



Утверждено  
Директор



М.С. Шевченко



«Согласовано»

Директор общеобразовательной организации

*С.В. Негуров*

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

Для организации питания обучающихся детей с 5-11 класс, ОВЗ и детей инвалидов 12-18 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования

32

Краснодар  
2024

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 порциями	20	0,16	14,50	0,26	132	14-2017
	Пудинг из творога со сметаной (240/10)	250	33,50	27,25	51,75	593	362-2004
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47	338-2017
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>640</b>	<b>40,21</b>	<b>44,6</b>	<b>110,29</b>	<b>1001</b>	-
Обед	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2017, таб 24-1994
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (50/200)	250	12,40	8,12	12,44	176	137-2004
	Рыба запеченная с помидором (хек) <sup>9</sup> (110/10)	120	11,43	7,68	10,47	176	ТК № Д/4
	Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196	520-2004
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	31,60	143	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>940</b>	<b>35,92</b>	<b>25,63</b>	<b>119,61</b>	<b>863</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1580</b>	<b>76,13</b>	<b>70,23</b>	<b>229,9</b>	<b>1864</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
	Сыр порциями (Российский) <sup>1</sup>	30	6,96	8,85	0,00	108	15-2017
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшено) <sup>2</sup> (195/5)	200	7,15	11,16	35,30	271	182-2017
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК № Д/5
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>610</b>	<b>22,86</b>	<b>31,64</b>	<b>94,98</b>	<b>749</b>	-
Овощи в нарезке (огурец свежий, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2017, таб 24-1994	

Обед	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной 250/25/10	285	10,10	8,60	13,40	173	110-2004
	Оладьи из печени (без полива)	100	10,77	11,20	27,35	251	ТК № Д/7
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,54	6,94	36,50	235	203-2017
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) <sup>5</sup>	200	1,30	0,08	22,73	98	ТК № Д/8
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	31,60	143	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	30	2,50	4,00	21,00	130	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>995</b>	<b>38,76</b>	<b>32,56</b>	<b>174,29</b>	<b>1129</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1605</b>	<b>61,62</b>	<b>64,2</b>	<b>269,27</b>	<b>1878</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 (90/10)	100	1,31	5,52	4,03	71	027-2017, таб 24-1994
	Птица запеченая	100	6,50	4,80	36,50	206	ТК № Д/9
	Картофель отварной с зеленью	180	4,63	4,52	36,16	204	ТК № Д/10
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	119	382-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>675</b>	<b>22,13</b>	<b>22,34</b>	<b>140,86</b>	<b>831</b>	-
Обед	Салат из огурцов соленных с луком	100	0,85	5,05	2,58	59	021-2017
	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99	135-2004
	Плов из говядины	200	21,60	11,80	37,86	350	443-2004
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	31,60	143	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/3
	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	29,20	202	410-2007
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1025</b>	<b>42,27</b>	<b>28,73</b>	<b>160,64</b>	<b>1063</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1700</b>	<b>64,4</b>	<b>51,07</b>	<b>301,5</b>	<b>1894</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	100	0,75	6,02	2,35	67	20-2007
	Птица с рисом и овощами	200	13,90	31,32	25,90	429	ТК № Д/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40	ТК № Д/12
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	402-2016
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>670</b>	<b>20,22</b>	<b>38,96</b>	<b>81,85</b>	<b>739</b>	-
Обед	Икра кабачковая (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 запеченная с овощами (110/10)	120	20,40	10,18	1,32	235	ТК № Д/14
	Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196	520-2004
	Сок натуральный (фруктовый) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	31,60	143	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Булочка "Бриошь"	75	3,28	5,48	26,25	167	471-2003
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1025</b>	<b>39,09</b>	<b>37,47</b>	<b>147,8</b>	<b>1131</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1695</b>	<b>59,31</b>	<b>76,43</b>	<b>229,65</b>	<b>1870</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	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63	337-2004
	Сыр порциями (Российский) <sup>1</sup>	30	6,96	8,85	0,00	108	15-2007
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (манная) <sup>2</sup> (195/5)	200	5,81	10,20	30,80	239	181-2011
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК № Д/5
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие <sup>4</sup>	30	2,50	4,00	21,00	130	ТК № Д/15
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>590</b>	<b>28,92</b>	<b>38,98</b>	<b>109,08</b>	<b>890</b>		
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленью (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004, табл 24-1994
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167	139-2004
	Гуляш из говядины (50/50)	100	13,90	6,50	4,00	132	437-2004
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,54	6,94	36,50	235	309-2017
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	31,60	143	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1030</b>	<b>36,61</b>	<b>25,68</b>	<b>153,86</b>	<b>971</b>	-	

<b>Всего за день :</b>	<b>1620</b>	<b>65,53</b>	<b>64,66</b>	<b>262,94</b>	<b>1860</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)* (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2007
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017
	Омлет с сыром	200	23,90	39,22	3,40	463	211-2011
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	96	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие*	40	2,50	4,00	21,00	130	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>610</b>	<b>33,24</b>	<b>52,95</b>	<b>71,73</b>	<b>888</b>	-
Обед	Салат зеленый с огурцом	100	0,76	6,11	1,68	66	ТК № Д/16
	Суп - лапша домашняя с филе куриным (50/200)	250	11,84	8,44	11,52	172	148-2004
	Говядина с овощами	200	13,80	9,80	44,00	452	ТК № Д/17
	Кисель из ягод свежих (вишня) <sup>7</sup>	200	0,13	0,05	24,53	117	350-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	402-2016
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>935</b>	<b>32,98</b>	<b>26,2</b>	<b>132,73</b>	<b>1042</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1545</b>	<b>66,22</b>	<b>79,15</b>	<b>204,46</b>	<b>1930</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
	Сыр порциями (Российский) <sup>1</sup>	30	6,96	8,85	0,00	108	015-2017
	Запеканка "Зебра"	200	17,75	16,55	36,50	473	ТК № Д/18
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК № Д/5
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	96	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>590</b>	<b>32,68</b>	<b>29,58</b>	<b>90,65</b>	<b>861</b>	-
	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2017, табл. 24-1994
	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

Обед	Рагу овощное с кабачками	180	2,98	12,76	31,78	245	ТК № Д/19
	Сок натуральный (фруктовый) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,90	0,10	9,00	44	
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1015</b>	<b>29,88</b>	<b>31,80</b>	<b>141,19</b>	<b>957</b>	-
<b>Всего за день :</b>		<b>1605</b>	<b>62,56</b>	<b>61,38</b>	<b>231,84</b>	<b>1818</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	Овощи в нарезке (помидоры свежие) <sup>4</sup>	100	1,10	0,20	3,80	22	071-2011
	Гречка "По -Кубански"	200	18,53	10,53	46,53	394	ТК № Д/20
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40	ТК № Д/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	96	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	402-2016
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>720</b>	<b>25,10</b>	<b>12,25</b>	<b>103,33</b>	<b>655,73</b>	-
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком с зеленью (90/10)	100	1,92	4,66	8,32	90	ТК № Д/21
	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриным (25/250)	275	7,70	4,40	21,20	158	140-2004
	Рыба запеченная с помидором (хек) <sup>9</sup> (110/10)	120	11,43	7,68	10,47	176	ТК № Д/4
	Картофель фри	180	5,22	19,03	60,53	430	648-2022
	Компот из вишни	200	0,18	0,04	12,19	51	ТК № Д/22
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие <sup>4</sup>	30	2,50	4,00	21,00	130	ТК № Д/15
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>970</b>	<b>35,20</b>	<b>41,31</b>	<b>182,01</b>	<b>1250</b>	-	
<b>Всего за день :</b>		<b>1690</b>	<b>60,30</b>	<b>53,56</b>	<b>285,34</b>	<b>1906</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
	Овощи в нарезке (огурцы свежие) <sup>4</sup>	100	0,70	0,10	1,90	12	071-2011
	Сыр порциями (Российский) <sup>1</sup>	30	6,96	8,85	0,00	108	015-2017
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017
	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,59	33,11	3,52	386	210-2017

Завтрак	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	96	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>685</b>	<b>36,84</b>	<b>54,64</b>	<b>97,55</b>	<b>1020</b>	-
Обед	Салат зеленый с огурцом	100	0,76	6,11	1,68	66	ТК № Д/23
	Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (250/10)	260	3,68	4,26	15,85	113	ТК № Д/24
	Жаркое по-домашнему	200	17,87	9,80	21,60	250	436-2004
	Сок натуральный (фруктовый)	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	402-2016
	Кондитерское изделие	15	0,32	2,66	5,69	48	ТК
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>970</b>	<b>30,68</b>	<b>24,73</b>	<b>120,82</b>	<b>818</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1655</b>	<b>67,52</b>	<b>79,37</b>	<b>218,37</b>	<b>1838</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	Каша молочная жидкая с маслом сливочным (рис) <sup>2</sup> (195/5)	200	4,85	10,20	31,80	239	182-2017
	Запеканка из творога с курагой и молоком сгущенным	150	17,50	10,78	41,76	362	ТК № Д/25
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК № Д/5
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,80	72	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (яблоки) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47	338-2017
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>710</b>	<b>29,82</b>	<b>25,06</b>	<b>129,61</b>	<b>884</b>		
Обед	Овощи в нарезки (помидор свежий, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2017, таб 24 -1994
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (50/200)	250	12,40	8,12	12,44	176	137-2004
	Шницель рыбный натуральный	100	12,58	13,94	8,30	209	235-2017
	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,33	218	216-2004
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1025</b>	<b>38,22</b>	<b>35,41</b>	<b>135,69</b>	<b>971</b>	-	
<b>Всего за день :</b>	<b>1735</b>	<b>68,04</b>	<b>60,47</b>	<b>265,3</b>	<b>1855</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	200	13,33	13,60	51,07	383	ТК № Д/26
	Кисель из плодов сушеных (курага) <sup>5</sup>	200	0,89	0,06	32,75	107	ТК № Д/27
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>680</b>	<b>21,27</b>	<b>15,5</b>	<b>134,63</b>	<b>729</b>	-
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004
	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144	108-2017
	Оладьи из печени по- Краснодарски	100	10,77	11,20	27,35	251	ТК № Д/28
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,54	6,94	36,50	235	309-2017
	Сок фруктовый(фруктовый)	180	0,90	0,00	18,18	76	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	31,60	143	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	25	1,50	1,50	18,00	100	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>935</b>	<b>31,44</b>	<b>30,47</b>	<b>182</b>	<b>1117</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1615</b>	<b>52,71</b>	<b>45,97</b>	<b>316,81</b>	<b>1846</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	5,10	4,60	0,30	63	337-2004
	Сырники из творога с изюмом и сметаной (200/20)	220	22,80	14,40	60,80	464	ТК № Д/29
	Чай с лимоном	200	1,65	0,60	15,90	78	ТК № Д/30
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	402-2016
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>640</b>	<b>35,65</b>	<b>21,3</b>	<b>125,4</b>	<b>829</b>	-
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	20-2007
	Рассольник с говядиной (25/250)	275	9,90	5,90	13,60	150	130-2004
	Биточек запеченый с помидором под сырной корочкой	100	11,33	25,57	21,09	361	ТК № Д/31
	Картофель отварной с зеленью (170/10)	180	4,63	4,52	36,16	204	ТК № Д/10
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	180	0,90	0,00	18,18	76	389-2017

Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	31,60	143	ТК № Д/2
Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1025</b>	<b>33,91</b>	<b>43,91</b>	<b>147,28</b>	<b>1111</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1665</b>	<b>69,56</b>	<b>65,21</b>	<b>272,68</b>	<b>1940</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	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2007
	Сыр порциями (Российский) <sup>1</sup>	30	6,96	8,85	0,00	108	015-2017
	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,59	33,11	3,52	386	210-2017
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	25	1,50	1,50	18,00	100	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>635</b>	<b>34,75</b>	<b>46,15</b>	<b>77,21</b>	<b>859</b>	-
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	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
	Плов из говядины	200	21,60	11,80	37,86	350	443-2004
	Кисель из ягод свежих (клубника) <sup>7</sup>	200	0,13	0,04	24,50	117	350-2017
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/2
	Хлеб пшеничный	52	3,85	1,10	29,00	131	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>952</b>	<b>32,38</b>	<b>25,54</b>	<b>146,36</b>	<b>954</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1587</b>	<b>67,13</b>	<b>71,69</b>	<b>223,57</b>	<b>1813</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 свежих помидоров с зеленым луком	100	1,08	6,08	3,43	73	023-2017
	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	234	ТК № Д/32
	Каша гречневая с маслом сливочным	180	10,32	7,32	46,37	293	302-2017
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40	ТК № Д/12
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>650</b>	<b>23,47</b>	<b>22,22</b>	<b>127,72</b>	<b>802</b>	
Салат из белокачанной капусты	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004	

Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167	139-2004
	Котлета говяжья	100	15,00	22,00	13,02	313	268-2017
	Картофель по-деревенски	180	3,84	13,80	40,08	300	646-2022
	Сок натуральный (фруктовый)	200	1,00	0,00	20,20	85	389-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	26,40	120	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	19,30	84	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1020</b>	<b>34,31</b>	<b>47,84</b>	<b>161,26</b>	<b>1194</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1670</b>	<b>57,78</b>	<b>70,06</b>	<b>288,98</b>	<b>1995</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
- <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