



Утверждено
Директор государственной
некоммерческой
организации
В.А. Красногедов

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации
ДИРЕКТОР
МАОУ СОШ № 110
В.А. АНДРОСОВ



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

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 (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) ^з	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Итого за рацион питания:	570	31,73	28,17	113,26	838	-
	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ^у (50/10)	60	0,87	0,15	2,60	15	71-2007
	Сул картофельный с мясными фаршами (25/225)	250	8,40	6,10	18,60	165,3	137-2004
Обед	Рыба запеченная с помидором (горбуша) ^з (110/10)	120	11,43	13,10	10,47	176	ТК № Д/4
	Картофельное пюре	200	4,30	6,90	26,40	185,9	54-11-2022
	Сок натуральный (персиковый) ^е	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) ^з	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье) ^у	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		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Сыр Российский 50% жирности ¹	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшено) ^з	200	7,11	11,17	35,30	271	132-2017
	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) ^з	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Сдоба обыкновенная	80	6,17	4,84	31,27	209	Т/8
	Итого за рацион питания:	660	25,88	26	119,02	831	-
	Овощи в нарезке (огурец свежий, зелень) ^у (50/10)	60	0,57	0,08	1,45	9	71-2017, -
Обед	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	235	9,70	7,56	10,78	152	74-1004
	Омлет из печени (без соли)	120	13,00	13,44	32,80	301	ТК № Д/7
	Макароны отваренные с маслом сливочным	200	7,30	7,70	40,60	261	203-2017
	Компот из кураги ^з	200	0,90	0,09	15,70	66,90	54-2х-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) ^у	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	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Кукуруза консервированная ⁴	100	2,50	6,32	22,50	110	K/I
	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 (пирожник) ⁶	25	0,55	0,41	6,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	695	29,55	35,47	93,76	863	-
	Салат из огурцов соевых с луком ⁴	60	0,50	3,02	1,55	36	021-2017
Обед	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) ⁵	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 ⁴	60	0,45	3,60	1,41	40	20-2007
	Птица с рисом и овощами ¹	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 ¹	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной ¹	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) ⁸	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	660	22,15	40,05	95,29	840	-
	Икра кабачковая (собственного производства) ⁴	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
Обед	Рыба запеченная с овощами (90/10)	100	17,00	8,48	1,10	196	ТК № Д/14
	Картофельное пюре	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 ¹	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной ¹	35	2,10	0,35	15,75	73,50	Пром.
	Вулочка "Брошь" ¹	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		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Сыр Российский 50% жирности ¹	20	4.64	5.91	0.00	72	15-2017
	Масло сливочное 72,5% жирности	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 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	31.27	47	Пром.
	Слоба обыкновенная	80	6.17	4.84	3.27	209	П/8
	Итого за рацион питания:	670	24.26	32.28	116.95	871	73-2004, 0 табл
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленью ⁴ (50/10)	60	0.94	2.78	7.48	50	34-2004
	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) ⁵	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 вафельная	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		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ⁶ (50/10)	60	0.87	0.15	2.60	15	71-2007
	Масло сливочное 72,5% жирности	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) ⁷	100	0.90	0.10	9.50	45	Пром.
	Компот из фруктов (яблоки, груши) ⁸	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 ⁹	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) ¹⁰	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" ¹¹	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% жирности ¹	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 № 37
	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	71-2017, 54-2021, 140
	Овощи в нарезке (огурец свежий, зелень) ⁴ (60/10)	70	0,66	0,09	1,69	11	
	Суп картофельный с крутой (пшено) ²	200	2,00	2,40	14,64	90	138-2004
	Виточки (говядина)	120	19,08	17,28	19,20	313	451-2004
Обед	Рату овощное с кабачками	200	7,30	14,18	35,30	272	ТК № Д/9
	Сок натуральный (периковый) ⁵	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 (яблоко) 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 ⁴	60	0,65	3,65	2,06	44	023-2017
	Пречка "То-Кубанский"	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 вагницкая	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7
	Итого за рацион питания:	700	26,38	27,64	131,07	829	
	Салат из свежих с зеленым горошком с зеленью ⁴ (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
Обед	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	54-6гн-2022
	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 (пафля) ⁴	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, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Икра кабачковая (собственного производства) ⁴	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	ЧЗ-2004, 54-10-2022, 77-2004, 54-10-2022, 246-2017
	Салат из белокочанной капусты с зеленью ¹ (50/10)	60	0,94	2,78	7,48	50	ТК № Д/4
	Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (200/10)	210	3,12	3,44	12,80	94	246-2017
	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	54-77-2022
Обед	Рис припущенный	200	4,70	6,40	46,70	262,5	Пром.
	Сок натуральный (Витневальт) 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	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, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Запеканка из творога с куратой и молоком стуженым (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	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	25,40	110,56	834	-
	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ⁸ (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
	Шинель рыбный натуральный	100	12,58	13,94	8,30	209	235-2017
Обед	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,30	218	216-2004
	Сок натуральный (Симовальт) ⁵	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 (принин) 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) ^а (70/10)	80	0,81	0,12	2,03	13	71-2017, том 24-1004
	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 ¹	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (клубника) ²	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Слоба обыкновенная	80	6,17	4,84	31,27	209	П/8
	Итого за рацион питания:	720	26,88	22,61	133,18	849	-
	Салат из белокочанной капусты ⁴	60	0,84	3,06	5,34	53	43-2004
	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	75	54-66-2022
Обед	Омлет 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 (облепихный) ⁵	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный ¹	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.
	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	54-66-2022
	Сырники из творога с изюмом и сметаной (150/20)	170	17,10	15,53	45,60	346	ТК № Д/29
	Кисель из плодов сушеных (супра) ⁵	200	0,89	0,06	32,75	107	ТК № Д/27
	Хлеб пшеничный ¹	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 "Брюль" ²	75	3,28	5,48	26,25	167	471-2003
	Итого за рацион питания:	645	30,97	26,17	143,4	858,6	-
	Салат из огурцов соленных с луком ⁴	60	0,50	3,02	1,55	36	021-2017
	Рассольник с говядиной	225	9,50	5,00	10,80	129	130-2004
Обед	Картофель отварной с зеленью	180	3,46	4,50	36,16	204	ТК № Д/31
	Сок натуральный (Витиневский) ⁵	180	1,30	0,36	20,52	90,36	Пром.
	Хлеб пшеничный ¹	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		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Икра кабачковая (собственного производства) ¹	60	0,84	3,24	5,40	56	77-2004
	Сыр Российский 50% жирности ¹	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,7	54-16-2022
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,9	54-3тн-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	Пром.
	Итого за рацион питания:	710	32,98	40,14	93,02	846	11/42
Обед	Итого за рацион питания:	60	0,78	2,76	13,50	62	237-24
	Кукуруза консервированная порционно ⁴	210	1,90	6,16	10,80	106	110-2004
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/10)	110	16,50	24,20	14,32	344	268-2017
	Котлета говяжья	150	5,48	10,60	26,50	204	ТК № Д/18
	Ратту Овощное с кабачками	200	0,13	0,05	24,53	117	350-2017
	Кисель на ягодах свежих (вишня) ⁷	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Хлеб ржаной	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	Кондитерское изделие (пирожник) ⁸	825	29,94	45,28	129,97	1122	Пром.
	Итого за рацион питания:	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		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Овощи в нарезку (помидоры, свежие, зелень) ¹ (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	54-2тн-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 (кабачки) ²	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	-
	Салат из белокачанной капусты ¹	70	0,98	3,57	6,23	62	43-2004
Обед	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,8	54-8с-2022
	Нагетсы куриные	110	15,00	8,30	35,00	237	ТК № О/1
	Картофель по-деревенски	200	4,30	15,30	44,50	333	646-2022
	Сок фруктовый (яблочный) ⁶	180	0,90	0,00	18,18	76,32	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:	855	31,67	32,69	165,33	1061	-
	Всего за день :	1600	58,49	55,09	299,85	1882	-

Подпись: _____
 Дата: _____

Прямой питии	Наименование блюда	Исх. блюдо, грамм	Питательные вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи в пюре (отварные свежие) ¹	60	0,42	0,06	1,14	7	071-2011
	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Пшеница 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) ²	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Кондитерские изделия (пирожки) ³	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.
	Итого за рацион питания:	655	22,47	43,97	101,8	834	-
	Салат из свежих с зеленым горошком с зеленью ⁴ (50/10)	60	1,15	2,97	4,99	54	ТК № Д/21
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148-2004
	Тушиш из говядины	120	16,03	16,90	3,90	197	246-2017
	Макарониз 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) ⁵	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ⁶	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 соевых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 5 - приготовление блюда из любых съедобных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитков витаминизированного, при условии отсутствия повторивемости, 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

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
листов

Директор АНО «Школьное питание»
Краснодедов В.А.

« » 2025г. М.П.

