



**«УТВЕРЖДЕНО»**  
Директор ООО КШП "Кубаночка-93"

О.Л.Бахмет



**«СОГЛАСОВАНО»**  
Директор общеобразовательного учреждения

## **ООО КШП "Кубаночка-93"**

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул с  
двухразовым питанием возрастной группы 12 лет и старше для  
организации питания в муниципальных общеобразовательных  
организациях муниципального образования город Краснодар на  
летний период 2023 года**



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	132,00	14-2017
	Пудинг из творога со сметаной (240/10)	250	18,13	21,09	60,77	626,11	362-2004
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	66,90	TK № Д/1
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	TK № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	TK № Д/3
	Хлеб ржано-пшеничный	160	0,64	0,64	15,68	75,20	338-2017
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	700	25,08	38,68	123,09	1061,71	-
<b>Итого за рацион питания:</b>						24,25	71-2017, таб 24-1994
Обед	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24,25	137-2004
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (50/200)	250	9,40	7,72	12,44	176,00	TK № Д/4
	Рыба запеченная с помидором (хек) <sup>3</sup> (110/10)	120	11,43	7,68	10,47	176,40	520-2004
	Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196,20	389-2017
	Пюре картофельное	200	1,00	0,00	20,20	84,80	TK № Д/2
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	60	4,20	1,20	30,00	143,40	TK № Д/3
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный	940	32,92	25,23	117,01	864,05	-
	<b>Итого за рацион питания:</b>	1640	58	63,91	240,1	1925,76	-
<b>Всего за день :</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	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337-2004
	Сыр порциями (Российский) <sup>1</sup>	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15-2017
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшено) <sup>2</sup> (195/5)	200	7,28	7,99	36,06	246,53	182-2017
	Капуста тушеная с картофелем (200/10)	200	3,17	2,78	15,95	100,60	TK № Д/5
	Кофейный напиток	50	3,50	1,00	25,00	119,50	TK № Д/2
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	TK № Д/3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	TK № Д/6
	Хлеб ржано-пшеничный	120	0,48	0,36	12,36	49,20	-
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	670	27,77	33,03	98,8	794,83	-
<b>Итого за рацион питания:</b>						15,25	71-2017, таб 24-1994
Обед	Овощи в нарезке (огурец свежий, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15,25	110-2004
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной 250/25/10	285	9,75	13,65	13,44	215,60	TK № Д/7
	Оладьи из печени (без соли)	100	10,77	11,20	27,35	250,96	203-2017
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,09	37,10	220,56	TK № Д/8
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) <sup>5</sup>	200	1,30	0,08	22,73	97,90	TK № Д/2
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) <sup>5</sup>	60	4,20	1,20	30,00	143,40	TK № Д/2
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	TK № Д/3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	TK № Д/15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	5,40	21,60	141,00	-
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	995	38,19	37,16	172,63	1168,67	-
<b>Итого за рацион питания:</b>	1665	65,96	70,19	271,43	1963,50	-	
<b>Всего за день :</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	71,14	027-2017, таб 24-1994
	Птица запеченая	100	6,50	4,80	36,50	205,60	ТК № Д/9
	Картофель отварной с зеленью	180	4,63	4,52	36,16	203,89	ТК № Д/10
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,80	382-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие <sup>5</sup>	20	2,80	3,60	14,40	80,00	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>680</b>	<b>24,61</b>	<b>23,28</b>	<b>147,17</b>	<b>861,93</b>	-
Обед	Салат из огурцов солевых с луком	100	0,83	5,01	1,83	56,00	021-2017
	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00	135-2004
	Плов из говядины	200	21,60	11,80	37,86	349,33	443-2004
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	150	1,20	0,60	11,25	61,50	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	75	5,22	5,48	29,20	202,00	410-2007
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1075</b>	<b>38,65</b>	<b>28,89</b>	<b>160,74</b>	<b>1080,03</b>	-
	<b>Всего за день :</b>	<b>1755</b>	<b>63,26</b>	<b>52,17</b>	<b>307,91</b>	<b>1941,96</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	66,60	20-2007
	Птица с рисом и овощами	200	21,29	31,32	25,90	380,00	ТК № Д/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТК № Д/12
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (черешня) <sup>3</sup>	140	1,54	0,56	14,84	72,80	402-2016
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>710</b>	<b>28,35</b>	<b>39,12</b>	<b>87,09</b>	<b>720,90</b>	-
	Обед	Икра кабачковая (собственного производства)	100	1,26	4,86	8,10	84,60
Борщ "Школьный" со сметаной (250/10)		260	3,23	6,81	18,65	147,83	ТК № Д/13
Рыба запеченая с овощами (110/10)		120	25,20	11,40	1,50	245,20	ТК № Д/14
Пюре картофельное		180	3,78	8,10	26,28	196,20	520-2004
Сок натуральный (вишневый) <sup>6</sup>		200	1,40	0,40	22,80	100,40	389-2017
Хлеб пшеничный		60	4,20	1,20	30,00	143,40	ТК № Д/2
Хлеб ржано -пшеничный		30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
Булочка "Бриошь"		75	3,28	5,48	26,25	166,50	471-2003
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>1025</b>	<b>44,15</b>	<b>38,55</b>	<b>147,08</b>	<b>1147,13</b>	-
<b>Всего за день :</b>		<b>1735</b>	<b>72,50</b>	<b>77,67</b>	<b>234,17</b>	<b>1868,03</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	63,00	337-2004
	Сыр порциями (Российский) <sup>1</sup>	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15-2007
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	014-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (манная) <sup>2</sup> (195/5)	200	5,92	7,00	31,50	213,38	181-2011
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60	ТК №Д/5
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
	Хлеб ржано -пшеничный	30	4,20	5,40	21,60	141,00	ТК № Д/15
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	30	4,20	5,40	21,60	141,00	ТК № Д/15
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>590</b>	<b>30,73</b>	<b>37,18</b>	<b>107,98</b>	<b>874,48</b>		
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленью (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	83,65	43-2004, табл 24-1994
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139-2004
	Гуляш из говядины (50/50)	100	13,30	11,04	2,45	132,00	437-2004
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,09	37,10	220,56	309-2017
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК № Д/3
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	150	1,20	0,60	11,25	61,50	ТК № Д/6
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1080</b>	<b>36,49</b>	<b>28,57</b>	<b>153,76</b>	<b>976,91</b>	-	
<b>Всего за день :</b>	<b>1670</b>	<b>67,22</b>	<b>65,75</b>	<b>261,74</b>	<b>1851,39</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	24,25	71-2007
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	014-2017
	Омлет с сыром	200	20,64	24,10	3,82	385,45	211-2011
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	66,90	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	20	2,80	3,60	14,40	125,00	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>590</b>	<b>30,28</b>	<b>37,43</b>	<b>63,85</b>	<b>805,20</b>	-
Обед	Салат зеленый с огурцом	100	0,76	6,11	1,68	66,16	ТК № Д/16
	Суп - лапша домашняя с филе куриным (50/200)	250	5,79	6,44	31,12	201,50	148-2004
	Говядина с овощами	200	13,80	9,80	44,00	451,59	ТК № Д/17
	Кисель из ягод свежих (вишня) <sup>7</sup>	200	0,89	0,06	32,75	117,00	350-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (черешня) <sup>3</sup>	150	1,65	0,60	15,90	78,00	402-2016
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>985</b>	<b>28,54</b>	<b>24,41</b>	<b>166,45</b>	<b>1108,7</b>	-	
<b>Всего за день :</b>	<b>1575</b>	<b>58,82</b>	<b>61,84</b>	<b>230,3</b>	<b>1913,9</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	108,00	015-2017
	Запеканка "Зебра"	250	22,18	27,81	45,64	598,86	ТК № Д/18
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60	ТК № Д/5
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	ТК № Д/3
	Хлеб ржано -пшеничный	130	1,04	0,52	9,75	53,30	ТК № Д/6
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>						
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>670</b>	<b>37,35</b>	<b>40,96</b>	<b>100,34</b>	<b>998,36</b>	-
	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15,25	71-2017, табл. 24-1994
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) <sup>2</sup>	250	2,30	3,00	18,30	113,00	138-2004
	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
	Рагу овощное с кабачками	180	2,98	12,76	19,78	244,80	ТК № Д/19
	Сок натуральный (вишневый) <sup>6</sup>	200	1,44	0,44	20,20	100,40	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
	Хлеб ржано -пшеничный	915	29,22	32,14	117,69	928,90	-
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1585</b>	<b>66,57</b>	<b>73,10</b>	<b>218,03</b>	<b>1927,26</b>	-
<b>Всего за день :</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
	Овощи в нарезке (помидоры свежие) <sup>4</sup>	100	1,10	0,20	3,80	22,00	023-2017
Завтрак	Гречка "По -Кубански"	200	18,53	10,53	46,53	393,73	ТК № Д/20
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТК № Д/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
	Хлеб ржано -пшеничный	150	1,65	0,60	15,90	78,00	402-2016
	Фрукты свежие (черешня) <sup>3</sup>						
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>720</b>	<b>25,95</b>	<b>12,45</b>	<b>109,73</b>	<b>692,33</b>	-
	Салат из свеклы с зеленым горошком с зеленью (90/10)	100	1,92	4,66	8,32	90,48	ТК № Д/21
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриным (25/250)	275	6,04	4,73	42,80	172,75	140-2004
	Рыба запеченная с помидором (хек) <sup>9</sup> (110/10)	120	11,43	7,68	10,47	176,40	ТК № Д/4
	Картофель фри	180	5,22	19,03	60,53	429,67	648-2022
	Компот из вишни	200	0,18	0,04	12,19	50,80	ТК № Д/22
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК № Д/3
	Хлеб ржано -пшеничный	970	31,04	37,64	179,81	1135,55	-
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1690</b>	<b>56,99</b>	<b>50,09</b>	<b>289,54</b>	<b>1827,88</b>	-
<b>Всего за день :</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 нарезке (огурцы свежие) <sup>4</sup>	100	0,70	0,10	1,90	12,00	071-2017
	Сыр порциями (Российский) <sup>1</sup>	30	6,96	8,85	0,00	108,00	015-2017
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	014-2017
	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,59	33,11	3,52	369,54	210-2017
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	66,90	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
	Хлеб ржано -пшеничный	75	4,40	2,30	45,30	220,00	410-2017
	Ватрушка с курагой	75	4,40	2,30	45,30	220,00	410-2017
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>685</b>	<b>36,78</b>	<b>53,96</b>	<b>96,73</b>	<b>1001,04</b>	-
Обед	Салат зеленый с огурцом	100	0,76	6,11	1,68	66,16	ТК № Д/23
	Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (250/10)	260	3,68	4,26	15,85	112,88	ТК № Д/24
	Жаркое по-домашнему	200	17,87	9,80	30,67	392,55	436-2004
	Жаркое по-домашнему	200	1,12	0,22	22,50	96,48	389-2017
	Сок натуральный (мультифрукт) <sup>6</sup>	200	1,12	0,22	22,50	96,48	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК № Д/3
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК № Д/3
Фрукты свежие (черешня) <sup>3</sup>	130	1,43	0,52	13,78	67,60	402-2016	
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>985</b>	<b>31,11</b>	<b>22,41</b>	<b>129,98</b>	<b>951,12</b>	-	
<b>Всего за день :</b>	<b>1670</b>	<b>67,89</b>	<b>76,37</b>	<b>226,71</b>	<b>1952,16</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	4,68	6,82	50,31	281,32	182-2017
	Запеканка из творога с курагой и молоком сгущенным (170/20)	200	17,33	15,50	55,68	449,36	ТК № Д/25
	Кофейный напиток	200	3,16	2,70	15,95	100,60	ТК № Д/5
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	ТК № Д/2
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
	Хлеб ржано -пшеничный	150	0,60	0,60	14,89	70,50	338-2017
	Фрукты свежие (яблоки) <sup>3</sup>	150	0,60	0,60	14,89	70,50	338-2017
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>810</b>	<b>29,67</b>	<b>26,52</b>	<b>165,33</b>	<b>1036,48</b>	-
Обед	Овощи в нарезки (помидор свежий, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	1,36	0,22	4,18	24,25	71-2017, таб 24 -1994
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (50/200)	250	9,40	7,72	12,44	176,00	137-2004
	Шницель рыбный натуральный	100	10,40	13,82	13,60	219,04	235-2017
	Шницель рыбный натуральный	180	3,78	11,52	33,33	217,80	216-2004
	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,33	217,80	216-2004
	Картофель тушеный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389-2017
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	55	3,85	1,10	27,50	131,45	ТК № Д/2
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК № Д/3
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>925</b>	<b>32,19</b>	<b>34,78</b>	<b>129,25</b>	<b>937,34</b>	-	
<b>Всего за день :</b>	<b>1735</b>	<b>61,86</b>	<b>61,30</b>	<b>294,58</b>	<b>1973,82</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	15,25	71-2017, таб 24-1994
	Плов из филе птицы	200	13,33	13,60	51,07	382,67	ТК № Д/26
	Кисель из плодов сушеных (курага) <sup>5</sup>	200	0,89	0,06	32,75	106,86	ТК № Д/27
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	150	0,60	0,45	15,45	61,50	ТК № Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>730</b>	<b>21,07</b>	<b>15,55</b>	<b>140,18</b>	<b>748,78</b>	-
						60,40	43-2004
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,30	3,25	6,47	60,40	43-2004
	Суп картофельный с клецками	250	3,06	4,49	14,46	144,25	108-2017
	Оладьи из печени по- Краснодарски	100	10,77	11,20	27,35	250,96	ТК № Д/28
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,74	220,56	203-17
	Сок фруктовый(вишневый) <sup>6</sup>	180	0,90	0,00	18,18	90,36	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие <sup>7</sup>	25	3,50	4,50	18,00	105,00	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>935</b>	<b>32,75</b>	<b>30,46</b>	<b>164</b>	<b>1098,93</b>	-
	<b>Всего за день :</b>	<b>1665</b>	<b>53,82</b>	<b>46,01</b>	<b>304,38</b>	<b>1847,71</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	63,00	337-2004
	Сырники из творога с изюмом и сметаной (200/20)	220	22,80	14,40	60,80	464,00	ТК № Д/29
	Чай с лимоном	200	1,65	0,60	15,90	78,00	ТК № Д/30
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (черешня) <sup>3</sup>	150	0,60	0,45	15,45	78,00	402-2016
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>690</b>	<b>35,45</b>	<b>21,35</b>	<b>130,95</b>	<b>865,50</b>	-
Обед	Салат из свежих помидоров, зелень (90/10)	100	1,08	6,09	3,43	74,38	23-2017
	Рассольник с говядиной (25/250)	275	11,22	12,28	33,30	193,00	130-2004
	Биточек запеченный с помидором под сырной корочкой	100	11,33	31,67	21,09	360,72	ТК № Д/31
	Картофель отварной с зеленью (170/10)	180	3,40	8,67	27,03	203,89	ТК № Д /10
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>925</b>	<b>33,93</b>	<b>60,21</b>	<b>146,53</b>	<b>1114,71</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1615</b>	<b>69,38</b>	<b>81,56</b>	<b>277,48</b>	<b>1980,21</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	15,25	71-2007
	Сыр порциями (Российский) <sup>1</sup>	30	6,96	8,85	0,00	108,00	015-2017
	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,59	33,11	3,52	369,54	210-2017
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	66,90	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	25	2,10	2,70	10,80	120,00	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>635</b>	<b>35,35</b>	<b>47,35</b>	<b>67,61</b>	<b>862,19</b>	-
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,30	4,60	14,80	104,05	74-2022
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,29	5,40	18,00	126,60	110-2004
	Плов из говядины	200	21,60	11,80	37,80	349,33	443-2004
	Кисель из ягод свежих (вишни) <sup>7</sup>	200	0,13	0,04	24,50	117,00	350-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	ТК № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (черешня) <sup>3</sup>	150	1,65	0,60	15,90	78,00	402-2016
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1010</b>	<b>33,57</b>	<b>24,04</b>	<b>159</b>	<b>1002,38</b>	-
<b>Всего за день :</b>		<b>1645</b>	<b>68,92</b>	<b>71,39</b>	<b>226,61</b>	<b>1864,57</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	72,80	023-2017
	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83	ТК № Д/32
	Каша гречневая с маслом сливочным	180	4,50	8,82	31,50	292,50	302-2017
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТК № Д/12
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	ТК № Д/3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>650</b>	<b>17,65</b>	<b>23,72</b>	<b>110,75</b>	<b>800,63</b>	-
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,25	6,47	60,40	43-2004
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139-2004
	Котлета говяжья	100	15,00	22,00	13,02	278,68	268-2017
	Картофель по-деревенски	180	3,84	13,80	40,08	299,76	646-2022
	Сок натуральный (вишневый) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	100,40	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	ТК № Д/2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	150	1,20	0,60	11,25	61,50	ТК № Д/6
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1080</b>	<b>35,14</b>	<b>46,85</b>	<b>161,32</b>	<b>1195,14</b>	-	
<b>Всего за день :</b>		<b>1730</b>	<b>52,79</b>	<b>70,57</b>	<b>272,07</b>	<b>1995,77</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