



Утверждено
Директор
В.А. Краснододов

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации
Директор
МАОУ СОШ № 110
г. Я. АНДРОСОВ

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

Неделя: 1
День: 1

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
	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-дтн-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) ^з	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
Обед	Итого за рацион питания:	620	38,33	32,59	125,07	953	-
	Салат из белокочанной капусты с зеленью ^с (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004, с. 24, 1004
	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	54-11т-2022
	Сок натуральный (персиковый) ^с	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) ^з	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
Всего за день :	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: 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
	Сыр Российский 50% жирности ¹	30	6,96	8,86	0,00	108	15-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшено) ^з	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) ^з	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6
	Сдоба обыкновенная	100	7,70	6,05	39,08	261	П/8
	Итого за рацион питания:	730	31,54	31,62	138,63	985,45	-
	Салат из моркови с маслом растительным ⁴	100	1,30	4,60	14,80	104	74-2022
Обед	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
	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) ⁸	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	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем, зелень ³ (90/10)	100	1,31	5,52	4,03	71	027-2017, таб 24-1904
	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 соевых с луком ⁴	100	0,85	5,05	2,58	59	021-2017
Обед	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 (апельсиновый) ⁵	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	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) ⁴	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 "Никольный" 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
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-1Г-2022
	Сок натуральный (вишневый) ⁵	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) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Булочка "Бриошь"	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Итого за рацион питания:	1140	41,54	38,29	166,05	1232	-
	Всего за день :	1915	67,91	85,56	272,68	2263	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр Российский 50% жирности ¹	30	6,96	8,85	0,00	108	15-2017
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (маленькая) 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 белокочанной 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
Обед	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) 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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ¹ (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-дтн-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 (кабачки) 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
Обед	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" 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
	Сыр Российский 50% жирности ¹	30	6,96	8,85	0,00	108	15-2017
	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) ²	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Итого за рацион питания:	620	30,08	33,66	116,53	970	
	Овощи в нарезке (отруды свежие, зелень) ³ (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15	17-2017,
	Суп картофельный с крупой (пшено) ²	250	2,50	3,00	18,30	113	138-2004
Обед	Бытчки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261	451-2004
	Рис отваренный с кабачками	200	7,30	14,17	35,30	272	ТК № Д/19
	Сок натуральный (персиковый) ⁴	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7
	Итого за рацион питания:	1120	39,62	39,6	196,29	1278,65	
	Всего за день :	1740	69,70	73,26	312,82	2248	-

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Икра кабачковая (собственного производства) ¹	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
	Речка "По -Кубански"	250	18,34	21,10	58,16	436,0	ТК №3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	296	410-2017
	Итого за рацион питания:	720	30,49	31,57	165,99	1012	0
	Салат из свежих с зеленым горошком с зеленью ⁴ (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
Обед	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) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6
	Кондитерское изделие (печенье) ⁸	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	1095	38,1	43,12	179,76	1287,68	
	Всего за день :	1815	68,59	74,69	345,75	2299	-

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	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	54-4тн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Сдоба обыкновенная	100	7,70	6,05	46,25	261	П/16
	Итого за рацион питания:	820	37,18	44,17	105,48	959	
	Салат из белокочанной капусты с зеленью ⁴ (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004, таб 24-1004
Обед	Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (250/10)	260	3,68	4,26	15,85	113	ТК № Д/24
	Уши из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246-2017
	Рис отваренный	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 (яблоки) ³	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,30	38,90	269	410-2007
	Итого за рацион питания:	1150	43,01	38,58	201,78	1280	
	Всего за день :	1970	80,19	82,75	307,26	2239	-

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Запеканка из творога с куратой и молоком сгущенным (180/20)	200	23,33	14,37	55,68	483	ТК № 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 (пирожок) ³	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	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,64	5,50	16,70	148,8	137-2004
	Шницель рыбный натуральный	110	13,84	15,33	9,10	230	235-2017
	Картофель тушеный	200	4,20	12,80	37,02	242	216-2004
	Сок натуральный (персиковый) ⁶	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Булочка "Бриошь"	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Итого за рацион питания:	1060	38,56	42,76	182,94	1231	
	Всего за день :	1665	70,68	68,97	304,82	2217	

Неделя: 3
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень) ⁹ (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2017, таб.24-1994 ТК № Д26
	Плов из филе птицы	230	15,69	17,25	58,70	440	54-47Н-2022
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	73,5	ТК № Д/6 П/7
Завтрак	Фрукты свежие (абрикосы) ⁹	100	0,90	0,10	9,00	44	
	Булочка вафельная	70	5,37	5,89	33,48	207	
	Итого за рацион питания:	775	29,41	25,63	148,04	926,65	
	Салат из белокочанной капусты с зеленью ⁴ (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
	Омлет из печени по-Краснодарски	120	14,50	14,53	32,82	301	ТК № Д28
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	389-2017
	Сок натуральный (виноградный) ⁶	200	0,60	0,40	32,60	140	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,50	4,00	17,28	130	
	Кондитерское изделие (печенье) ⁸	1000	35,32	38,94	198	1237	
	Итого за рацион питания:	1775	64,73	64,57	346	2164	
	Всего за день:						

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
	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 № Д29
	Кисель из плодов сушеных (курата) ⁵	200	0,89	0,06	32,75	107	ТК № Д27
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК № Д/6
	Фрукты свежие (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
	Кондитерское изделие (пирожок) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130	
	Итого за рацион питания:	655	34,54	25,77	143,67	961,46	71-2007, 24
	Овощи в нарезке (помидор свежий, зелень) ⁹ (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	130-2004
Завтрак	Расолиник с говядиной	275	9,90	5,90	13,60	150	ТК № Д/1
	Биточек с помидором под сырной корочкой	110	12,46	28,00	15,40	397	634-2022
	Картофель отварной с зеленью	180	3,69	5,94	28,98	217,8	389-2017
	Сок натуральный (вишневый) ⁶	180	1,30	0,36	20,52	90	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	Итого за рацион питания:	1010	39,02	44,81	169,74	1304,91	0
	Всего за день:	1665	73,56	70,58	313,41	2266	-

Неделя: 3
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Икра кабачковая (собственного производства) ^а	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
	Сыр Российский 50% жирности 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 лимонном	200	0,30	0,00	6,70	27,9	54-3тн-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) ^а	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Сдоба обыкновенная	80	6,17	4,84	46,20	209	114/3
	Итого за рацион питания:	820	40,39	50,49	106,2	999,7	-
	Итого за рацион питания:	100	1,30	4,60	14,80	104	74-2022
Обед	Салат из моркови с маслом растительным ^а	260	2,30	7,20	13,40	127	110-2004
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	110	16,50	24,20	14,32	344	268-2017
	Котлета говяжья	200	7,30	14,17	35,30	272	ТК № Д/19
	Рагу овощное с кабачками	200	0,13	0,04	24,50	117	350-2017
	Кисель из ягода свежих (клубника) ^у	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ^а	990	35,93	55,61	162,6	1297,55	Пром.
	Итого за рацион питания:	1810	76,32	106,10	268,80	2297	-
	Всего за день :						

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 соевых с луком ^а	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	54-2тн-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) ^а	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 белокочанной капусты с зеленью ^а (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
Обед	Натертая курица	100	13,56	7,55	31,82	234	1К №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" ^а	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	

Полном: 3
Дене: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8
		Омлет свежий ¹	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	54-4гн-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 (персики) ²	100	0,90	0,10	9,50	45	ТК № Д/6
		Кондитерское изделие (пирожик) ³	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
		Итого за рацион питания:	745	26,96	49,18	105,6	980,37	-
Обед		Салат из свежих с зеленым горошком с яйцом ⁴ (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
		Макаронные отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017
		Сок натуральный (персиковый) ⁵	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	11/7
		Итого за Рацион питания:	1015	46,64	45,07	175,69	1246	-
		Всего за день:	1760	73,6	94,25	281,29	2227	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 3 - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 - выдача других овощей (свежих или соевых) 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 видов рыбы, 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

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
Листов

Директор АНО «НКОльное питание»

Краснодедов В.А.

М.П.

