



Утверждено  
Директор \_\_\_\_\_ М.С. Шевченко



«Согласовано»  
Директор общеобразовательной организации



\_\_\_\_\_ Е.В. Яковлева

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

Для организации питания обучающихся детей 7-11 лет, ОВЗ и детей инвалидов в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования

32

Краснодар  
2024

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

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 (190/10)	200	26,80	21,80	41,40	474	362-2004
	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
	Фрукты свежие (яблоки) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47	338-2017
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>580</b>	<b>32,81</b>	<b>38,95</b>	<b>94,54</b>	<b>858</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 (25/200)	225	7,00	5,02	12,14	124	137-2004
	Рыба запеченная с помидором (горбуша) <sup>9</sup> (110/10)	120	11,43	7,68	10,47	176	ТК № Д/4
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	164	520-2004
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	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	20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>865</b>	<b>28,59</b>	<b>20,88</b>	<b>104,93</b>	<b>735</b>	-	
<b>Всего за день :</b>	<b>1445</b>	<b>61,40</b>	<b>59,83</b>	<b>199,47</b>	<b>1593</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 порциями (Российский) <sup>1</sup>	20	4,64	5,90	0,00	72	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	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>19,84</b>	<b>28,49</b>	<b>89,58</b>	<b>689</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
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной (200/25/10)	235	9,70	7,56	10,78	152	110-2004
	Оладьи из печени (без полива)	100	10,77	11,20	27,35	251	ТК № Д/7

Удео							
	Макарони отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,78	30,45	196	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	54	3,85	1,10	29,00	131	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>869</b>	<b>33,83</b>	<b>26,16</b>	<b>137,22</b>	<b>906</b>	-
	<b>Всего за день :</b>	<b>1459</b>	<b>53,67</b>	<b>54,65</b>	<b>226,8</b>	<b>1594</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	150	3,84	3,76	30,13	170	ТК № Д/10
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	119	382-2017
	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>610</b>	<b>19,72</b>	<b>18,62</b>	<b>118,94</b>	<b>703</b>	-
Обед	Салат из огурцов соленых с луком	60	0,50	3,02	1,55	36	021-2017
	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79	135-2004
	Плов из говядины	150	16,20	8,85	28,40	263	443-2004
	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	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410-2007
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>870</b>	<b>34,73</b>	<b>22,67</b>	<b>142,55</b>	<b>905</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1480</b>	<b>54,45</b>	<b>41,29</b>	<b>261,49</b>	<b>1609</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	150	10,14	23,49	19,43	322	ТК № Д/11
	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	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	Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>610</b>	<b>15,76</b>	<b>30,93</b>	<b>69,98</b>	<b>608</b>	-

Обед	Икра кабачковая (собственного производства)	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
	Борщ "Школьный" со сметаной (200/10)	210	2,63	5,85	14,99	122	ТК № Д/13
	Рыба запеченная с овощами (горбуша) <sup>9</sup> (90/10)	100	17,00	8,48	1,10	196	ТК № Д/14
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	164	520-2004
	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	20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3
	Булочка "Бриошь"	75	3,28	5,48	26,25	167	471-2003
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>910</b>	<b>33,51</b>	<b>33,26</b>	<b>132,14</b>	<b>1001</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1520</b>	<b>49,27</b>	<b>64,19</b>	<b>202,12</b>	<b>1609</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 порциями (Российский) <sup>1</sup>	20	4,64	5,90	0,00	72	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	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 <sup>8</sup>	30	2,50	4,00	21,00	130	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>520</b>	<b>20,2</b>	<b>31,13</b>	<b>98,58</b>	<b>746</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	200	4,96	4,48	17,84	134	139-2004
	Гуляш из говядины (50/50)	100	13,90	6,50	4,00	132	437-2004
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,78	30,45	196	309-2017
	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 (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47	ТК № Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>945</b>	<b>33,54</b>	<b>23,3</b>	<b>143,05</b>	<b>893</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1465</b>	<b>53,74</b>	<b>54,43</b>	<b>241,63</b>	<b>1638</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>6</sup> (50/10)	60	0,87	0,15	2,60	15	71-2007
	Масло порциями	20	0,16	14,50	0,26	132	014-2017
	Омлет с сыром	165	19,70	32,36	2,80	382	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 <sup>8</sup>	25	1,50	1,50	18,00	100	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>530</b>	<b>27,68</b>	<b>50,76</b>	<b>66,74</b>	<b>834</b>	-
Обед	Салат зеленый с огурцом	100	0,76	6,11	1,68	66	ТК № Д/16
	Суп - лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148-2004
	Говядина с овощами	150	10,35	7,35	33,00	339	ТК № Д/17
	Кисель из ягод свежих (клубника) <sup>7</sup>	200	0,13	0,04	24,50	117	350-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131	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	Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>825</b>	<b>19,33</b>	<b>19,84</b>	<b>116,5</b>	<b>832</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1355</b>	<b>47,01</b>	<b>70,6</b>	<b>183,24</b>	<b>1667</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 порциями (Российский) <sup>1</sup>	20	4,64	5,90	0,00	72	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 № 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 (яблоки) <sup>2</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47	ТК № Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>580</b>	<b>29,96</b>	<b>26,63</b>	<b>92,95</b>	<b>831</b>	-
Обед	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень) <sup>6</sup> (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2017, табл. 24-1994
	Суп картофельный с крупой (пшено) <sup>2</sup>	200	2,00	2,40	14,64	90	138-2004
	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261	451-2004
	Рагу овощное с кабачками	150	2,48	10,63	26,48	204	ТК № Д/19
	Сок натуральный (фруктовый) <sup>5</sup>	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	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>830</b>	<b>27,63</b>	<b>28,87</b>	<b>120,63</b>	<b>838</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1410</b>	<b>57,59</b>	<b>55,5</b>	<b>213,58</b>	<b>1669</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	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,08	6,08	3,43	73	023-2017
	Гречка "По -Кубански"	150	13,30	7,70	34,90	325	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	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	Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>610</b>	<b>19,25</b>	<b>15,2</b>	<b>86,53</b>	<b>617</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	200	2,32	2,00	16,80	96	140-2004
	Рыба запеченная с помидором (горбуша) <sup>9</sup> (110/10)	120	11,43	7,68	10,47	176	ТК № Д/4
	Картофель фри	150	4,35	15,86	50,45	358	648-2022
	Компот из вишни	200	0,18	0,04	12,19	51	ТК № Д/22
	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>860</b>	<b>26,1</b>	<b>31,64</b>	<b>143,93</b>	<b>975</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1470</b>	<b>45,35</b>	<b>46,84</b>	<b>230,46</b>	<b>1592</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	Овощи в нарезки (огурцы свежие) <sup>4</sup>	100	0,70	0,10	1,90	12	071-2011
	Сыр порциями (Российский) <sup>1</sup>	20	4,64	5,90	0,00	72	015-2017
	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	290	210-2017
	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
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>605</b>	<b>29,19</b>	<b>36,06</b>	<b>91,74</b>	<b>801</b>	-
Обед	Салат зеленый с огурцом	100	0,76	6,11	1,68	66	ТК № Д/23
	Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (200/10)	210	3,12	3,44	12,80	94	ТК № Д/24
	Жаркое по-домашнему	150	13,35	7,35	16,20	188	436-2004
	Сок натуральный (фруктовый) <sup>6</sup>	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
	Кондитерское изделие	25	1,50	1,50	18,00	100	ТК
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>775</b>	<b>25,63</b>	<b>19,80</b>	<b>114,58</b>	<b>737</b>	-	

<b>Всего за день :</b>	<b>1380</b>	<b>54,82</b>	<b>55,86</b>	<b>206,32</b>	<b>1538</b>	<b>-</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> (145 /5)	150	3,64	7,66	23,87	179	182-2017
	Запеканка из творога с курагой и молоком сгущенным (130/20)	100	11,60	7,18	27,84	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	20	1,20	0,20	9,70	42	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>600</b>	<b>22,11</b>	<b>18,82</b>	<b>102,96</b>	<b>803</b>	<b>-</b>	
Обед	Овощи в нарезке (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 (25/200)	225	7,00	5,02	12,14	124	137-2004
	Шницель рыбный натуральный	100	12,58	13,94	8,30	209	235-2017
	Картофель тушеный	150	3,15	9,60	27,75	182	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>870</b>	<b>31,29</b>	<b>30,29</b>	<b>120,81</b>	<b>839</b>	<b>-</b>
<b>Всего за день :</b>	<b>1470</b>	<b>53,4</b>	<b>49,11</b>	<b>223,77</b>	<b>1642</b>	<b>-</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> (70/10)	80	0,81	0,12	2,03	13	71-2017, таб 24-1994
	Плов из филе птицы	150	10,00	10,20	38,30	287	ТК № Д/26
	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	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
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	25	1,50	1,50	18,00	100	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>615</b>	<b>18</b>	<b>13,28</b>	<b>129,28</b>	<b>686</b>	<b>-</b>
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	43-2004
Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115	108-2017	

Обед	Оладьи из печени по- Краснодарски	100	10,77	11,20	27,35	251	ТК № Д/28
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,78	30,45	196	203-2017
	Сок фруктовый (фруктовый) <sup>6</sup>	180	0,90	0,00	18,18	76	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>785</b>	<b>27,07</b>	<b>25,21</b>	<b>144,65</b>	<b>906</b>	-
	<b>Всего за день :</b>	<b>1400</b>	<b>45,07</b>	<b>38,49</b>	<b>273,93</b>	<b>1592</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 (150/20)	170	17,10	10,80	45,60	348	ТК № Д/29
	Чай с лимоном	200	1,65	0,60	15,90	78	ТК № Д/30
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,80	72	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42	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>560</b>	<b>27,55</b>	<b>17,2</b>	<b>97,1</b>	<b>650</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
	Рассольник с говядиной (25/200)	225	9,50	5,00	10,80	129	130-2004
	Биточек с помидором под сырной корочкой	100	11,33	25,57	21,09	361	ТК № Д/31
	Картофель отварной с зеленью	150	3,84	3,76	30,13	170	ТК № Д/10
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	180	0,90	0,00	18,18	76	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>840</b>	<b>32,53</b>	<b>35,96</b>	<b>127,82</b>	<b>954</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1400</b>	<b>60,08</b>	<b>53,16</b>	<b>224,92</b>	<b>1604</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>	20	4,64	5,90	0,00	72	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	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 <sup>8</sup>	25	1,00	2,00	24,00	120	ТК № Д/15

	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>605</b>	<b>30,63</b>	<b>43,4</b>	<b>73,01</b>	<b>798</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 (200/10)	210	1,90	6,16	10,80	106	110-2004
	Плов из говядины	150	16,20	8,85	28,40	263	443-2004
	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	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	Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>855</b>	<b>26,58</b>	<b>21,56</b>	<b>134,33</b>	<b>846</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1460</b>	<b>57,21</b>	<b>64,96</b>	<b>207,34</b>	<b>1644</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	Овощи в нарезки (помидоры свежие, зелень) <sup>4</sup> (50/10)	60	0,87	0,15	2,60	15	71-2017
	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	234	ТК № Д/32
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,60	6,10	38,64	244	302-2017
	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	20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>570</b>	<b>20,84</b>	<b>14,87</b>	<b>113,76</b>	<b>671</b>	-
Обед	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	43-2004
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	134	139-2004
	Котлета говяжья	100	15,00	22,00	13,02	313	268-2017
	Картофель по-деревенски	150	3,20	11,50	33,40	264	646-2022
	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 (клубника) <sup>3</sup>	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>895</b>	<b>31,45</b>	<b>42,84</b>	<b>140,8</b>	<b>1083</b>	-	
<b>Всего за день :</b>	<b>1465</b>	<b>52,29</b>	<b>57,71</b>	<b>254,56</b>	<b>1754</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

- 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**