



Утверждено  
Директор



В.А. Краснодедов

«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) <sup>3</sup>	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>	-
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленью <sup>4</sup> (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004, 54-24-1004
	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	54-11г-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>Всего за день :</b>	<b>1780</b>	<b>76,93</b>	<b>68,53</b>	<b>324,43</b>	<b>2188,42</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 <sup>1</sup>	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) <sup>3</sup>	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>	-
Обед	Салат из моркови с маслом растительным <sup>4</sup>	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) <sup>8</sup>	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>Всего за день :</b>	<b>1755</b>	<b>72,64</b>	<b>74,26</b>	<b>316,21</b>	<b>2225</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 <sup>4</sup> (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) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	Булочка обсыпная 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>	-
Обед	Салат из огурцов соленых с луком <sup>4</sup>	100	0,85	5,05	2,58	59	021-2017
	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99	135-2004
	Птица запеченая	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) <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.
	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>Всего за день :</b>	<b>1840</b>	<b>72,46</b>	<b>85,12</b>	<b>309,14</b>	<b>2215</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 <sup>4</sup>	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) <sup>8</sup>	25	0,55	0,41	6,28	130	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) <sup>3</sup>	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>	-
Обед	Икра кабачковая <sup>4</sup> (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 запеченая 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	54-11г-2022
	Сок натуральный (вишневый) <sup>6</sup>	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) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Булочка "Бриошь"	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>Всего за день :</b>	<b>1915</b>	<b>67,91</b>	<b>85,56</b>	<b>272,68</b>	<b>2263</b>	-	

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 <sup>1</sup>	30	6,96	8,85	0,00	108	15-2017
	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 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
	<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 <sup>4</sup> (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) <sup>3</sup>	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 ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) <sup>4</sup> (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) <sup>3</sup>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>1</sup>	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) <sup>3</sup>	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	71-2017, 6-24-1004
	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) <sup>4</sup>	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 <sup>4</sup> (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) <sup>3</sup>	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6
	Кондитерское изделие (печенье) <sup>8</sup>	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>1815</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 <sup>4</sup> (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 <sup>4</sup> (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004, 005-24-1004
	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) <sup>6</sup>	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) <sup>3</sup>	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 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	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) <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) <sup>4</sup> 90/10	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2017, 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) <sup>3</sup>	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 белокачанной капусты с зеленью <sup>4</sup> (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 нарезки (помидор свежий, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2007
	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) <sup>6</sup>	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) <sup>4</sup>	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
	Сыр Российский 50% порциями <sup>1</sup>	30	6,96	8,85	0,00	108	015-2017
	Омлет натуральный	250	21,16	30,00	5,50	375,80	54-1о-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.
	Сдоба 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 <sup>4</sup>	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 <sup>4</sup>	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) <sup>3</sup>	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 <sup>4</sup> (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 ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Огурец свежий <sup>4</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14	54-2з-2022
	Масло сливочное 72,5 % порционнно	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>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>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 <sup>4</sup> (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>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.
	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