



«Утверждено»  
Директор



В.А.Краснодедов

«Согласовано»

Директор общеобразовательной организации

Директор МАОУ СОШ №49  
С.А.Пархоменко

---

# Основное (организованное) МЕНЮ

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

2024

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
	Сыр твердых сортов в нарезке (Голландский) <sup>1</sup>	15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017
	Дипло варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	5,78	10,65	31,88	247,61	175-2017
I комплекс	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 (апельсин) <sup>2</sup>	100	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup>	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
Завтрак	Гречка "по - Кубански" (говядина)	200	14,67	16,90	46,53	348,80	ТК №3/14
I комплекс	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гп-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 (яблоко) <sup>2</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	650	19,60	24,13	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
	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
Завтрак	Воздушная "Зебра" с повидлом (180/20)	200	12,29	18,44	55,35	488,76	ТК № 3/7
I комплекс	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гп-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.
	Итого за рацион питания:	555	19,67	23,87	89,55	704,26	-



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	6,90	268,00	54-30-2022
I комплекс	Сок фруктовый (вишневый) <sup>е</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>з</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		650	21,94	21,83	74,16	581,26	-

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	Огурец в нарезке <sup>1</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
	Латек из картофеля с рыбой (горбуша)	200	15,01	17,02	18,92	408,00	ТК № 3/8
I комплекс	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>з</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		650	23,62	21,93	72,80	701,47	-
Всего за 5 дней питания:		3110	106,72	114,08	405,71	3204,40	-
Средние показатели за 5 дней питания:		622	21,34	22,82	81,14	640,88	-

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
	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,72	10,33	40,90	280,00	174-2017
I комплекс	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 (апельсин) <sup>з</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		590	17,88	18,01	89,25	593,90	-

Неделя: 2  
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм			Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		1	2	3	4	5	6		
I комплекс	Итого за рацион питания:	Сагат зеленый с огурами <sup>4</sup>	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017	
		Паста сливочная с курпией	200	13,32	15,08	35,46	324,60	406-2022	
		Сок натуральный (яблочный) <sup>5</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80	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:	550	18,65	21,91	81,80	591,20	-	

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм			Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		1	2	3	4	5	6		
I комплекс	Итого за рацион питания:	Сыр твердых сортов в нарезке (Росси́нский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017	
		Маковая неженка с повидлом (180/20)	200	12,75	9,72	40,07	410,40	ТК № 3/9	
		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017	
		Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.	
		Фрукты свежие (яблоко) <sup>2</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
		Итого за рацион питания:	550	23,16	18,79	84,95	713,65	-	

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм			Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		1	2	3	4	5	6		
I комплекс	Итого за рацион питания:	Помидор в нарезке <sup>4</sup>	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3э-2022	
		Омлет с картофелем (запеченный)	200	17,60	21,20	15,00	378,00	345-2004	
		Чай с сахаром и лимонном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	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.	
		Кондитерские изделия (ирис) <sup>8</sup>	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.	
Итого за рацион питания:	575	23,22	24,12	72,83	660,93	-			

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм			Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		1	2	3	4	5	6		
I комплекс	Итого за рацион питания:	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.	
		Пилов из говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30	54-11м-2022	
		Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	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 (кандгарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.	
Итого за рацион питания:	630	20,48	23,90	80,75	713,62	-			
Всего за 5 дней питания:		2895	103,39	106,73	409,58	3273,30	-		
Средние показатели за 5 дней питания:		579	20,68	21,35	81,92	654,66	-		
Всего за цикл питания (10 дней):		6005	210,10	220,80	815,29	6477,70	-		
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		600,5	21,01	22,08	81,53	647,77	-		



Неделя: 1		День: 1		Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	7		
			4	5	6			
2 комплекс	Итого за рацион питания:	3	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017	
		15	7,20	13,02	45,26	326,46	ТК№0/17	
		200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017	
		200	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
		30	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
		20	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.	
100	18,51	20,69	93,31	635,26	-			

Неделя: 1		День: 2		Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	7		
			4	5	6			
2 комплекс	Итого за рацион питания:	3	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017	
		100	17,34	14,22	37,35	350,00	ТК №85 НОВ	
		250	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2пн-2022	
		200	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
		30	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
		20	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
100	22,27	21,45	79,79	605,60	-			

Неделя: 1		День: 3		Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	7		
			4	5	6			
2 комплекс	Итого за рацион питания:	3	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017	
		15	13,75	17,50	60,07	485,00	ТК № С/11	
		220	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3пн-2022	
		200	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
		40	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.	
		100	21,13	22,93	94,27	700,50	-	

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		100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
	Кукруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	
	Омлет с помидорами	200	15,24	18,14	9,63	262,74	№417-22
2 комплекс		200	1,44	0,40	22,80	100,40	Пром.
	Сок фруктовый (вишневый) <sup>5</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>2</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	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	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак		100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
	Огурец в нарезке <sup>3</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	
	Вок с рыбой и овощами	240	13,80	18,00	40,26	401,13	ТК №6
2 комплекс		200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	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 (яблоко) <sup>1</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	690	22,41	22,91	94,14	694,60	-
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>1</sup>	690	22,41	22,91	94,14	694,60	-
	Итого за 5 дней питания:	3180	106,70	107,95	438,40	3211,96	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	636	21,34	21,59	87,68	642,39	-



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
		40	4,80	4,00	0,30	56,60	
		220	7,29	10,98	46,00	297,50	
		200	3,16	2,68	15,95	100,60	
2 комплекс	Итого за рацион питания:	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
		610	19,45	18,66	94,35	611,40	-

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	1,03	6,03	2,14	68,10	
		200	16,61	16,04	31,93	344,70	
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	
2 комплекс	Итого за рацион питания:	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		550	21,94	22,87	78,27	611,30	-

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
		15	3,48	4,43	0,00	54,00	
		210	7,35	10,00	49,83	354,00	
		40	4,80	4,00	0,30	56,60	
2 комплекс	Итого за рацион питания:	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
		35	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
		600	22,56	23,07	95,01	713,85	-

Неделя: 2

4

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
	Помидор в нарезке <sup>4</sup>	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3г-2022
	Омлет натуральный <sup>1</sup>	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
	Хлеб пшеничный <sup>1</sup>	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
2 коллеке	Хлеб ржаной <sup>1</sup>	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (нрис) <sup>1</sup>	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Азу из говядины с картофелем	220	16,03	14,45	38,00	347,00	ТК
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный <sup>1</sup>	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
2 коллеке	Хлеб ржаной <sup>1</sup>	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>2</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	650	21,21	23,65	80,15	712,32	-

Всего за 5 дней питания:

2995

107,53

110,38

430,15

3290,00

Средние показатели за 5 дней питания:

599

21,51

22,08

86,03

658,00

Всего за цикл питания (10 дней):

6175

214,23

218,32

868,55

6501,96

Средние показатели за цикл питания (10 дней):

617,5

21,42

21,83

86,86

650,20



Возрастная категория пилотируемых: 12+ лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 комплекс	2	3	4	5	6	7	8
		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.
		990	27,08	27,75	130,62	894,36	-

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 комплекс	2	3	4	5	6	7	8
		100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
		275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
		100	13,86	13,42	7,95	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.
		930	32,45	30,00	114,64	904,19	-

Неделя: 1

День: 3

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	2	3	4	5	6	7	8	
		100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017	
1 комплекс	Салат из свежих помидоров <sup>1</sup> Борщ с картофелем и капустой Птица, тушенная в сметанном соусе (60/60) Капша гречневая рассыпчатая Сок натуральныи (яблочныи) <sup>2</sup> Хлеб пшеничныи Хлеб ржаной <sup>1</sup>	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004	
		120	13,90	9,40	4,61	200,28	594-2022	
		180	9,95	7,56	43,20	280,44	54-4г-2023	
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.	
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
		910	31,95	29,28	114,68	886,81	-	
		Итого за рацион питания:						

Неделя: 1

День: 4

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	2	3	4	5	6	7	8	
		100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017	
1 комплекс	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>1</sup> Суп гороховый Биточки (говядина) Картофельное пюре Компот из кураг <sup>2</sup> Хлеб пшеничныи Хлеб ржаной <sup>1</sup> Кондитерские изделия (ярикс) <sup>3</sup>	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022	
		100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004	
		180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-1г-2022	
		200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2кп-2022	
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
		25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.	
		915	32,20	31,96	134,12	959,18	-	
		Итого за рацион питания:						



Неделя: 1

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
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
I комплекс	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	12,10	231,43	347-2018
	Каша расплечата пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	302-2017
	Компот из яблос и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5н-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.
Итого за рацион питания:		870	28,67	30,88	113,68	969,53	-

Всего за 5 дней питания:

Средние показатели за 5 дней питания:

Неделя: 2

День: 1

		4615	152,35	149,87	607,74	4614,07	-
		923	30,47	29,97	121,55	922,81	-
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
Обед							
	Салат из свежих похидоров <sup>1</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	54-24н-2022
	Ризотто с овощами	180	4,70	9,57	39,42	253,80	ТК № О/10
I комплекс	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>2</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>3</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		905	31,67	26,98	124,67	852,86

Неделя: 2

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	
	Обед	Салат из квашеной 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
		Выпечка "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	183,86	54-11-2022
		Компот из кураг <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 (мадларин) <sup>9</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
		<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1020</b>	<b>25,67</b>	<b>27,64</b>	<b>127,39</b>	<b>873,35</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	3	4	5	6	7	8	
	Обед	Отвар 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	3,92	196,80	24б-2017
		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>114,34</b>	<b>903,34</b>	-



Неделя: 2

День: 4

Приним 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>1</sup>	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017	
/ комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004	
	Рыба запеченная "Филе-ка" <sup>9</sup>	100	11,44	14,30	4,17	237,48	ТК № О/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>7</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:	1015	31,15	31,50	124,72	988,15	-	
	Неделя: 2							
	День: 5							

Приним 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	
/ комплекс	Расоляник "Ожыный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/15	
	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1	
	Макаронны отварные с сыром (Российский) <sup>1</sup>	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017	
	Напиток "Ассорти" (вишня) <sup>2</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:	890	26,89	31,52	139,94	935,01	-	
	Всего за 5 дней питания:		4765	146,49	147,00	631,06	4554,71	-
	Средние показатели за 5 дней питания:		953	29,30	29,40	126,21	910,94	-
	Всего за цикл питания (10 дней):		9380	298,84	296,86	1238,80	9168,78	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		938	29,88	29,69	123,88	916,88	-	

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 комплекс	Итого за рацион питания:	1030	30,83	31,91	115,89	908,57	-
		100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-бхп-2022
		200	5,99	8,59	31,96	221,00	635-22
		120	15,41	17,45	15,83	328,00	№ ТК/5
		230	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
Обед	2	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
		3	4	5	6	7	8

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 комплекс	Итого за рацион питания:	950	30,59	29,22	115,68	884,39	-
		15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
		200	5,44	5,13	28,62	195,00	349-22
		100	10,22	13,44	9,35	226,70	461-22
		275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
		100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
		3	4	5	6	7	8
		Обед	2	100	1,17	0,17	3,83
275	9,34			6,72	20,41	181,87	137-2004



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
			1,10	6,12	4,57		
Обед	Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
	Фрикасе из курицы	120	19,98	12,28	21,13	275,00	599-22
	Рагу из овощей	180	3,66	6,46	30,75	205,00	ТвР1
	Сок натуральный (яблочный) <sup>5</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.	
Итого за рацион питания:		910	31,74	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
			1,31	3,25	6,46		
Обед	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
	Говядина в кисло-сладком соусе	120	14,60	14,30	9,86	195,00	№ТК 12
	Рис придушенный	200	4,67	6,40	29,75	224,00	№ТК 13
	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
Кондитерские изделия (ирис) <sup>6</sup>	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.	
Итого за рацион питания:		955	31,73	32,02	133,97	949,90	-

Неделя: 1  
 День: 5

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Обед	2	3	4	5	6	7	8
	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
	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100	13,58	10,83	25,00	260,00	ТК № 0/2
	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.	
Итого за рацион питания:		870	27,15	31,09	119,32	968,60	-

Всего за 5 дней питания: 4715 152,04 155,30 603,61 4597,55 -

Неделя: 2

День: 1

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидоров*	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
	Куры запеченные	100	18,57	11,29	12,50	214,80	№568-22
	Рагу из овощей	180	2,74	8,04	32,54	185,00	№334-22
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)*	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)*	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.	
Итого за рацион питания:		905	29,08	32,48	116,83	830,33	-



Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
2 комплекс	1	Обед	2	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
				3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
				13,20	10,21	5,56	167,00	№500
				5,46	6,29	43,01	240,00	646-22
				1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-2022
				2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
				1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
				0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
				30,67	27,20	129,74	874,20	-
				Итого за рацион питания:	1020			

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
2 комплекс	1	Обед	2	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
				5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
				11,34	17,84	15,74	237,10	521-22
				8,42	6,00	30,12	203,00	ТК
				0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн-2022
				2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
				1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
				0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
				30,64	30,54	114,28	910,37	-
				Итого за рацион питания:	935			

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
			1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup>	100	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	13,25	11,05	6,40	208,00	№ТК-13
2 комплекс	Фришболы в томатном соусе (100/20)	120	2,11	9,00	36,11	247,00	№648-22
	Картофель фри	200	1,00	0,00	25,40	106,00	Пром.
	Сок натуральный (абрикосовый) <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.
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) <sup>7</sup>	1055	31,41	31,32	134,08	987,87	-
Итого за рацион питания:							

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
			2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
Обед	Кукуруза сахарная	100	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №0/15
	Рассольник "Оужный"	250	18,26	12,19	12,83	328,00	№559-22
2 комплекс	Бризоль	120	3,91	8,55	25,44	194,00	ТК№0/11
	Рис прилушенный с овощами	200	0,24	0,06	18,16	75,46	ТК № 0/8
	Напиток "Ассорти"(вишня) <sup>7</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	930	31,41	30,38	115,69	922,22	-
	Итого за рацион питания:	4845	153,21	151,92	610,62	4524,99	-
Всего за 5 дней питания:		969	30,64	30,38	122,12	905,00	-
Средние показатели за 5 дней питания (10 дней):		9560	305,25	307,22	1214,22	9122,54	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		956	30,53	30,72	121,42	912,25	-



Неделя: 1		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
День: 1	Белки			Жиры	Углеводы			
Понедник	1	2	3	4	5	6	7	8
			80	6,16	5,44	40,70	223,20	
			200	6,80	5,00	11,00	116,20	
			100	0,80	0,20	7,50	38,00	
			380	13,76	10,64	59,20	377,40	
Итого за рацион питания:								

Неделя: 2		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
День: 1	Белки			Жиры	Углеводы			
Понедник	1	2	3	4	5	6	7	8
			70	5,37	5,89	33,48	206,50	
			200	3,16	2,68	15,95	100,60	
			100	0,90	0,20	8,10	43,00	
			370	9,43	8,77	57,53	350,10	
Итого за рацион питания:								

Неделя: 3		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
День: 1	Белки			Жиры	Углеводы			
Понедник	1	2	3	4	5	6	7	8
			100	6,19	6,70	36,69	232,00	
			180	3,67	3,19	15,82	106,74	
			100	0,90	0,40	7,30	41,00	
			380	10,76	10,29	59,81	379,74	
Итого за рацион питания:								

Неделя: 4		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
День: 1	Белки			Жиры	Углеводы			
Понедник	1	2	3	4	5	6	7	8
			100	9,65	10,41	33,17	273,00	
			200	1,60	1,10	8,70	50,90	
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			400	11,65	11,91	51,67	370,90	
Итого за рацион питания:								

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
			80	4,84	31,28		
Полдник	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,87	5,07	8,40	101,82	Пром.
			Фрукты свежие (апельсин)²	100	0,90		
Итого за рацион питания:		380	12,93	10,11	47,78	354,42	-

Всего за 5 дней питания:

1910	58,53	51,72	275,99	1832,56	-
382	11,71	10,34	55,20	366,51	-

Средние показатели за 5 дней питания:

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
			70	5,37	5,89		
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
			Фрукты свежие (груша)²	100	0,40		
Итого за рацион питания:		370	11,57	11,19	51,78	353,50	-

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	9,65	10,41		
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3тн-2022
			Чай с сахаром и лимоном	100	0,90		
Итого за рацион питания:		400	10,85	10,81	47,17	341,90	-

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	6,19	6,70		
Полдник	Пирожок печеный с картошкой	180	2,84	2,41	14,36	90,54	379-2017
			Кофейный напиток с молоком	100	0,90		
Итого за рацион питания:		380	9,93	9,31	59,15	365,54	-



Неделя: 2  
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2 Растегай с мясом (говядина) Чай с молоком	3	4	5	6	7	8 ТК№ П/9
		75	9,43	8,04	22,48	266,64	
		200	1,60	1,10	8,70	50,90	
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>2</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	375	11,43	9,54	40,98	364,54	-

Неделя: 2  
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2 Булочка "Домашняя" Кисломолочный продукт (йогурт) Фрукты свежие (манدارин) <sup>2</sup>	3	4	5	6	7	8 ТК №П/6 Пром.
		80	6,16	5,44	40,70	223,20	
		200	6,80	5,00	11,00	116,20	
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	
	Итого за рацион питания:	380	13,76	10,64	59,20	377,40	-

Всего за 5 дней питания:	1905	57,54	51,49	258,28	1802,88	-
Средние показатели за 5 дней питания:	381	11,51	10,30	51,66	360,58	-
Всего за дискл питания (10 дней):	3815	116,07	103,21	534,27	3635,44	-
Средние показатели за дискл питания (10 дней):	381,5	11,61	10,32	53,43	363,54	-

**ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):**

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования 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 повторности, 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