



Утверждено
Директор



В.А. Краснодеев

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации



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

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

Краснодар
2025

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		
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 (190/10)	200	25,80	18,27	61,95	521	362-2004
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	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) ^а	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Итого за рацион питания:	570	31,73	28,17	113,26	838	-
Обед	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ^а (50/10)	60	0,87	0,15	2,60	15	71-2007
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/225)	250	8,40	6,10	18,60	165,3	137-2004
	Рыба запеченная с помидором (горбуша) ^а (110/10)	120	11,43	13,10	10,47	176	ТК № Д/4
	Пюре картофельное	200	4,30	6,90	26,40	185,9	54-11г-2022
	Сок натуральный (персиковый) ^б	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) ^а	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье) ^к	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	1055	35,25	31,85	162,85	1069	-
	Всего за день :	1625	66,98	60,02	276,11	1907	-

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	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшено) ²	200	7,11	11,17	35,30	271	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 ржано	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Сдоба обыкновенная	80	6,17	4,84	31,27	209	П/8
	Итого за рацион питания:	660	25,88	26	119,02	831	-
Обед	Овощи в нарезке (огурец свежий, зелень) ⁴ (50/10)	60	0,57	0,08	1,45	9	71-2017, 74-1004
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	235	9,70	7,56	10,78	152	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	7,70	40,60	261	203-2017
	Компот из кураги ⁵	200	0,90	0,09	15,70	66,90	54-2хп-2022
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерское изделие (вафля)	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.
	Итого за рацион питания:	925	38,04	33,03	152,52	1053	-
	Всего за день :	1585	63,92	59,034	271,54	1885	-

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	Кукуруза консервированная	100	2,50	6,32	22,50	110	027-2017, таб 24-1994
	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	301	54-10-2022
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	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 (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
	Кондитерское изделие (пряник) ⁴	25	0,55	0,41	6,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	695	29,55	35,47	93,76	863	-
Обед	Салат из огурцов соленных с луком	60	0,50	3,02	1,55	36	021-2017
	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79	135-2004
	Птица запеченная	100	8,50	5,28	40,15	226	ТК № Д/9
	Картофель отварной с зеленью	160	3,25	12,10	25,76	193,6	634-2022
	Сок натуральный (Абрикосовый) ⁶	200	1,00	0,00	25,40	106	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410-2007
	Итого за рацион питания:	890	30,48	30,90	177,46	1057	-
	Всего за день :	1585	60,03	66,37	271,22	1920	-

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	60	0,45	3,60	1,41	40	20-2007
	Птица с рисом и овощами	200	13,50	31,25	27,60	440	ТК № Д/11
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2гн-2022
	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 (абрикосы) ³	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье) ⁴	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	660	22,15	40,05	95,29	840	-
Обед	Икра кабачковая (собственного производства)	60	0,84	3,24	5,40	56	77-2004
	Борщ "Школьный" со сметаной (200/10)	210	2,63	5,85	14,99	123	ТК № Д/13
	Рыба запеченная с овощами (горбуша) ⁹ (90/10)	100	17,00	8,48	1,10	196	ТК № Д/14
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	164	520-2004
	Сок натуральный (Черешневый) ⁶	200	0,60	0,00	35,00	142	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	73,50	Пром.
	Булочка "Бриошь"	75	3,28	5,48	26,25	167	471-2003
	Итого за рацион питания:	885	33,45	31,25	147,89	1053	-
	Всего за день :	1545	55,6	71,3	243,18	1893	-

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	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Масло сливочное 72,5% порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (манная) ² (195/5)	200	5,81	10,20	30,80	239	181-2011
	Кофейный напиток	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	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	31,27	209	П/8
	Итого за рацион питания:	670	24,26	32,28	116,95	871	0
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленью (50/10)	60	0,94	2,78	7,48	50	43-2004, табл. 24-2004
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	134	139-2004
	Гуляш из говядины	120	16,70	7,80	4,80	158,4	437-2004
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,60	8,56	36,54	235	309-2017
	Сок натуральный (персиковый) ⁶	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7
	Итого за рацион питания:	900	39,77	30,61	166,64	1080	-
	Всего за день :	1570	64,03	62,89	283,59	1951	-

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 (50/10)	60	0,87	0,15	2,60	15	71-2007
	Масло сливочное 72,5% порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017
	Плов из филе птицы	200	13,65	15,00	51,00	381	ТК № Д/26
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	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 (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
	Кондитерское изделие (пряник) ⁶	25	0,55	0,41	6,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	655	21,5	25,16	110,89	842	-
Обед	Салат зеленый с огурцом	60	0,62	3,63	1,28	40,86	18-2017
	Суп - лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148-2004
	Бефстроганов	110	16,83	15,51	3,74	222	493-22
	Картофель запеченный с луком	190	3,86	6,26	30,59	230,0	302-165
	Кисель из ягод свежих (клубника) ⁷	200	0,13	0,04	24,50	117	350-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Булочка "Бриошь"	75	3,28	5,48	26,25	167	471-2003
	Итого за рацион питания:	920	32,61	36,96	138,48	1067	-
	Всего за день :	1575	54,11	62,12	249,37	1909	-

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	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	12,13	18,26	46,76	471,00	ТК № 3/7
	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 (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Итого за рацион питания:	575	25,33	28,35	103,71	843	-
Обед	Овощи в нарезке (огурец свежий, зелень) ⁴ (50/10)	70	0,66	0,09	1,69	11	11-2017, 11-2017, 11-2017
	Суп картофельный с крупой (пшено) ²	200	2,00	2,40	14,64	90	138-2004
	Биточки (говядина)	120	19,08	17,28	19,20	313	451-2004
	Рагу овощное с кабачками	200	7,30	14,18	35,30	272	ТК № Д/19
	Сок натуральный (персиковый) ⁶	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	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.
	Итого за рацион питания:	985	36,29	35,85	159,13	1084	-
	Всего за день :	1560	61,62	64,2	262,84	1927	-

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	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,65	3,65	2,06	44	023-2017
	Гречка "По-Кубански"	200	14,66	16,90	46,53	348,8	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	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) ³	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7
	Итого за рацион питания:	700	26,38	27,64	131,07	829	-
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком с зеленью (50/10)	60	1,15	2,96	4,98	54	ТК № Д/21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	96	140-2004
	Рыба запеченная с помидором (горбуша) ³ (110/10)	120	14,50	7,68	10,47	176	ТК № Д/5
	Картофель фри	180	5,22	19,01	60,50	430	648-2022
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,8	54-6хн-2022
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерское изделие (вафля)	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.
	Итого за рацион питания:	870	30,06	35,91	154,24	1063	-
	Всего за день :	1570	56,438	63,548	285,308	1892	-

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	Икра кабачковая (собственного производства)	80	1,12	4,32	7,20	75	77-2004
	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,7	54-10-2022
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	Итого за рацион питания:	625	28,56	33,65	101,60	823	-
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленью (50/10)	60	0,94	2,78	7,48	50	43-2004, табл. 2.1.1024
	Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (200/10)	210	3,12	3,44	12,80	94	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 (Вишневый) ⁶	200	1,44	0,40	22,80	100,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной -пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье) ⁸	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
	Итого за рацион питания:	995	33,21	32,7	165,33	1062	-
	Всего за день :	1620	61,77	66,35	266,93	1885	-

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	014-2017
	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	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Итого за рацион питания:	570	30,97	25,70	110,56	834	-
Обед	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ⁶ (50/10)	60	0,87	0,15	2,60	15	71-2007
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	149	137-2004
	Шницель рыбный натуральный	100	12,58	13,94	8,30	209	235-2017
	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,30	218	216-2004
	Сок натуральный (Сливовый) ⁶	200	0,60	0,20	30,40	126	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерское изделие (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	885	32,27	33,22	143,62	1063	-
	Всего за день :	1455	63,24	58,92	254,18	1897	-

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) ⁴ (70/10)	80	0,81	0,12	2,03	13	11-2017, 1004 таб 24-
	Плов из филе птицы	200	13,65	15,00	51,00	381	ТК № Д/26
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	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 (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Сдоба обыкновенная	80	6,17	4,84	31,27	209	П/8
	Итого за рацион питания:	720	26,88	22,61	133,18	849	-
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	43-2004
	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	75	54-6с-2022
	Оладьи из печени по- Краснодарски	110	13,29	13,32	30,09	276	ТК № Д/28
	Макароны отварные с маслом сливочным	170	6,20	9,00	34,51	222	203-2017
	Сок фруктовый (яблочный) ⁵	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной -пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	865	31,88	33,50	163,92	1056	-
Всего за день :		1585	58,76	56,11	297,1	1905	-

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	56,6	54-6с-2022
	Сырники из творога с изюмом и сметаной (150/20)	170	17,10	15,53	45,60	346	ТК № Д/29
	Кисель из плодов сушеных (курага) ⁵	200	0,89	0,06	32,75	107	ТК № Д/27
	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 (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
	Булочка "Бриошь"	75	3,28	5,48	26,25	167	471-2003
	Итого за рацион питания:	645	30,97	26,17	143,4	858,6	-
Обед	Салат из огурцов соленных с луком	60	0,50	3,02	1,55	36	021-2017
	Рассольник с говядиной	225	9,50	5,00	10,80	129	130-2004
	Виточек с помидором под сырной корочкой	110	12,46	28,00	15,40	397	ТК № Д/31
	Картофель отварной с зеленью	180	3,46	4,50	36,16	204	ТК № Д/10
	Сок натуральный (Вишневый) ⁶	180	1,30	0,36	20,52	90,36	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Итого за рацион питания:	850	33,47	42,38	129,93	1072	-
Всего за день :		1495	64,44	68,55	273,33	1930	-

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)	60	0,84	3,24	5,40	56	77-2004
	Сыр Российский 50% порциями	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,7	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	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) ²	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	38,52	207	П/42
	Итого за рацион питания:	710	32,98	40,14	93,02	846	-
Обед	Кукуруза консервированная порционно	60	0,78	2,76	13,50	62	237-24
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/10)	210	1,90	6,16	10,80	106	110-2004
	Котлета говяжья	110	16,50	24,20	14,32	344	268-2017
	Рагу овощное с кабачками	150	5,48	10,60	26,50	204	ТК № Д/18
	Кисель из ягод свежих (вишня) ⁷	200	0,13	0,05	24,53	117	350-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Кондитерское изделие (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	825	29,94	45,28	129,97	1122	-
Всего за день :		1535	62,92	85,42	222,99	1967	-

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	Овощи в нарезки (помидоры свежие, зелень) ⁴ (90/10)	100	1,45	3,21	4,30	25	71-2017
	Плов из говядины	200	15,31	14,71	38,60	348	54-11м-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	Итого за рацион питания:	745	26,82	22,4	134,52	822	-
						62	43-2004
Обед	Салат из белокочанной капусты	70	0,98	3,57	6,23	116,8	54-8с-2022
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	257	ТК № О/1
	Нагетсы куриные	110	15,00	8,30	35,00	333	646-2022
	Картофель по-деревенски	200	4,30	15,30	44,50	76,32	Пром.
	Сок фруктовый (яблочный) ⁶	180	0,90	0,00	18,18	131,45	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	84	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00		
	Итого за рацион питания:	855	31,67	32,69	165,33	1061	-
Всего за день :		1600	58,49	55,09	299,85	1882	-

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	Овощи в нарезки (огурцы свежие) ⁴	60	0,42	0,06	1,14	7	071-2011
	Масло сливочное 72,5 % порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Птица с рисом и овощами	200	15,20	31,25	39,16	440	ТК № Д/12
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	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 (яблоки) ⁵	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Кондитерское изделие (вафля)	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.
	Итого за рацион питания:	655	22,47	43,97	101,8	834	-
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком с зеленью (50/10)	60	1,15	2,97	4,99	54	ТК № Д/21
	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148-2004
	Гуляш из говядины	120	16,03	16,90	3,90	197	246-2017
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017
	Компот фруктовый	200	0,18	0,04	12,19	51	ТК № Д/22
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ⁶	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ⁷	100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
	Итого за рацион питания:	1005	36,55	40,65	145,08	1050	-
	Всего за день :	1660	59,02	84,62	246,88	1883	-

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