



«Разработано»

Автономная некоммерческая организация

«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Утверждено

Директор М.С. Шевченко

«ШКОЛЬНЫЕ ПИТАНИЕ»



Директор общеобразовательной организации

ДИРЕКТОР

№ АОУ СОШ № 49

№ 49

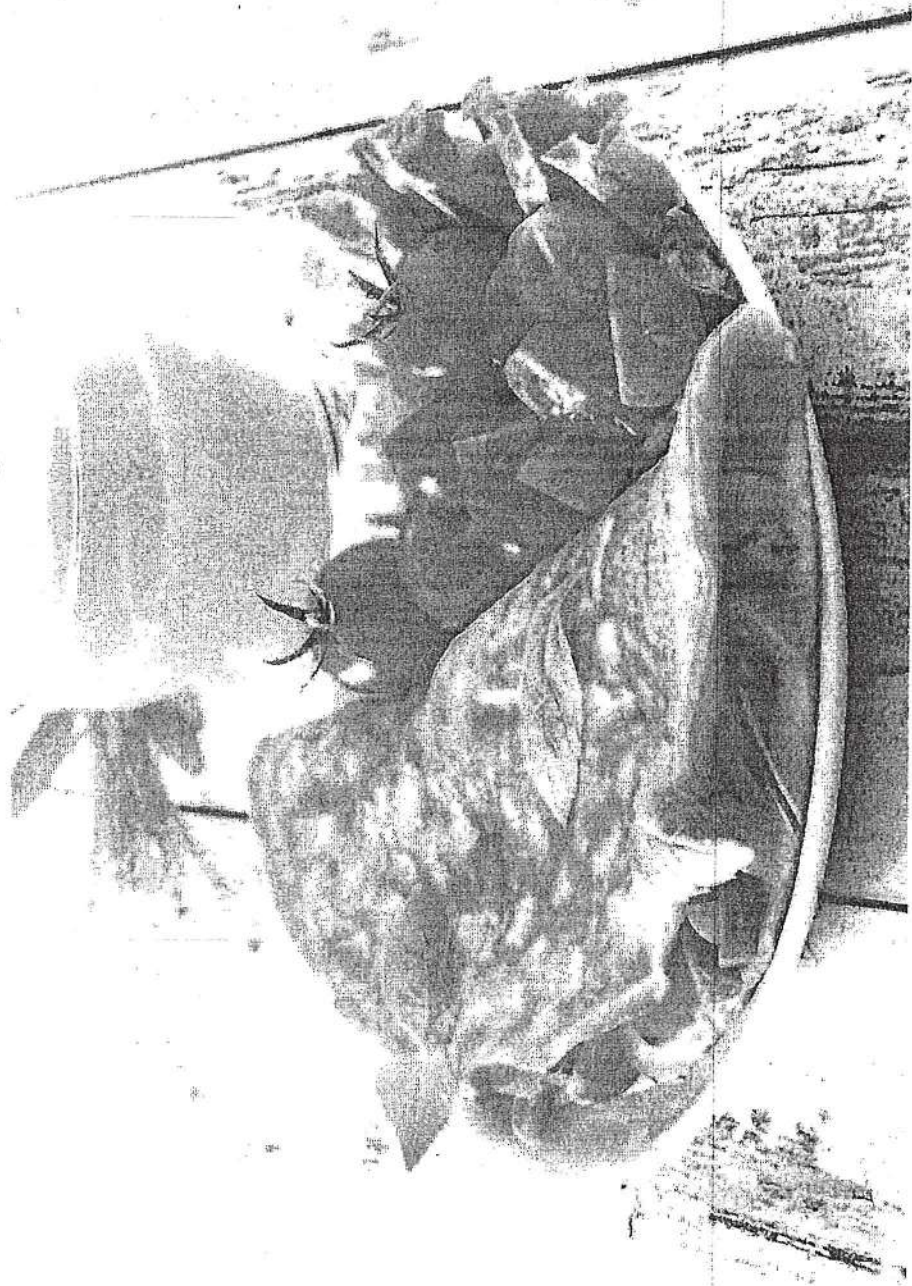
Основное (организованное)

МЕНЮ

Для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных общеобразовательных организациях
муниципального образования город Краснодар

Краснодар
2023

Горячие завтраки и обеды, обучающихся детей ОВЗ и детей-инвалидов 12-18 лет, 1-ой смены



Понедельник									
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
Завтрак									
015-17	Сыр порционно (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00			
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным (пшеничная) (190/10)	200	8,23	10,53	42,20	298,00			
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60			
ТК	Фрукты (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00			
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00			
	Итого	600	22	21	106	691,10			
Понедельник									
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
Обед									
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00			
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83			
205-17	Макаронные отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08			
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00			
406-17	Пирожок печеный с печенью	75	11,68	8,04	22,48	143,40			
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00			
	Итого	885	32,45	29,25	141,72	928,91			

Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону (помидор свежий)	120	1,32	0,24	4,56	26,40
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	660	25,09	21,78	83,02	649,05

Вторник

Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
135-04	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,42	235,80
389-07, ТК	Сок натуральный (яблоко)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Кондитерское изделие	25	1,10	0,79	6,75	64,50
ТК	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	945	36,66	30,10	138,50	971,52

Среды						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
015-17	Сыр порционно (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	
362-04	Пудинг из творога со сметаной (200/5)	205	16,60	19,70	32,27	36,00
386-17, ТК	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	402,30
ТК	Фрукты (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	100,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	38,00
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	71,70
	Итого	575	29,02	28,95	78,57	63,00
	Среды					711,00

Среды						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	
235-17	Шницель рыбный (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	167,00
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	230,00
ТК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	217,80
ТК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	118,89
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	38,00
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	119,50
	Итого	935	33,80	34,73	133,78	105,00
	Среды					996,19

Пятница						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону (огурец соленый)	110	1,21	0,22	4,18	13,20
ТК	Рыба, запеченная с маслом сливочным (110/5)	115	17,81	15,80	4,83	268,40
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
389-17, ТК	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	655	28,36	23,37	84,45	683,80
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		125,2	119,01	470,80	3407,51
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		25,04	23,80	94,16	681,50

Пятница						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
138-04	Суп картофельный с крупой	250	2,10	2,80	19,10	143,00
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (195/5)	200	9,39	8,37	126,93	471,66
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	867	18,62	13,17	214,03	928,06
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		163,1	159,78	723,67	4777,58
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		32,61	31,96	144,73	955,52

Понедельник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону (огурец свежий)	120	1,32	0,24	4,56	
ТК	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,89	31,11	3,54	14,40
386-17, ТК	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	369,54
ТК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	100,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	38,00
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	95,60
	Итого	690	31,01	37,85	59,40	680,54

Понедельник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Прием пищи, наименование блюда					
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,54	144,25
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5)	105	15,04	25,63	13,09	311,67
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-07, ТК	Сок натуральный (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	815	32,31	39,00	132,03	985,72

		Вторник					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
ТК	Салат по-сезону (салат из моркови с яблоками)	100	1,06	0,17	8,52	39,90	
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	200	17,87	9,81	20,40	226,27	
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	
ТК	Кондитерское изделие (печенье в пром. упак.)	20	2,70	4,10	13,00	102,50	
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	
	Итого	580	30,60	18,58	96,24	658,17	

		Вторник					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Обед						
ТК	Овощи по сезону (огурец свежий)	100	1,3	0,1	6,9	12	
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1,58	4,38	6,25	70,75	
443-04	Плов из говядины	200	21,6	21,2	37,73	350	
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117	
ТК	Кондитерское изделие (ирис в пром. упак.)	30	1,6	1,8	8,54	126	
ТК	Фрукты свежие (слива)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,2	1,2	30	143,4	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84	
	Итого	980	33,26	29,62	141,16	950,15	

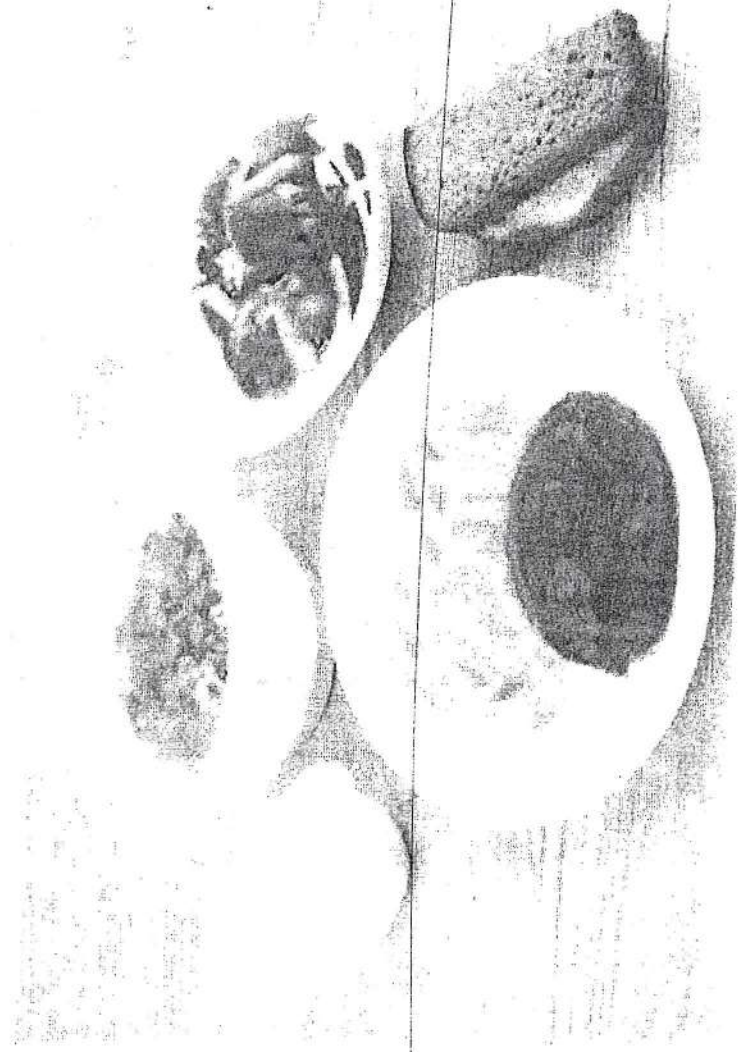
№ рецептуры	Среда			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Завтрак			Б	Ж	У	
		Выход блюда	Б					
234-17, ТК	Котлета рыбная (минтай)	100	14,80	13,90	11,80	164,00		
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80		
389-17, ТК	Сок натуральный (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32		
ТК	Фрукты (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00		
	Итого	640	25,00	24,78	106,90	687,62		

№ рецептуры	Среда			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Обед			Б	Ж	У	
		Выход блюда	Б					
ТК	Салат по-сезону (салат из капусты белокочанной)	100	0,75	6,02	2,35	59,60		
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121,00		
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20)	120	13,90	9,40	4,60	200,29		
302-17	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	5,75	5,33	37,07	248,40		
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00		
ТК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00		
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00		
	Итого	1030	29,92	27,82	125,02	936,69		

Четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
347-18	Котлеты "Школьные" (говядина и птица) с маслом сливочным (100/5)	105	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	180	7,20	1,26	50,40	
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	225
ТК	Фрукты (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	40,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	38,00
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	71,70
	Итого	645	26,27	14,24	111,40	63,00
						680,70
Четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
015-07	Сыр порционно (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	16,20	9,30	0,90	176,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15,89	18,01	30,88	406,39
ТК	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	75,00
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	870	43,93	35,01	102,76	979,89

		Пятница											
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
	Завтрак												
ТК	Овощи по-сезону (огурец свежий)	100	1,10	0,20	3,80								
ТК	Гратен из пчени	120	21,32	13,53	8,95							12,00	
205-17	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22							245,40	
389-17	Сок натуральный (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18							226,08	
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00							76,32	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50							71,70	
	Итого	640	33,42	21,82	93,65							63,00	
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		146,3	117,27	467,59							694,50	
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		29,26	23,45	93,52							3401,53	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		271,5	236,28	938,38							680,31	
	СРЕДНЯЯ		27,15	23,63	93,84							6809,04	
	Пятница											680,90	
	Обед												
	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)							
			Б	Ж	У								
ТК	Салат по-сезону (салат из свежих помидор)	100	0,75	6,02	2,35							77,7	
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	5,2	5,2								
ТК	Рыба, (минтай) запеченная с маслом (11,5/5)	120	19,39	13,29	5,19							106	
204-04	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76							256,8	
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95							167,28	
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1	25							100,5	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,4	18							119,5	
ТК	Итого	940	35,04	34,93	95,45							84	
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		174,5	166,38	596,43							911,78	
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		34,89	33,28	119,29							4764,22	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		337,5	326,16	1320,1							952,24	
	СРЕДНЯЯ		33,75	32,62	132,01							9541,80	
												954,18	

**Горячие обеды и полдники для обучающихся детей ОВЗ и
детей-инвалидов 12-18 лет, 2-ой смены**



Понедельник		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
406-17	Пирожок печеный с печенью	75	11,68	8,04	22,48	143,40
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	885	32,45	29,25	141,72	928,91

Понедельник		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
742-04	Кулебяка с капустой	150	9,05	8,75	46,85	324,29
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	100,60
	Итого	350	12,21	11,45	62,80	424,89

Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
135-04	Суп из овощей	250				
ТК	Гратен из печени	120	2,20	4,40	12,40	99,00
ТК	Ризотто с овощами	180	21,32	13,53	8,95	245,40
389-07, ТК	Сок натуральный (яблочный)	180	4,84	9,58	39,42	235,80
ТК	Кондитерское изделие	25	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие(яблоко)	100	1,10	0,79	6,75	64,50
ТК	Хлеб пшеничный	50	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,50	1,00	25,00	119,50
	Итого	945	2,40	0,40	18,00	84,00
			36,66	30,10	138,50	971,52
Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Полдник					
ТК	Булочка с сыром	100				
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	19,83	27,33	69,33	305,00
ТК	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,07	0,02	20,00	42,00
	Итого	400	0,40	0,40	9,80	47,00
			20,30	27,75	99,13	394,00

		Среды					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Обед						
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	
235-17	Шницель рыбный (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00	
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80	
ТК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	
ТК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	105,00	
	Итого	935	33,80	34,73	133,78	996,19	
		Среды					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Полдник						
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269,33	
386-17, ТК	Кисломолочный продукт (ряженка)	250	7,25	6,25	10,00	125,00	
	Итого	350	19,55	13,56	48,90	394,33	

Четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
015-17	Сыр порционно (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
111-04	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5)	220	20,50	34,60	5,89	352,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	900	41,53	52,53	95,64	952,90
Четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Полдник					
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	1,99	10,41	33,17	274,00
ТК	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	400	13,39	10,81	63,17	405,80

№ рецептуры	Пятица			Выход блюда	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Обед					Б	Ж	У	
	Прием пищи, наименование блюда								
015-17	Суп картофеля с крупой			250	2,10	2,80	19,10	143,00	
138-04	Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (195/5)			200	9,39	8,37	126,93	471,66	
ТК	Чай с сахаром и лимоном			200	0,13	0,00	10,20	42,00	
ТК	Фрукты свежие (нектарин)			100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ТК	Хлеб пшеничный			60	4,20	1,20	30,00	143,40	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный			40	2,40	0,40	18,00	84,00	
ТК	Итого			867	18,62	13,17	214,03	928,06	
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ				163,05	159,78	723,67	4777,58	
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ				32,61	31,96	144,73	955,52	
№ рецептуры	Пятица			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
	Полдник				Б	Ж	У		
	Прием пищи, наименование блюда								
743-04	Расстегай с мясом			100	15,57	10,72	29,97	250,00	
350-17, ТК	Кисель из плодов свежих (клубника с/м)			200	0,13	24,50	0,04	117,00	
ТК	Фрукты свежие (слива)			100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого			400	16,10	35,62	39,81	414,00	
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ				81,55	99,19	313,81	2033,02	
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ				16,31	19,84	62,76	406,60	

		Понедельник					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Обед						
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,54	144,25	
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5)	105	15,04	25,63	13,09	311,67	
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08	
389-07, ТК	Сок натуральный (яблоко)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	
	Итого	815	32,31	39,00	132,03	985,72	

		Понедельник					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Полдник						
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,30	35,00	243,00	
382-17	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого	380	8,45	10,89	60,62	397,00	

Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по сезону (огурец свежий)	100				
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1,3	0,1	6,9	12
443-04	Плов из говядины	200	1,58	4,38	6,25	70,75
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов (клубника с/м)	200	21,6	21,2	37,73	350
ТК	Кондитерское изделие (ирис в пром. упак.)	30	0,18	0,14	23,94	117
ТК	Фрукты свежие (слива)	100	1,6	1,8	8,54	126
ТК	Хлеб пшеничный	60	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	1,2	30	143,4
	Итого	980	2,4	0,4	18	84
			33,26	29,62	141,16	950,15

Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Полдник					
406-17	Пирожок печеный с картофелем	150				
ТК	Чай с сахаром	200	9,05	11,4	55,35	360,00
	Итого	350	0,07	0,02	20,00	40,00
			9,12	11,42	75,35	400,00

№ рецептуры	Среда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Б		Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
	Обед						
ТК	Салат по-сезону (салат из капусты белокочанной капусты)	0,75	6,02	2,35		59,60	
147-04	Суп с макаронными изделиями	2,39	5,08	13,00		121,00	
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20)	13,90	9,40	4,60		200,29	
302-17	Каша рассыпчатая (гречневая)	5,75	5,33	37,07		248,40	
ТК	Чай с сахаром и лимоном	0,13	0,00	10,20		42,00	
ТК	Фрукты свежие (мандарин)	0,40	0,40	9,80		38,00	
ТК	Хлеб пшеничный	4,20	1,20	30,00		143,40	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	2,40	0,40	18,00		84,00	
	Итого	29,92	27,82	125,02		936,69	
Среда							
№ рецептуры	Среда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Б		Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
	Полдник						
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	11,99	10,41	33,17		233,88	
389-07, ТК	Сок натуральный (яблочный)	0,90	0,00	18,18		76,32	
ТК	Фрукты свежие (апельсин)	0,40	0,40	9,80		38,00	
ТК	Кондитерское изделие (вафли в пром. упак.)	0,98	4,20	9,30		56,00	
	Итого	14,27	15,01	70,45		404,20	

Четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
015-07	Сыр порционно (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	16,20	9,30	0,90	176,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15,89	18,01	30,88	406,39
ТК	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	75,00
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	870	43,93	35,01	102,76	979,89
Четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Полдник					
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	280,00
342-17, ТК	Компот из свежих плодов (черная смородина)	200	0,16	0,16	27,81	105,00
ТК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
	Итого	400	16,13	11,28	67,58	423,00

		Пятица				Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					
		Б	Ж	У			
	Обед						
ТК	Салат по-сезону (салат из свежих помидор)	0,75	6,02	2,35	100	77,7	
110-04	Борщ с капустой и картофелем	0,75	5,2	5,2	250	106	
ТК	Рыба, (минтай) запеченная с маслом (115/5)	19,39	13,29	5,19	120	256,8	
54-11г-20	Пюре картофельное	3,84	6,24	23,76	180	167,28	
ТК	Кофейный напиток	3,17	2,78	15,95	200	100,5	
ТК	Хлеб пшеничный	3,50	1	25	50	119,5	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	2,40	0,4	18	40	84	
	Итого	35,04	34,93	95,45	940	911,78	
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ	174,45	166,38	596,43		4764,22	
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ	34,89	33,28	119,29		952,84	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	337,50	326,16	1320,09		9541,80	
	СРЕДНЯЯ	33,75	32,62	132,01		954,18	

		Пятица				Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					
		Б	Ж	У			
	Полдник						
440-17	Булочка творожная	13,08	6,06	38,68	100	300,00	
389-07, ТК	Сок натуральный (яблоко)	0,90	0,00	18,18	180	76,32	
ТК	Фрукты свежие(яблоко)	0,40	0,40	9,80	100	47,00	
	Итого	14,38	6,46	66,66	380	423,32	
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ	62,35	55,06	340,66		2047,52	
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ	12,47	11,01	68,13		409,50	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	141,98	158,80	655,94		4066,72	
	СРЕДНЯЯ ЗА 10 ДНЕЙ	14,20	15,88	65,59		406,67	