27,21	59,61	601,7		
	комплекс 2	670	25,23	26,91	62,8	595,7		

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>салат</i>	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i> Биточек (говядина)	110	17,49	15,84	17,60	287,00	451-2004
	Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/З
	<i>компл. 2</i> Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
<i>дополнение</i>	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)	200	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК 3/12
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	640	24,99	28,08	88,69	705,7	
	<i>комплекс 2</i>	630	23,28	23,24	78,24	609,7	

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
<i>Салат</i>	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i> Тефтели рыбные	100	14,88	2,71	10,98	128,00	470-22
	Макароны отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	<i>компл. 2</i> Фишболы	100	17,87	5,05	12,00	165,00	471-2022
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-1г-2022
<i>дополнение</i>	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	730	26,38	20,4	89,22	737,7	
	<i>комплекс 2</i>	730	29,85	20,23	95,56	774,7	

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	
Салат		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	комп.1	Гречка "по-Кубански"(говядина)	220	6,13	18,60	51,19	384,00	ТК № 3/14
	комп.2	Плов из говядины	200	21,71	20,28	31,11	394,00	443-04
дополнение	Чай с сахаром и лимоном		200	0,30		6,70	28,00	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие		100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b> комплекс 1		670	12,14	22,95	97,25	629,7	
		комплекс 2	<b>650</b>	<b>27,72</b>	<b>24,63</b>	<b>77,17</b>	<b>639,7</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	
Салат		Салат из зеленых с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
основное	комп.1	Наггетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	234,00	ТК № О/1
		Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/3
	комп.2	Фрикассе из курицы	120	17,98	17,96	5,13	254,00	599-22
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
дополнение	Компот из плодов вишни и яблук		200	0,22	0,14	9,62	41,00	5хн-22
	Хлеб пшеничный		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b> комплекс 1		630	13,29	25,69	93,39	673,7		
		комплекс 2	<b>650</b>	<b>26,37</b>	<b>31,17</b>	<b>64,65</b>	<b>643,7</b>	
Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	3320	101,95	124,33	428,16	3348,50	-	
	комплекс 2	3330	132,45	126,18	378,42	3263,50	-	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	664	20,39	24,87	85,63	669,70	-	
	комплекс 2	666	137,45	131,18	383,42	3268,50	-	
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	6310	221,02	239,85	835,03	6496,60	-	
	комплекс 2	6365	254,57	241,96	778,23	6408,60	-	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	631	22,10	23,98	83,50	649,66	-	
	комплекс 2	636,5	25,46	24,20	77,82	640,86	-	

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	
<i>Салат</i>		Овощи в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
<i>основное</i>	<i>комп.1</i>	Тефтели говядина с рисом (90/30)	120	11,63	11,74	15,28	213,00	544-22
		Картофель фри	180	4,91	16,74	38,71	325,00	648-22
	<i>комп.2</i>	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	12,10	232,00	№347-2018
		Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
		Компот из плодов (клубника)	180	0,27	0,09	9,27	39,00	6ли-22
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	750	22,64	30,24	109,06	797	
		<i>комплекс 2</i>	730	23,76	18,79	96,15	709	-

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	
<i>салат</i>		Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
<i>основное</i>	<i>комп.1</i>	Рыба, запеченная с сыром	100	24,34	10,94		196,00	453-22
		Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,00	54-7г-2022
	<i>комп.2</i>	Рыба запеченная "Фиш-ка"	100	20,21	6,06	1,24	140,00	ТК № О/6
		Ризотто с овощами	180	4,69	9,58	39,42	254,00	ТК № О/16
		Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2
		Кондитерское изделие (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	655	34,96	26,48	101,46	781	
		<i>комплекс 2</i>	655	31,32	25,42	100,12	743	-

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	
<i>салат</i>		Овощи в нарезке (огурцы в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i>	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	169,00	54-24м-2022
		Картофель по-деревенски	180	4,91	5,66	38,71	225,00	646-202
	<i>компл. 2</i>	Котлета рубленая (куриная)	100	17,54	8,51	10,99	191,00	К/1
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
		Напиток "Ассорти"	200	0,23	0,11	15,67	65,00	ТК № 0/8
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	750	30,27	11,8	114,14	682	
	<i>комплекс 2</i>	750	27,54	16,63	96,72	646	-	

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	
<i>салат</i>		Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i>	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	26,09	10,48	31,98	327,00	449-22
		Рыба, тушеная с овощами	110	10,52	5,21	4,75	108,00	461-22
	<i>компл. 2</i>	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
		Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гн-2022
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	760	34	15,33	92,34	641		
	<i>комплекс 2</i>	770	22,09	15,99	94,09	640	-	

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	
салат		Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
основное	компл. 1	Драчена	200	22,06	24,95	9,42	350,00	411-2022
	компл. 2	Омлет натуральный	220	18,63	26,40	4,84	331,00	ТК
		Компот из клубники	200	0,30	0,10	1,03	42,00	бхи-22
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		<b>Итого за рацион питания:</b>	<i>комплекс 1</i>	680	28,96	34,95	63,55	811
		<i>комплекс 2</i>	700	25,53	36,4	58,97	792	
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<i>комплекс 1</i>	3595	150,83	118,8	480,55	3712	-
		<i>комплекс 2</i>	3605	130,24	113,23	446,05	3530	
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<i>комплекс 1</i>	719	30,166	23,76	96,11	742,4	
		<i>комплекс 2</i>	721	26,048	22,646	89,21	706	-

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	
салат		Салат из зеленых с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
основное	компл. 1	Паста сливочная с курицей	280	19,02	36,00	36,72	547,00	406-2022
	компл. 2	Котлета рубленая (куриная)	120	21,05	10,21	13,19	229,00	К/1
		Макаронь, запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
		Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		<b>Итого за рацион питания:</b>	<i>комплекс 1</i>	760	27,45	43,63	106,46	927
		<i>комплекс 2</i>	780	37,71	26,02	116,31	849	

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
салат		Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
основное	комп. 1	Наггетсы куриные	120	6,56	9,12	38,18	281,00	ТК №О/1
	комп. 2	Каша гречневая с луком	180	5,54	6,61	24,50	180,00	379, стр. 164
		Птица с гречкой и овощами из духовки	280	33,21	33,36	44,54	611,00	ТК О/19
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3гн-2022
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
		Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.6
		<b>Итого за рацион питания:</b>		комплекс 1	780	20,52	22,33	125,25
		комплекс 2	760	41,63	39,96	107,11	952	-

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
салат		Салат из свежих помидор	100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
основное	комп. 1	Гуляш из говядины (55/55)	110	14,70	15,49	3,60	180,00	54-2м, №246-17
	комп. 2	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	46,62	265,00	302-2017
		Алу из говядины с картофелем	280	19,29	22,83	23,96	378,00	492-22
		Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром.6
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		<b>Итого за рацион питания:</b>		комплекс 1	780	30,68	28,81	127,79
		комплекс 2	770	27,69	30,75	101,53	792	

Неделя:  
День:2  
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	
<i>Салат</i>								
<i>основное</i>	<i>комп 1</i>	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
	<i>комп 2</i>	Рагу из птицы	280	24,93	16,12	19,83	324,00	ТК ШК/376
		Жаркое по-домашнему из курицы	280	27,44	29,70	23,86	472,00	54-28м-2022
		Компот из клубники	200	0,30	0,10	1,03	43,00	бхп-22
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	760	31,76	18,09	71,66	611	
		<i>комплекс 2</i>	760	34,27	31,67	75,69	759	

Неделя:  
День:2  
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	
<i>сладкий</i>								
		Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,17	52,00	54-213-2022
<i>основное</i>	<i>комп 1</i>	Запеканка "Маковая неженка" со сгущенным молоком (185/15)	200	13,07	10,06	36,12	419,00	ТК №3/9
	<i>комп 2</i>	Воздушная "Зебра" со сметаной (190/10)	200	13,00	22,08	36,87	457,00	ТК №0/7
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	670	23,23	14,57	105,54	778	
		<i>комплекс 2</i>	670	23,16	26,59	106,29	816	

Всего за 5 дней закладки:	комплекс 1	3750	133,64	127,43	536,7	3977	-
	комплекс 2	3740	164,46	154,99	506,93	4168	-
Средние показатели за 5 дней закладки:	комплекс 1	750	26,728	25,486	107,34	795,4	-
	комплекс 2	748	32,892	30,998	101,386	833,6	-
Всего за декаду закладки (10 дней):	комплекс 1	7345	284,47	246,23	1017,25	7689	-
	комплекс 2	7345	294,7	268,22	952,98	7698	-
Средние показатели за декаду закладки (10 дней):	комплекс 1	734,5	28,447	24,623	101,725	768,9	-
	комплекс 2	734,5	29,47	26,822	95,298	769,8	-

(ДОПУСКАЕТСЯ):

- 1 - сычужок из сыв. (жирность 45 %, кислотность) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 - арктические ледяные блинда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 3 - ледяные блинда фруктовые и соответствия с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 - ледяные блинда другие ягодные (ягодные или замороженные) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 5 - арктические ледяные блинда из ледяных сушеных ягод, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 - ледяные блинда натуральные из рылец ягод или ягод или ягод витаминизированные, при условии отсутствия повторимости, с соблюдением норм
- 7 - арктические ледяные блинда из рылец ягод, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 8 - ледяные блинда другие концентратные ягодные, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 9 - арктические ледяные блинда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности