



Утверждено  
Директор

В.А. Красноделов



«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.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                   | <b>620</b>       | <b>38,33</b>            | <b>32,59</b> | <b>125,07</b> | <b>953</b>                    | <b>-</b>    |
| 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) <sup>6</sup>         | 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) <sup>3</sup>             | 100              | 0,90                    | 0,10         | 9,00          | 44                            | ТК № Д/6    |
|            | Ватрушка с повидлом                               | 75               | 4,46                    | 2,98         | 44,12         | 222                           | 410-2017    |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                   | <b>1160</b>      | <b>38,6</b>             | <b>35,94</b> | <b>199,36</b> | <b>1236</b>                   | <b>-</b>    |
|            | <b>Всего за день :</b>                            | <b>1780</b>      | <b>76,93</b>            | <b>68,53</b> | <b>324,43</b> | <b>2188,42</b>                | <b>-</b>    |

Неделя: 1

День: 2

| Приём пищи | Наименование блюда                                           | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|            |                                                              |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| 1          | 2                                                            | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8           |
| Завтрак    | Сыр Российский 50% порциями                                  | 30               | 6,96                    | 8,86         | 0,00          | 108                           | 15-2017     |
|            | Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшено) <sup>2</sup> | 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         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                              | <b>730</b>       | <b>31,54</b>            | <b>31,62</b> | <b>138,63</b> | <b>985,45</b>                 | <b>-</b>    |
| 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    |
|            | Компот 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   |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                              | <b>1025</b>      | <b>41,1</b>             | <b>42,64</b> | <b>177,58</b> | <b>1240</b>                   | <b>-</b>    |
|            | <b>Всего за день :</b>                                       | <b>1755</b>      | <b>72,64</b>            | <b>74,26</b> | <b>316,21</b> | <b>2225</b>                   | <b>-</b>    |



Неделя: 1  
День: 3

| Приём пищи | Наименование блюда                                          | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры           |
|------------|-------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------------------|
|            |                                                             |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |                       |
| 1          | 2                                                           | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8                     |
| 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                        | 54-16-2022            |
|            | 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                  |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                             | <b>790</b>       | <b>37,31</b>            | <b>46,45</b> | <b>105,96</b> | <b>973</b>                    | <b>-</b>              |
| 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 запеченная                                            | 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              |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                             | <b>1050</b>      | <b>35,15</b>            | <b>38,67</b> | <b>203,18</b> | <b>1242</b>                   | <b>-</b>              |
|            | <b>Всего за день :</b>                                      | <b>1840</b>      | <b>72,46</b>            | <b>85,12</b> | <b>309,14</b> | <b>2215</b>                   | <b>-</b>              |

Неделя: 1  
День: 4

| Приём пищи | Наименование блюда                          | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|---------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|            |                                             |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| 1          | 2                                           | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8           |
| 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    |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>             | <b>775</b>       | <b>26,37</b>            | <b>47,27</b> | <b>106,63</b> | <b>1031</b>                   | <b>-</b>    |
| 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 "Бриоль"                            | 100              | 4,37                    | 7,30         | 35,00         | 223                           | 471-2003    |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>             | <b>1140</b>      | <b>41,54</b>            | <b>38,29</b> | <b>166,05</b> | <b>1232</b>                   | <b>-</b>    |
|            | <b>Всего за день :</b>                      | <b>1915</b>      | <b>67,91</b>            | <b>85,56</b> | <b>272,68</b> | <b>2263</b>                   | <b>-</b>    |

Неделя:

1

День:

5

| Приём пищи | Наименование блюда                                            | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая<br>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) <sup>2</sup> | 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         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                               | <b>670</b>       | <b>30,46</b>            | <b>38,88</b> | <b>132,16</b> | <b>1017,1</b>                    |             |
| 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) <sup>6</sup>                     | 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   |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                               | <b>1095</b>      | <b>41,35</b>            | <b>43,24</b> | <b>184,56</b> | <b>1235</b>                      | -           |
|            | <b>Всего за день :</b>                                        | <b>1765</b>      | <b>71,81</b>            | <b>82,12</b> | <b>316,72</b> | <b>2253</b>                      |             |

Неделя:

2

День:

1

| Приём пищи | Наименование блюда                                 | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая<br>ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|----------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|
|            |                                                    |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                                  |             |
| 1          | 2                                                  | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                                | 8           |
| Завтрак    | Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень)* (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    |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                    | <b>790</b>       | <b>34,22</b>            | <b>25,81</b> | <b>148,95</b> | <b>951,15</b>                    | -           |
| 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    |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                    | <b>1050</b>      | <b>43,39</b>            | <b>44,13</b> | <b>156,84</b> | <b>1251</b>                      | -           |
|            | <b>Всего за день :</b>                             | <b>1840</b>      | <b>77,61</b>            | <b>69,94</b> | <b>305,79</b> | <b>2202</b>                      | -           |



Неделя: 2  
День: 2

| Приём пищи             | Наименование блюда                                           | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------|
|                        |                                                              |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |                    |
| 1                      | 2                                                            | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8                  |
| 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           |
|                        | <b>Итого за рацион питания:</b>                              | <b>620</b>       | <b>30,08</b>            | <b>33,66</b> | <b>116,53</b> | <b>970</b>                    | -                  |
| Обед                   | Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень) <sup>4</sup> (90/10) | 100              | 0,95                    | 0,14         | 2,41          | 15                            | 11-2017, 5-24-1994 |
|                        | Суп картофельный с крупой (пшено) <sup>2</sup>               | 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) <sup>6</sup>                    | 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) <sup>3</sup>                          | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.              |
|                        | Булочка ванильная                                            | 70               | 5,37                    | 5,89         | 33,48         | 207                           | П/7                |
|                        | <b>Итого за рацион питания:</b>                              | <b>1120</b>      | <b>39,62</b>            | <b>39,6</b>  | <b>196,29</b> | <b>1278,65</b>                | -                  |
| <b>Всего за день :</b> |                                                              | <b>1740</b>      | <b>69,70</b>            | <b>73,26</b> | <b>312,82</b> | <b>2248</b>                   | -                  |

Неделя: 2  
День: 3

| Приём пищи             | Наименование блюда                                      | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                        |                                                         |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| 1                      | 2                                                       | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8           |
| 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    |
|                        | <b>Итого за рацион питания:</b>                         | <b>720</b>       | <b>30,49</b>            | <b>31,57</b> | <b>165,99</b> | <b>1012</b>                   | 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   |
|                        | <b>Итого за рацион питания:</b>                         | <b>1095</b>      | <b>38,1</b>             | <b>43,12</b> | <b>179,76</b> | <b>1287,68</b>                | -           |
| <b>Всего за день :</b> |                                                         | <b>1690</b>      | <b>68,59</b>            | <b>74,69</b> | <b>345,75</b> | <b>2299</b>                   | -           |

Неделя: 2  
День: 4

| Приём пищи | Наименование блюда                                          | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры          |
|------------|-------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------------|
|            |                                                             |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |                      |
| 1          | 2                                                           | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8                    |
| 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) <sup>3</sup>                       | 100              | 0,80                    | 0,40         | 7,50          | 41                            | Пром.                |
|            | Сдоба обыкновенная                                          | 100              | 7,70                    | 6,05         | 46,25         | 261                           | П/16                 |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                             | <b>820</b>       | <b>37,18</b>            | <b>44,17</b> | <b>105,48</b> | <b>959</b>                    | -                    |
| 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             |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                             | <b>1150</b>      | <b>43,01</b>            | <b>38,58</b> | <b>201,78</b> | <b>1280</b>                   | -                    |
|            | <b>Всего за день :</b>                                      | <b>1970</b>      | <b>80,19</b>            | <b>82,75</b> | <b>307,26</b> | <b>2239</b>                   | -                    |

Неделя: 2  
День: 5

| Приём пищи | Наименование блюда                                             | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------|----------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|            |                                                                |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| 1          | 2                                                              | 3                | 4                       | 5            | 6             | 7                             | 8           |
| Завтрак    | Запеканка из творога с курагой и молоком стуженным (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) <sup>3</sup>                            | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.       |
|            | Кондитерское изделие (пряник) <sup>8</sup>                     | 25               | 0,55                    | 0,41         | 6,82          | 130                           | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                                | <b>605</b>       | <b>32,12</b>            | <b>26,21</b> | <b>121,88</b> | <b>985,6</b>                  |             |
| Обед       | Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) <sup>4</sup> (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) <sup>6</sup>                      | 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    |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                                | <b>1060</b>      | <b>38,56</b>            | <b>42,76</b> | <b>182,94</b> | <b>1231</b>                   | -           |
|            | <b>Всего за день :</b>                                         | <b>1665</b>      | <b>70,68</b>            | <b>68,97</b> | <b>304,82</b> | <b>2217</b>                   |             |



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,<br>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                     |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                 | <b>775</b>       | <b>29,41</b>            | <b>25,63</b> | <b>148,04</b> | <b>926,65</b>                 | -                       |
| Обед       | Салат из белокочанной 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)* <sup>6</sup>     | 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)* <sup>8</sup>    | 30               | 2,50                    | 4,00         | 17,28         | 130                           | Пром.                   |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                 | <b>1000</b>      | <b>35,32</b>            | <b>38,94</b> | <b>198</b>    | <b>1237</b>                   | -                       |
|            | <b>Всего за день :</b>                          | <b>1775</b>      | <b>64,73</b>            | <b>64,57</b> | <b>346</b>    | <b>2164</b>                   | -                       |

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)* <sup>5</sup>                | 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)* <sup>3</sup>                           | 100              | 0,90                    | 0,10         | 9,50          | 45                            | ТК № Д/6    |
|            | Кондитерское изделие (пряник)* <sup>8</sup>                    | 25               | 0,55                    | 0,41         | 6,82          | 130                           | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                                | <b>655</b>       | <b>34,54</b>            | <b>25,77</b> | <b>143,67</b> | <b>961,46</b>                 |             |
| Обед       | Овощи в нарезке (помидор свежий, зелень)* <sup>4</sup> (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    |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                                | <b>1010</b>      | <b>39,02</b>            | <b>44,81</b> | <b>169,74</b> | <b>1304,91</b>                | 0           |
|            | <b>Всего за день :</b>                                         | <b>1665</b>      | <b>73,56</b>            | <b>70,58</b> | <b>313,41</b> | <b>2266</b>                   | -           |

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                        | 54-10-2022  |
|            | 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) <sup>3</sup>               | 100              | 0,40                    | 0,40          | 9,80          | 47                            | Пром.       |
|            | Слоба обыкновенная                                | 80               | 6,17                    | 4,84          | 46,20         | 209                           | П/43        |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                   | <b>820</b>       | <b>40,39</b>            | <b>50,49</b>  | <b>106,2</b>  | <b>999,7</b>                  | -           |
| 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) <sup>7</sup>     | 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) <sup>8</sup>       | 30               | 2,50                    | 4,00          | 17,28         | 130                           | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                   | <b>990</b>       | <b>35,93</b>            | <b>55,61</b>  | <b>162,6</b>  | <b>1297,55</b>                | -           |
|            | <b>Всего за день :</b>                            | <b>1810</b>      | <b>76,32</b>            | <b>106,10</b> | <b>268,80</b> | <b>2297</b>                   | -           |

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    |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                 | <b>805</b>       | <b>36,76</b>            | <b>30,29</b> | <b>138,91</b> | <b>973,2</b>                  |             |
| 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    |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                 | <b>1030</b>      | <b>35,45</b>            | <b>39,92</b> | <b>199,42</b> | <b>1264,63</b>                | -           |
|            | <b>Всего за день :</b>                          | <b>1835</b>      | <b>72,21</b>            | <b>70,21</b> | <b>338,33</b> | <b>2238</b>                   |             |



Неделя:

3

День:

5

| Приём пищи | Наименование блюда                                   | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая<br>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) <sup>2</sup>                  | 100              | 0,90                    | 0,10         | 9,50          | 45                               | ТК № Д/6    |
|            | Кондитерское изделие (пряник) <sup>3</sup>           | 25               | 0,55                    | 0,41         | 6,82          | 130                              | Пром.       |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                      | <b>745</b>       | <b>26,96</b>            | <b>49,18</b> | <b>105,6</b>  | <b>980,37</b>                    | -           |
| 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) <sup>4</sup>            | 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         |
|            | <b>Итого за рацион питания:</b>                      | <b>1015</b>      | <b>46,64</b>            | <b>45,07</b> | <b>175,69</b> | <b>1246</b>                      | -           |
|            | <b>Всего за день :</b>                               | <b>1760</b>      | <b>73,6</b>             | <b>94,25</b> | <b>281,29</b> | <b>2227</b>                      | -           |

## ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

<sup>1</sup> - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>2</sup> - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>3</sup> - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>4</sup> - выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>5</sup> - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>6</sup> - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>7</sup> - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>8</sup> - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>9</sup> - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности