



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

1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное 72,5% жирности	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-длн-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) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Итого за рацион питания:	620	38,33	32,59	125,07	953	-
	Салат из белокочанной капусты с зеленью ⁴ (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	33-2004,
	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	54-11-2022
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

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр Российский 50% жирности ¹	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) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6
	Слоба обыкновенная	100	7,70	6,05	39,08	261	П/8
	Итого за рацион питания:	730	31,54	31,62	138,63	985,45	-
	Салат из моркови с маслом растительным ⁴	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 пшена (без соли)	120	13,00	13,44	32,80	301	ТК № Д/7
Макаронные 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) ⁵	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			
Завтрак	1	Салат из свежих помидоров со сладким перцем, зелень ⁴ (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) ³	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	-
		Салат из огурцов соленых с луком ⁴	100	0,85	5,05	2,58	59	021-2017
		Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99	135-2004
	Обед		Птица запеченная	100	8,50	4,80	36,50	206
		Картофель отварной с зеленью	200	4,10	15,12	32,20	242,0	634-2022
		Сок натуральный (виноградный) ⁶	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			
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8
		Салат из свежих огурцов ⁴	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 (пирожок) ⁶	25	0,55	0,41	6,28	130	Пром.
		Фрукты свежие (абрикосы) ³	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
		Итого за рацион питания:	775	26,37	47,27	106,63	1031	-
		Икра кабачковая ⁴ (собственного производства)	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
	Обед		Борщ "Пикольный" со сметаной (250/10)	260	3,23	6,81	18,65	148
		Рыба запеченная с овощами (110/10)	120	20,40	10,18	1,32	235	ТК № Д/14
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-1гн-2022
		Сок натуральный (вишневый) ⁶	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 (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
		Булочка "Бриоль"	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				
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	
			Сыр Российский 50% жирности ¹	6,96	8,85	0,00	108	15-2017	
			Масло сливочное 72,5% жирности	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 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.
			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	
			Салат из мелкоочанной капусты с зеленью ³ (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			
Макаронный отвар с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017			
Сок натуральный (персиковый) ⁴	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) ⁵	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6			
Кондитерское изделие (печенье) ⁶	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				
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	
			Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ¹ (90/10)	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	54-4ПН-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) ²	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	
			Салат зеленый с огурцами ³	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 "Бриоль" ⁴	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			
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8	
	2	30	6,96	8,85	0,00	108	15-2017	
		210	13,76	20,73	53,08	534,69	ТК № 3/7	
		200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017	
		50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.	
		30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.	
		100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6	
		620	30,08	33,66	116,53	970	-	
		100	0,95	0,14	2,41	15	138-2004	
		250	2,50	3,00	18,30	113	451-2004	
		100	15,90	14,40	16,00	261	ТК № Д/19	
Обед	1	200	7,30	14,17	35,30	272	389-2017	
		200	0,60	0,00	33,00	136	Пром.	
		60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.	
		40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.	
		100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.	
		70	5,37	5,89	33,48	207	П/7	
		1120	39,62	39,6	196,29	1278,65	-	
		1740	69,70	73,26	312,82	2248	-	
	Итого за рацион питания:							
	Всего за день :							

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8	
	2	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004	
		250	18,34	21,10	58,16	436,0	ТК №3/14	
		200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2гн-2022	
		40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.	
		30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.	
		100	5,95	3,97	58,83	296	410-2017	
		720	30,49	31,57	165,99	1012	0	
		100	1,92	4,66	8,32	90	ТК № Д/21	
		275	7,70	4,40	21,20	158	140-2004	
	Обед	1	120	14,50	7,88	10,47	176	ТК № Д/5
		200	5,80	21,14	67,30	478	648-2022	
		200	0,18	0,04	12,19	51	ТК № Д/22	
		40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.	
		30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.	
		100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6	
		30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15	
		1095	38,1	43,12	179,76	1287,68	-	
		1815	68,59	74,69	345,75	2299	-	
Итого за рацион питания:								
Всего за день :								

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8
		Салат из свежих помидоров со сладким перцем, зеленью ⁴ (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	54-10-2022
		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.
		Слоба обыкновенная	100	7,70	6,05	46,25	261	П/16
		Итого за рацион питания:	820	37,18	44,17	105,48	959	
		Салат из белокочанной капусты с зеленью ⁴ (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004, таб. 24, 1004
Обед	1	2	3	4	5	6	7	8
		Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (250/10)	260	3,68	4,26	15,85	113	TK № 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	54-7-2022
		Сок натуральный (виноградный) ⁶	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) ³	100	0,90	0,10	9,00	44	TK № 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			
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8
		Запеканка из творога с курагой и молоком ступенным (180/20)	200	23,33	14,37	55,68	483	TK № Д/25
		Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	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	
		Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ⁴ (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2007
Обед	1	2	3	4	5	6	7	8
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,64	5,50	16,70	148,8	137-2004
		Пшеница 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		
Завтрак	Овоши в нарезке (огурцы свежие, зелень) ^а 90/10 Плов из филе птицы Чай с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (абрикосы) ^з Булочка ванильная Итого за рацион питания: Салат из белокочанной капусты с зеленью ^а (90/10) Суп картофельный с клецками Оладьи из печени по-Краснодарски Макаронные отварные с маслом сливочным Сок натуральный (виноградный) ^б Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кондитерские изделия (печенье) ^в Итого за рацион питания: Всего за день :	3	0,95	0,14	2,41	15	71-2017, Таб.24-1994 ТК № Д26 54-4ПН-2022 Пром. ТК № Д6 П/7
		100	13,69	17,25	58,70	440	
		230	1,60	1,10	8,70	51	
		200	2,80	0,80	20,00	96	
		40	2,10	0,35	15,75	73,5	
		35	0,90	0,10	9,00	44	
		100	5,37	5,89	33,48	207	
		70	1,57	4,64	12,46	84	
		100	2,25	3,27	13,75	93	
		250	14,50	14,53	32,82	301	
120	7,30	10,50	40,60	261			
200	0,60	0,40	32,60	140			
200	4,20	1,20	30,00	143			
60	2,40	0,40	18,00	84			
40	2,50	17,28	130				
30	35,32	38,94	198	1237			
1000	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		
Завтрак	Йогурт отварное Сырники из творога с изюмом и сметаной (200/20) Кисель из плодов сушеных (курата) ^с Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (персики) ^з Кондитерские изделия (пряник) ^в Итого за рацион питания: Овоши в нарезке (помидор свежий, зелень) ^а (90/10) Расольник с говядиной Биточек с помидором под сырной корочкой Картофель отварной с зеленью Сок натуральный (вишневый) ^б Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ватрушка с повидлом Итого за рацион питания: Всего за день :	3	4,80	4,00	0,30	57	54-60-2022
		40	22,80	20,10	60,80	464	
		220	0,89	0,06	32,75	107	
		200	2,80	0,80	20,00	96	
		40	1,80	0,30	13,50	63	
		30	0,90	0,10	9,50	45	
		100	0,55	0,41	6,82	130	
		25	34,54	25,77	143,67	961,46	
		655	1,31	0,23	4,12	24	
		100	9,90	5,90	13,60	150	
275	12,46	28,00	15,40	397			
110	3,69	5,94	28,98	217,8			
180	1,30	0,36	20,52	90			
180	3,50	1,00	25,00	119,5			
50	2,40	0,40	18,00	84			
40	4,46	2,98	44,12	222			
75	39,02	44,81	169,74	1304,91			
1010	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		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Икра кабачковая (собственного производства) ^у	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
	Сыр Российский 50% порезками ¹	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	54-31п-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) ^з	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Слоба обжаренная	80	6,17	4,84	46,20	209	П/43
	Итого за рацион питания:	820	40,39	50,49	106,2	999,7	-
	Салат из моркови с маслом растительным ⁴	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) ^у	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		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	Салат из огурцов соленных с луком ⁴	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	54-2п-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) ^з	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	-
	Салат из белокачанной капусты с зеленью ⁴ (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	1К №80/1
	Картофель по-деревенски	180	3,87	13,77	40,05	300	646-2022
Компот фруктовый	200	0,18	0,04	12,19	51	ТКСД/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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8
		Отварен свежий ^а	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
		Пшеница 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-дгн-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) ^а	100	0,90	0,10	9,50	45	ТК № Д/6
		Кондитерское изделие (пирожик) ^а	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
		Итого за рацион питания:	745	26,96	49,18	105,6	980,37	-
		Салат из свежих с зеленым горошком с зеленью ^а (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
		Макаронны отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017
Обед		Сок натуральный (персиковый) ^а	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 наименованияе 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 повторности, 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 рыбы, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности