



Утверждено
Директор _____ В.А. Краснодедов



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации _____

Основное (организованное) меню для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул

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

Краснодар
2025

Возрастная категория питающихся: 12 лет и старше

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
Завтрак	Масло сливочное 72,5% порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Пудинг из творога с джемом (240/10)	250	32,25	22,84	77,44	651	362-2004
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Итого за рацион питания:	620	38,33	32,59	125,07	953	-
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленью (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Рыба запеченная с помидором (110/10)	120	11,43	13,10	10,47	176	ТК № Д/4
	Картофельное пюре	200	4,30	6,90	26,40	186,00	54-11г-2022
	Сок натуральный (персиковый) ⁶	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) ³	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	Итого за рацион питания:	1160	38,6	35,94	199,36	1236	-
	Всего за день :	1780	76,93	68,53	324,43	2188,42	-

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
Завтрак	Сыр Российский 50% порциями	30	6,96	8,86	0,00	108	15-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшено) ²	230	8,22	12,83	40,60	312	182-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (персики)	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6
	Сдоба обыкновенная	100	7,70	6,05	39,08	261	П/8
	Итого за рацион питания:	730	31,54	31,62	138,63	985,45	-
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,30	4,60	14,80	104	74-2022
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	285	10,10	8,60	13,40	173	110-2004
	Оладьи из печени (без полива)	120	13,00	13,44	32,80	301	ТК № Д/7
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	203-2017
	Комлот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	1025	41,1	42,64	177,58	1240	-
	Всего за день :	1755	72,64	74,26	316,21	2225	-

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
Завтрак	Салат из свежих помидоров со сладким перцем, зелень (90/10)	100	1,31	5,52	4,03	71	027-2017, таб 24-1994
	Омлет натуральный	250	21,16	30,00	5,50	375,80	54-10-2022
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	119	382-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (клубника)	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	Булочка обсыпанная с повидлом	70	5,37	5,89	37,85	207	П/21
	Итого за рацион питания:	790	37,31	46,45	105,96	973	-
Обед	Салат из огурцов соленных с луком	100	0,85	5,05	2,58	59	021-2017
	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99	135-2004
	Птица запеченая	100	8,50	4,80	36,50	206	ТК № Д/9
	Картофель отварной с зеленью	200	4,10	15,12	32,20	242,0	634-2022
	Сок натуральный (виноградный)*	200	0,60	0,40	32,60	140	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,30	38,90	269	410-2007
	Итого за рацион питания:	1050	35,15	38,67	203,18	1242	-
	Всего за день :	1840	72,46	85,12	309,14	2215	-

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	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	20-2007
	Птица с рисом и овощами	250	17,37	39,14	34,50	536	ТК № Д/11
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерское изделие (пряник)*	25	0,55	0,41	6,28	130	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Итого за рацион питания:	775	26,37	47,27	106,63	1031	-
Обед	Икра кабачковая (собственного производства)	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
	Борщ "Школьный" со сметаной (250/10)	260	3,23	6,81	18,65	148	ТК № Д/13
	Рыба запеченная с овощами (110/10)	120	20,40	10,18	1,32	235	ТК № Д/14
	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-2022
	Сок натуральный (вишневый)*	180	1,30	0,36	20,52	90,36	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Булочка "Бриошь"	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Итого за рацион питания:	1140	41,54	38,29	166,05	1232	-
	Всего за день :	1915	67,91	85,56	272,68	2263	-

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	Сыр Российский 50% порциями	30	6,96	8,85	0,00	108	15-2007
	Масло сливочное 72,5% порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (манная) ²	250	7,26	12,75	38,50	299	181-2011
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Сдоба обыкновенная	100	7,70	6,05	39,08	261	П/8
	Итого за рацион питания:	670	30,46	38,88	132,16	1017,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленью (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004,
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167	139-2004
	Гуляш из говядины	120	16,03	16,90	3,92	197	246-2017
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017
	Сок натуральный (персиковый) ⁶	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	132	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (персики)	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	1095	41,35	43,24	184,56	1235	-
	Всего за день :	1765	71,81	82,12	316,72	2253	

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	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ⁴ (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2007
	Плов из филе птицы	230	15,69	17,25	58,70	440	ТК № Д/26
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	73,5	Пром.
	Фрукты свежие (клубника)	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК №Д/6
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410-2007
	Итого за рацион питания:	790	34,22	25,81	148,95	951,15	-
Обед	Салат зеленый с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,1	18-2017
	Суп - лапша домашняя с филе куриным	250	11,84	8,44	11,52	172	148-2004
	Бефстроганов	100	15,32	14,12	3,45	202	493-22
	Картофель запеченный с луком	200	4,10	6,60	32,20	242,0	302-165
	Кисель из ягод свежих	200	0,13	0,04	24,53	117	350-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Булочка "Бриошь"	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Итого за рацион питания:	1050	43,39	44,13	156,84	1251	-
	Всего за день :	1840	77,61	69,94	305,79	2202	-

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
Завтрак	Сыр Российский 50% порциями	30	6,96	8,85	0,00	108	15-2007
	Запеканка "Зебра" с сахарной пудрой	210	13,76	20,73	53,08	534,69	ТК № 3/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Итого за рацион питания:	620	30,08	33,66	116,53	970	-
Обед	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень)* (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15	77-2017, 5-24-1004
	Суп картофельный с крупой (пшено) ²	250	2,50	3,00	18,30	113	138-2004
	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261	451-2004
	Рагу овощное с кабачками	200	7,30	14,17	35,30	272	ТК № Д/19
	Сок натуральный (персиковый) ⁶	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7
	Итого за рацион питания:	1120	39,62	39,6	196,29	1278,65	-
Всего за день :		1740	69,70	73,26	312,82	2248	-

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
Завтрак	Икра кабачковая (собственного производства)	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
	Гречка "По -Кубански"	250	18,34	21,10	58,16	436,0	ТК №3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	296	410-2017
	Итого за рацион питания:	720	30,49	31,57	165,99	1012	0
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком с зеленью (90/10)	100	1,92	4,66	8,32	90	ТК № Д/21
	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриным	275	7,70	4,40	21,20	158	140-2004
	Рыба запеченная с помидором (110/10)	120	14,50	7,68	10,47	176	ТК № Д/5
	Картофель фри	200	5,80	21,14	67,30	478	648-2022
	Компот из вишни	200	0,18	0,04	12,19	51	ТК № Д/22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (персики)	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	1095	38,1	43,12	179,76	1287,68	-
Всего за день :		1690	68,59	74,69	345,75	2299	-

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
Завтрак	Салат из свежих помидоров со сладким перцем, зелень (90/10)	100	1,31	5,52	4,03	71	027-2017, таб 24-
	Омлет натуральный	250	21,17	30,00	5,50	375,8	54-1о-2022
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Сдоба обыкновенная	100	7,70	6,05	46,25	261	П/16
	Итого за рацион питания:	820	37,18	44,17	105,48	959	-
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленью (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004, таб 24, 1004
	Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (250/10)	260	3,68	4,26	15,85	113	ТК № Д/24
	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246-2017
	Рис припущенный	200	4,70	6,40	46,70	262,5	54-7г-2022
	Сок натуральный (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	140	389-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,30	38,90	269	410-2007
	Итого за рацион питания:	1150	43,01	38,58	201,78	1280	-
	Всего за день :	1970	80,19	82,75	307,26	2239	-

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	Запеканка из творога с курагой и молоком сгущенным (180/20)	200	23,33	14,37	55,68	483	ТК № Д/25
	Масло сливочное 72,5% порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Кондитерское изделие (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	605	32,12	26,21	121,88	985,6	
Обед	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ⁴ (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2007
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,64	5,50	16,70	148,8	137-2004
	Шницель рыбный натуральный	110	13,84	15,33	9,10	230	235-2017
	Картофель тушеный	200	4,20	12,80	37,02	242	216-2004
	Сок натуральный (персиковый) ⁶	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Булочка "Бриошь"	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Итого за рацион питания:	1060	38,56	42,76	182,94	1231	-
	Всего за день :	1665	70,68	68,97	304,82	2217	

Неделя: 3
 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	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень)* 90/10	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2017, таб 24-1994
	Плов из филе птицы	230	15,69	17,25	58,70	440	ТК № Д/26
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	73,5	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7
	Итого за рацион питания:	775	29,41	25,63	148,04	926,65	-
Обед	Салат из белокачанной капусты с зеленью (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93	54-6с-2022
	Оладьи из печени по- Краснодарски	120	14,50	14,53	32,82	301	ТК № Д/28
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017
	Сок натуральный (виноградный)*	200	0,60	0,40	32,60	140	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье)*	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	1000	35,32	38,94	198	1237	-
Всего за день :		1775	64,73	64,57	346	2164	-

Неделя: 3
 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
Завтрак	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	57	54-6с-2022
	Сырники из творога с изюмом и сметаной (200/20)	220	22,80	20,10	60,80	464	ТК № Д/29
	Кисель из плодов сушеных (курага)*	200	0,89	0,06	32,75	107	ТК № Д/27
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (персик)*	100	0,90	0,10	9,50	45	ТК № Д/6
	Кондитерское изделие (пряник)*	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	655	34,54	25,77	143,67	961,46	
Обед	Овощи в нарезки (помидор свежий, зелень)* (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2017,
	Рассольник с говядиной	275	9,90	5,90	13,60	150	130-2004
	Биточек с помидором под сырной корочкой	110	12,46	28,00	15,40	397	ТК № Д/31
	Картофель отварной с зеленью	180	3,69	5,94	28,98	217,8	634-2022
	Сок натуральный (вишневый)	180	1,30	0,36	20,52	90	389-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	Итого за рацион питания:	1010	39,02	44,81	169,74	1304,91	0
Всего за день :		1665	73,56	70,58	313,41	2266	-

Неделя: 3

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
Завтрак	Икра кабачковая (собственного производства)	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
	Сыр Российский 50% порциями	30	6,96	8,85	0,00	108	015-2017
	Омлет натуральный	250	21,16	30,00	5,50	375,80	54-1о-2022
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,9	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Сдоба обыкновенная	80	6,17	4,84	46,20	209	П/43
	Итого за рацион питания:	820	40,39	50,49	106,2	999,7	-
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,30	4,60	14,80	104	74-2022
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,30	7,20	13,40	127	110-2004
	Котлета говяжья	110	16,50	24,20	14,32	344	268-2017
	Рагу овощное с кабачками	200	7,30	14,17	35,30	272	ТК № Д/19
	Кисель из ягод свежих (клубника) ⁷	200	0,13	0,04	24,50	117	350-2017
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	990	35,93	55,61	162,6	1297,55	-
	Всего за день :	1810	76,32	106,10	268,80	2297	-

Неделя: 3

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	Салат из огурцов соленных с луком	100	0,85	5,05	2,58	59	021-2017
	Плов из говядины	225	17,21	16,54	43,43	391,80	54-11м-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,30	38,90	269	410-2007
	Итого за рацион питания:	805	36,76	30,29	138,91	973,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленью (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146	54-8с-2022
	Нагетсы куриные	100	13,56	7,55	31,82	234	ТК №0/1
	Картофель по-деревенски	180	3,87	13,77	40,05	300	646-2022
	Компот фруктовый	200	0,18	0,04	12,19	51	ТК № Д/22
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Булочка "Бриошь"	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Итого за рацион питания:	1030	35,45	39,92	199,42	1264,63	-
	Всего за день :	1835	72,21	70,21	338,33	2238	

Неделя: 3
 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 свежий	100	0,83	0,17	2,50	14	54-23-2022
	Масло сливочное 72,5 % порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Птица с рисом и овощами	250	19,00	39,15	48,95	536	ТК № Д/12
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (персик) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	ТК № Д/6
	Кондитерское изделие (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	745	26,96	49,18	105,6	980,37	-
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком с зеленью (90/10)	100	1,92	4,66	8,32	90	ТК № Д/21
	Суп-лапша домашняя с филе куриным	250	11,84	8,44	11,52	172	148-2004
	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246-2017
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017
	Сок натуральный (персиковый) ⁶	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	132	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7
	Итого за рацион питания:	1015	46,64	45,07	175,69	1246	-
	Всего за день :	1760	73,6	94,25	281,29	2227	-

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 соленых) 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