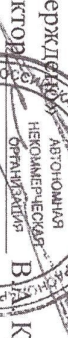
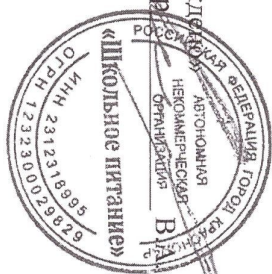
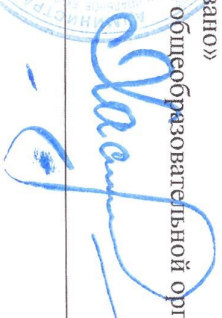




«Утверждено»
Директор 
Красноделов



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации



Осложненное (организованное)

Меню

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

2024

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	
			40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022	
			150	4,34	7,99	23,91	185,71	175-2017	
			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.	
			100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.	
			Итого за рацион питания:	540	16,50	15,67	72,26	499,61	-

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	
			60	0,62	3,63	1,28	40,86	18-2017	
			150	11,00	12,68	34,90	261,60	ТК №3/14	
			200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2пн-2022	
			30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
			Итого за рацион питания:	560	15,52	17,51	76,48	489,96	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	
	Сыр твердых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017	
Итого за рацион питания:	Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5)	155	10,16	15,30	39,18	394,65	ТК № 3/7	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гп-2022	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
	Фрукты свежие (Груша) ²	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.	
			500	16,44	20,63	71,18	595,25	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	
	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21а-2022	
Итого за рацион питания:	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	54-1о-2022	
	Сок фруктовый (вишневый) ³	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 (манго) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.	
			560	19,44	19,60	63,70	508,90	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец в нарезке ¹ Гратен из картофеля с рыбой (горбуша) Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (яблоко) ² Итого за рацион питания:	3	4	5	6	7	8
		70	0,58	0,12	1,75	9,92	54-23-2022
		150	11,25	12,77	14,19	306,00	ТК № 3/8
		180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.		
	Итого за рацион питания:	550	19,21	17,27	65,56	583,36	-
Всего за 5 дней питания:		2710	87,11	90,67	349,18	2677,08	-
Средние показатели за 5 дней питания:		542	17,42	18,13	69,84	535,42	-

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Уйю варёное Каша вязкая молочная рисовая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (апельсин) ³ Итого за рацион питания:	3	4	5	6	7	8
		40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
		150	4,29	7,75	30,66	210,00	174-2017
		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.
100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.		
	Итого за рацион питания:	540	16,45	15,43	79,01	523,90	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	2						
	Салат зеленый с огурцами ¹	70	0,72	4,24	1,49	47,67	18-2017
	Паста сливочная с курицей	180	11,99	13,58	31,92	292,20	406-2022
	Сок натуральный (яблочный) ²	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
Итого за рацион питания:	Хлеб пшеничный ³	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:	500	17,01	18,62	77,62	538,37	-

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	2						
	Сыр твердых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Маковая нежирная со ступенным молоком (140/15)	155	10,13	7,80	28,00	325,50	ТК №3/9
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
Итого за рацион питания:	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	500	20,19	16,77	70,38	616,80	-

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	75	0,88	0,13	2,88	16,00	54-3з-2022
		150	13,20	15,90	11,25	283,50	345-2004
		200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Хлеб ржаной	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	500	18,53	18,78	68,13	561,10	-

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	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.
		150	11,48	11,03	28,95	261,23	54-11м-2022
		180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ^э	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	540	16,30	16,95	69,18	550,75	-

Всего за 5 дней питания:	2580	88,47	86,54	364,31	2790,92	-
Средние показатели за 5 дней питания:	516	17,69	17,31	72,86	558,18	-
Всего за цикл питания (10 дней):	5290	175,58	177,21	713,49	5468,00	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	529	17,56	17,72	71,35	546,80	-

Возрастная категория питания: 7-1 лет

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	2	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-25-2022
		200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № О/11
		90	4,92	6,80	28,64	210,45	ТК № О/1
		150	10,15	11,94	25,58	250,80	204-2017
		200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6-ин-2022
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	860	23,79	23,58	115,32	782,55

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	2	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3а-2022
		225	7,64	5,50	16,70	148,80	137-2004
		90	12,48	12,08	7,16	201,33	ТК № О/16
		150	3,05	4,94	24,15	181,50	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.
		Итого за рацион питания:	800	28,29	26,38	103,77	803,92

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	2	3	4	5	6	7	8	
	Салат из свежих помидоров*	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017	
	Борщ с картошкой и капустой	200	1,60	4,16	10,48	84,80	110-2004	
	Трица, тушеная в сметанном соусе (50/50)	100	11,58	7,83	3,84	166,90	594-2022	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4г-2023	
	Сок натуральный (яблочный)*	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:		790	27,36	24,18	103,17	769,96	-

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
	Выпечки (говядина)	90	14,31	12,96	14,40	234,90	451-2004
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2022
	Компот из кураги*	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хп-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 (ярис)*	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		765	28,28	27,17	120,43	845,15

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	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96-2017
	Котлета "Школьная"	90	12,60	9,99	10,89	208,29	347-2018
	Каша распаренная пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302-2017
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5ХИ-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:	740	25,25	24,57	100,38	804,89	-
	Всего за 5 дней питания:	3955	132,97	125,88	543,08	4006,47	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	791	26,59	25,18	108,62	801,29	-

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 ¹	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017
	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	74,68	54-6с-2022
	Шницель из курдюка	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-24м-2022
	Ризотто с овощами	150	3,91	7,98	32,85	211,50	ТК № 0/10
	Паштет "Ассорти"(ягодково-ягодный) ²	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) ³	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	795	28,29	23,09	113,09	759,51	-

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 квашеной капусты ¹	80	1,37	4,00	6,78	68,56	47-2017
	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № О/11
	Биточек "Заряка" (птица, рыба) ²	90	8,46	9,00	17,84	200,06	ТК № З/10
	Картофельное пюре	160	3,41	5,55	21,12	148,69	54-11г-2022
	Компот из кураг ²	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хп-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 (январин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	890	22,16	23,29	110,74	754,21	-

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 ²	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
	Гуляш (говядина) (50/50)	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246-2017
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	35,00	196,90	54-7г-2022
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хп-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 (пиринк) ²	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	775	26,33	24,50	100,69	792,05	-

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 ^а	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
			Суп картофельный с мясными фрикадельками (23/200)	225	7,64	5,50	16,70	148,80	137-2004
			Рыба запечённая "Фил-ка" ^а	90	10,30	12,87	3,75	213,73	ТК № 0/6
			Картофель отварной с зеленью	150	3,05	4,94	24,15	181,50	634-2022
			Сок патурыйный (адрисковский) ^а	180	0,90	0,00	22,86	95,40	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) ^а	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
			Итого за рацион питания:		865	27,07	26,56	110,64	860,27

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Обед	2	3	4	5	6	7	8			
			Кухарула сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213-2022	
			Рассолин "Южный" ^а	200	2,40	6,60	16,08	108,00	ТК №О/15	
			Нагетсы куриные	90	4,92	6,80	28,64	210,45	ТК № О/1	
			Макаронны отварные с сыром (Россицкий) ^а	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204-2017	
			Нагеток "Ассорти"(вишня) ^а	180	0,22	0,05	16,34	67,91	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:		740	22,89	26,59	121,74	806,06	-

Итого за 5 дней питания:

Средние показатели за 5 дней питания:

Всего за цикл питания (10 дней):

Средние показатели за цикл питания (10 дней):

4065	126,75	124,03	556,89	3972,10	-
813	25,35	24,81	111,38	794,42	-
8020	259,72	249,91	1099,97	7978,57	-
802	25,97	24,99	110,00	797,86	-

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	2	3	4	5	6	7	8	
			3,77	7,51	18,07	167,40		
			180	6,12	4,50	9,90		104,58
			100	0,40	0,30	10,30		47,00
Итого за рацион питания:		340	10,29	12,31	38,27	318,98	-	

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	2	3	4	5	6	7	8	
			4,60	5,05	28,70	177,00		
			200	3,16	2,68	15,95		100,60
			100	0,90	0,20	8,10		43,00
Итого за рацион питания:		360	8,66	7,93	52,75	320,60	-	

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	2	3	4	5	6	7	8	
			4,64	5,03	27,52	174,00		
			180	3,67	3,19	15,82		106,74
			100	0,90	0,40	7,30		41,00
Итого за рацион питания:		355	9,21	8,62	50,64	321,74	-	

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	2	3	4	5	6	7	8	
			7,24	7,81	24,88	204,53		
			200	1,60	1,10	8,70		50,90
			100	0,40	0,40	9,80		47,00
Итого за рацион питания:		375	9,24	9,31	43,38	302,43	-	

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,90	3,63	23,46	157,20	
			180	5,28	4,56	7,56	
	Фрукты свежие (апельсин) ²	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	11,08	8,39	39,12	291,88	-

Всего за 5 дней питания:	1770	48,48	46,56	224,16	1555,63	-
Средние показатели за 5 дней питания:	354	9,70	9,31	44,83	311,13	-

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,60	5,05	28,70	177,00	
			180	5,22	4,50	7,20	
	Фрукты свежие (груша) ²	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	10,22	9,85	46,20	314,00	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			7,24	7,81	24,88	204,53	
			200	0,30	0,00	6,70	
	Чай с сахаром и лимонам	200	0,30	0,00	6,70	27,90	ТК № П/5
	Кондитерские изделия (печенье) ²	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	305	10,04	11,81	48,86	362,43	-

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,64	5,03	27,52	174,00	
			180	2,84	2,41	14,36	
	Фрукты свежие (апельсин) ²	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	355	8,38	7,64	49,98	307,54	-

Неделя: 2
День: 4

Пример питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 Лоджик	2 Расстегай с мясом (говядина) Чай с молоком Фрукты свежие (слива) ⁹	3	4	5	6	7	8	
		75	9,43	8,04	22,48	266,64	ТКС№ П/9	
		180	1,44	0,99	7,83	45,81	54-4лп-2022	
	Итого за рацион питания:	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.	
		353	11,77	9,43	37,61	353,45	-	

Неделя: 2
День: 3

Пример питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 Лоджик	2 Булочка "Домашняя" Кисломолочный продукт (йогурт) Фрукты свежие (яблоко) ⁹	3	4	5	6	7	8	
		60	3,77	7,51	18,07	167,40	ТКС№ П/6	
		180	6,12	4,30	9,90	104,58	Пром.	
	Итого за рацион питания:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
		340	10,29	12,41	37,77	318,98	-	

Всего за 5 дней питания:	1695	50,70	51,14	220,42	1656,40	-
Средние показатели за 5 дней питания:	339	10,14	10,23	44,08	331,28	-
Всего за цикл питания (10 дней):	3465	99,18	97,70	444,58	3212,02	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	346,5	9,92	9,77	44,46	321,20	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, подсушенный) 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 овощей, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 - выдача сока натурального из разных видов или ягод или напитков витаминизированных, при условии отсутствия повторности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 7 - приготовление блюда из разных видов, 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