



«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				
1	2	3	4	5	6	7	8		
			3,95	3,99	0,00	51,50			
	Сыр твердых сортов в нарезке (Топландский) <sup>1</sup>	15	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022		
Завтрак	Яйцо варёное	40	5,78	10,65	31,88	247,61	175-2017		
I комплекс	I комплекс	200	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	2,68	15,95	100,60	379-2017		
			Кофейный напиток с молоком	3,16	0,60	15,00	Пром.		
			Хлеб пшеничный	2,10	0,20	9,00	Пром.		
			Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	Пром.		
			Фрукты свежие (апельсин) <sup>2</sup>	0,90	0,20	8,10	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				
1	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	ТК №3/14		
I комплекс	I комплекс	200	Гречка "то - Кубански" (говядина)	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2-тн-2022	
			Чай с сахаром	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
			Хлеб пшеничный	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
			Хлеб ржаной	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
			Фрукты свежие (яблоко) <sup>2</sup>	19,60	22,53	88,97	604,40	-	
			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			
1	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	ТК № 3/14	
I комплекс	I комплекс	200	Воздушная "Зебра" с повидлом (180/20)	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3-тн-2022
			Чай с сахаром и лимоном	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
			Хлеб пшеничный	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
			Фрукты свежие (манго) <sup>2</sup>	19,67	22,87	89,55	678,50	-
			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	Гратен 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>2895</b>	<b>20,48</b>	<b>22,50</b>	<b>80,75</b>	<b>677,32</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 питающихся: 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	
			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.
2 комплекс			Фрукты свежие (апельсин) <sup>2</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
			<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>565</b>	<b>18,51</b>	<b>20,69</b>	<b>93,31</b>	<b>635,26</b>	-

Неделя: 1		День: 2		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	
			Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2022
			Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
2 комплекс			Фрукты свежие (яблоко) <sup>2</sup>	100	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	
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
			Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
			Фрукты свежие (мандарин) <sup>2</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
2 комплекс			<b>Итого за рацион питания:</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 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 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 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		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	2	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
	3	210	16,75	19,21	24,54	358,20	ТК
	4	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	5	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
2 комплекс	6	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	7	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	585	22,37	22,13	82,37	641,13	-

Неделя: 2  
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	2	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	3	220	16,03	13,50	38,00	304,24	ТК/АЗ
	4	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
	5	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
2 комплекс	6	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	7	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	650	21,21	22,70	80,15	669,56	-

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

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
	Отурец в нарезке <sup>4</sup>	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
	Нагеты куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1
	Макароны отварные с сыром (Российский) <sup>1</sup>	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>990</b>	<b>27,08</b>	<b>27,75</b>	<b>130,62</b>	<b>894,36</b>

Неделя: 1  
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I комплекс	1	3	4	5	6	7	8
	Помидор в нарезке <sup>4</sup>	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Колбаса "Дружба" (рыба, птица) <sup>9</sup>	100	12,86	13,42	10,95	223,70	ТК № О/16
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>930</b>	<b>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
Обед	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
I комплекс	Каша расыпчатая 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

148,95

149,87

613,24

4576,64

915,33

-

Средние показатели за 5 дней питания:

923

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
I комплекс	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>31,07</b>	<b>28,41</b>	<b>124,67</b>	<b>852,86</b>	-

Неделя:

2

День:

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
			100	1,71	5,00			8,47
I комплекс	Сагат из квашенной капусты <sup>4</sup>	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017	
	Борл "Кубанский" с фасолью	250	6,40	4,30	16,00	118,00	ТК № 0/12	
	Биточек "Эврика" (птица, рыба) <sup>9</sup>	100	9,40	10,00	19,82	222,29	ТК №3/10	
	Картофельное пюре	200	4,26	6,94	26,40	185,86	54-11г-2022	
	Компот из кураги <sup>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	54-2з-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 № 0/11
	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, тушеная с овощами (горбуша)	100	10,22	13,44	9,35	226,70	461-22
	Каша пшеничная вязкая	200	5,44	5,13	28,62	195,00	349-22
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>950</b>	<b>30,59</b>	<b>29,22</b>	<b>115,68</b>	<b>884,39</b>	-

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
		Обед	Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>	100	1,10	6,12	4,57	77,69
2	Комплексе	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004	
		Борщ с капустой и картофелем	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	40	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Хлеб ржаной	20					
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>910</b>	<b>30,74</b>	<b>31,06</b>	<b>118,75</b>	<b>886,09</b>	-	

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
		Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup>	100	1,31	3,25	6,46	60,40
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.
		Хлеб ржаной	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>955</b>	<b>30,73</b>	<b>32,02</b>	<b>133,97</b>	<b>949,90</b>	-	



Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Макаронь 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
	Курь 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
	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
	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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1055</b>	<b>31,41</b>	<b>31,32</b>	<b>133,48</b>	<b>950,87</b>	-

Неделя: 2  
 День: 5

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



Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
			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		ТК №П/8
			200	5,87	5,07	8,40		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 Полдник	2 Расстегай с мясом (говядина)	3 75	4 9,43	5 8,04	6 22,48	7 266,64	8 ТК№ П/9	
			200 1,60	1,10	8,70			50,90
			100 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 Полдник	2 Булочка "Домашняя"	3 80	4 5,16	5 5,44	6 37,70	7 223,20	8 ТК №П/12	
			200 6,80	5,00	11,00			116,20
			100 0,80	0,20	7,50			38,00
			Итого за рацион питания:					12,76

Всего за 5 дней питания:

Средние показатели за 5 дней питания:

Всего за цикл питания (10 дней):

Средние показатели за цикл питания (10 дней):

1905	56,54	52,49	251,28	1802,88	-
381	11,31	10,50	50,26	360,58	-
3815	114,07	107,21	518,27	3635,44	-
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