



**«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 7-11 лет для  
организации питания в муниципальных общеобразовательных  
организациях муниципального образования город Краснодар на  
летний период 2023 года**

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	132,00	14-2017
	Пудинг из творога со сметаной (190/10)	200	14,51	19,28	48,18	499,92	362-2004
	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
	Фрукты свежие (яблоки) <sup>3</sup>	160	0,64	0,64	15,68	75,20	338-2017
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>640</b>	<b>20,76</b>	<b>36,67</b>	<b>105,5</b>	<b>911,62</b>	-
Обед	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24,25	71-2017, таб 24-1994
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,00	5,02	12,14	124,00	137-2004
	Рыба запеченная с помидором (хек) <sup>3</sup> (110/10)	120	11,43	7,68	10,47	176,40	ТК № Д/4
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	520-2004
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>880</b>	<b>29,54</b>	<b>21,08</b>	<b>109,83</b>	<b>767,4</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1520</b>	<b>50,3</b>	<b>57,75</b>	<b>215,33</b>	<b>1679,02</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	72,00	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
	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
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	120	0,98	0,36	9,00	49,20	ТК № Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>610</b>	<b>20,15</b>	<b>25,28</b>	<b>90,14</b>	<b>671,93</b>	-
Обед	Овощи в нарезке (огурец свежий, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15,25	71-2017, таб 24-1994
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной (200/25/10)	235	9,35	12,61	10,82	194,40	110-2004
	Оладьи из печени (без полива)	100	10,77	11,20	27,35	250,96	ТК № Д/7
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,24	30,90	183,80	203-2017
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) <sup>5</sup>	200	1,30	0,08	22,73	97,90	ТК № Д/8
	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>880</b>	<b>34,14</b>	<b>29,77</b>	<b>139,71</b>	<b>957,76</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1490</b>	<b>54,29</b>	<b>55,05</b>	<b>229,85</b>	<b>1629,69</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	150	3,84	4,37	29,85	180,93	ТК № Д/10
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,80	382-2017
	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>610</b>	<b>19,72</b>	<b>19,23</b>	<b>116,96</b>	<b>714,07</b>	-
Обед	Салат из огурцов соленных с луком	60	0,50	3,01	1,10	33,60	021-2017
	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20	135-2004
	Плов из говядины	150	16,20	8,85	28,40	262,00	443-2004
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389-2017
	Хлеб пшеничный	150	1,20	0,60	11,25	61,50	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	75	5,22	5,48	29,20	202,00	410-2007
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>930</b>	<b>32,13</b>	<b>22,96</b>	<b>145,57</b>	<b>938,55</b>	-
	<b>Всего за день :</b>	<b>1540</b>	<b>51,85</b>	<b>42,19</b>	<b>262,53</b>	<b>1652,62</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	150	15,97	23,49	19,43	285,00	ТК № Д/11
	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	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>650</b>	<b>22,33</b>	<b>31,09</b>	<b>75,62</b>	<b>602,00</b>	-
Обед	Икра кабачковая (собственного производства)	100	1,26	4,86	8,10	84,60	77-2004
	Борщ "Школьный" со сметаной (200/10)	210	2,63	5,85	14,99	122,36	ТК № Д/13
	Рыба запеченая с овощами (горбуша) <sup>9</sup> (90/10)	100	24,20	10,40	1,10	196,20	ТК № Д/14
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	520-2004
	Сок натуральный (вишневый) <sup>6</sup>	200	1,40	0,40	22,80	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
	Булочка "Бриошь"	75	3,28	5,48	26,25	166,50	471-2003
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>920</b>	<b>41,57</b>	<b>35,14</b>	<b>136,14</b>	<b>1028,01</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1570</b>	<b>63,9</b>	<b>66,23</b>	<b>211,76</b>	<b>1630,01</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	0,72	72,00	15-2007
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	014-2017
	Капа 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	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>3</sup>	30	4,20	5,40	21,60	141,00	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>520</b>	<b>22,01</b>	<b>29,33</b>	<b>98,9</b>	<b>730,58</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	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139-2004
	Гуляш из говядины (50/50)	100	13,30	11,04	2,45	132,00	437-2004
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	30,90	168,45	309-2017
	Сок натуральный(яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80	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
	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>995</b>	<b>33,8</b>	<b>26,78</b>	<b>140,6</b>	<b>879,45</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1515</b>	<b>55,81</b>	<b>56,11</b>	<b>239,5</b>	<b>1610,03</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> (50/10)	60	0,87	0,15	2,60	15,45	71-2007
	Масло порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,00	014-2017
	Омлет с сыром	165	17,03	19,88	3,15	318,00	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	138,00	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>525</b>	<b>26,31</b>	<b>40,38</b>	<b>61,79</b>	<b>807,95</b>	-
Обед	Салат зеленый с огурцом	100	0,76	6,11	1,68	66,16	ТК № Д/16
	Суп - лапша домашняя	200	2,24	4,64	21,12	96,00	148-2004
	Говядина с овощами	150	10,40	7,35	33,00	338,69	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
	Фрукты свежие (черешня) <sup>3</sup>	150	1,65	0,60	15,90	78,00	402-2016
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>885</b>	<b>21,59</b>	<b>20,16</b>	<b>145,45</b>	<b>890,30</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1410</b>	<b>47,90</b>	<b>60,54</b>	<b>207,24</b>	<b>1698,25</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	72,00	015-2017
	Запеканка "Зебра"	200	17,75	22,25	36,50	473,00	ТК № Д/18
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60	ТК № 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
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	130	1,04	0,52	9,75	53,30	ТК № Д/6
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>610</b>	<b>30,6</b>	<b>32,45</b>	<b>91,2</b>	<b>836,5</b>	-
Обед	Овощи в нарезке (олгурцы свежие, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15,25	71-2017, табл. 24-1994
	Суп картофельный с крупой (пшено) <sup>2</sup>	200	1,84	2,40	14,64	90,40	138-2004
	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
	Рагу овощное с кабачками	150	2,48	10,63	16,48	204,00	ТК № Д/19
	Сок натуральный (вишневый) <sup>6</sup>	200	1,40	0,40	22,80	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>835</b>	<b>28,22</b>	<b>29,37</b>	<b>113,33</b>	<b>865,50</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1445</b>	<b>58,82</b>	<b>61,82</b>	<b>204,53</b>	<b>1702,00</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 зеленым луком	60	0,65	3,65	2,06	43,68	023-2017
	Гречка "По -Кубански"	150	13,30	7,70	34,90	295,30	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	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>620</b>	<b>19,67</b>	<b>12,97</b>	<b>91,86</b>	<b>594,58</b>	-
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком с зеленью (90/10)	100	1,92	4,66	8,32	90,48	ТК № Д/21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	36,80	96,00	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	150	4,35	15,86	50,45	358,06	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>865</b>	<b>26,45</b>	<b>31,74</b>	<b>163,73</b>	<b>987,19</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1485</b>	<b>46,12</b>	<b>44,71</b>	<b>255,59</b>	<b>1581,77</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>	60	0,42	0,06	1,14	7,20	071-2017
	Сыр порциями (Российский) <sup>1</sup>	20	4,64	5,90	0,00	72,00	015-2017
	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	ТК № Д/3
	Ватрушка с курагой	75	4,40	2,30	45,30	220,00	410-2017
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>565</b>	<b>28,85</b>	<b>35,34</b>	<b>90,46</b>	<b>793,36</b>	-
Обед	Салат зеленый с огурцом	100	0,76	6,11	1,68	66,16	ТК № Д/23
	Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (200/10)	210	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № Д/24
	Жаркое по-домашнему	150	13,40	7,35	28,00	294,41	436-2004
	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>755</b>	<b>24,65</b>	<b>18,62</b>	<b>110,48</b>	<b>766,90</b>	-
	<b>Всего за день :</b>	<b>1320</b>	<b>53,5</b>	<b>53,96</b>	<b>200,94</b>	<b>1560,26</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 (100/20)	120	14,00	11,10	33,41	310,81	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 ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	ТК № Д/3
	Фрукты свежие (яблоки) <sup>3</sup>	150	0,64	0,64	15,68	70,50	338-2017
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>720</b>	<b>25,78</b>	<b>22,06</b>	<b>139,35</b>	<b>876,93</b>	-
Обед	Овощи в нарезке (помидор свежий, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24,25	71-2017, таб 24 -1994
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,00	5,20	12,40	124,00	137-2004
	Шницель рыбный натуральный	100	10,40	13,82	13,60	219,04	235-2017
	Картофель тушеный	150	3,15	9,60	27,75	181,50	216-2004
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	200	1,00	0,44	20,20	84,80	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>870</b>	<b>29,11</b>	<b>30,79</b>	<b>123,57</b>	<b>849,04</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1590</b>	<b>54,89</b>	<b>52,85</b>	<b>262,92</b>	<b>1725,97</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	12,85	71-2017, таб 24-1994
	Плов из филе птицы	150	10,00	10,20	38,30	287,00	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	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
	Фрукты свежие (клубника) <sup>3</sup>	150	1,20	0,60	11,25	61,50	ТК № Д/6
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	25	3,50	4,50	18,00	110,00	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>665</b>	<b>20,4</b>	<b>16,48</b>	<b>131,33</b>	<b>715,81</b>	-
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24	43-2004
	Суп картофельный с клецками	200	2,45	3,59	11,57	115,40	108-2017
	Оладьи из печени по- Краснодарски	100	10,77	11,20	27,35	250,96	ТК № Д/28
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	30,90	168,45	203-2017
	Сок фруктовый (вишневый) <sup>6</sup>	180	1,29	0,39	20,52	90,36	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>785</b>	<b>27,06</b>	<b>23,15</b>	<b>139,72</b>	<b>876,86</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1450</b>	<b>47,46</b>	<b>39,63</b>	<b>271,05</b>	<b>1592,67</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 (150/20)	170	17,10	10,80	45,60	348,00	ТК № Д/29
	Чай с лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00	ТК № Д/30
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	ТК № Д/2
	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	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>610</b>	<b>27,28</b>	<b>16,8</b>	<b>96</b>	<b>644,7</b>	-
	Обед	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) <sup>4</sup> (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24,25
Рассольник с говядиной (25/200)		225	9,18	10,05	30,88	172,20	130-2004
Биточек с помидором под сырной корочкой		100	11,33	25,57	21,09	360,72	ТК № Д/31
Картофель отварной с зеленью		150	3,00	7,65	23,85	174,33	ТК № Д/10
Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>		180	0,90	0,00	18,18	76,32	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
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>840</b>	<b>31,37</b>	<b>44,90</b>	<b>139,12</b>	<b>1002,27</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1450</b>	<b>58,65</b>	<b>61,7</b>	<b>235,12</b>	<b>1646,97</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>	20	4,64	5,90	0,00	72,00	015-2017
	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	ТК № Д/3
	Кондитерское изделие <sup>8</sup>	25	3,50	4,50	18,00	110,00	ТК № Д/15
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>555</b>	<b>28,48</b>	<b>37,62</b>	<b>64,43</b>	<b>691,41</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 (200/10)	210	1,85	4,30	14,54	105,40	110-2004
	Плов из говядины (50/100)	150	16,20	8,85	28,35	262,00	443-2004
	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	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>905</b>	<b>28,14</b>	<b>19,91</b>	<b>151,84</b>	<b>881,90</b>	-
<b>Всего за день :</b>	<b>1460</b>	<b>56,62</b>	<b>57,53</b>	<b>216,27</b>	<b>1573,31</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	15,45	71-2017
	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83	ТК № Д/32
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	3,75	7,35	26,25	243,75	302-2017
	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	ТК № Д/3
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>570</b>	<b>15,99</b>	<b>16,12</b>	<b>99,67</b>	<b>670,63</b>	-
	Обед	Салат из капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24
Суп картофельный с бобовыми		200	5,00	4,50	17,80	133,60	139-2004
Котлета говяжья		100	15,00	22,00	13,02	278,68	268-2017
Картофель по-деревенски		150	3,20	11,50	33,40	263,72	646-2022
Сок натуральный (вишневый) <sup>6</sup>		200	1,00	0,00	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
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>945</b>	<b>31,83</b>	<b>41,95</b>	<b>140,55</b>	<b>1068,59</b>	-	
<b>Всего за день :</b>	<b>1515</b>	<b>47,82</b>	<b>58,07</b>	<b>240,22</b>	<b>1739,22</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