



Утверждено
Директор _____
В.А. Красноделов



«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

2026

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
	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (рисовая) ²	250	15,25	17,27	37,86	361	349-2022
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	24-22
	Кондитерские изделия (печенье) ³	26	2,00	4,50	17,00	120	Пром.
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК №ФК1
	Итого за рацион питания:	616	24,89	25,58	105,71	750	-
	Овощи в нарезке (отруби свежие) ⁴	100	0,83	0,17	2,50	15	54-23-22
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	285	10,10	8,60	13,40	173	110-2004
	Котлета говяжья	110	10,13	18,70	25,74	320	ТК №СТ1
	Макароны отварные	200	7,20	6,53	36,44	219	1Г-22
	Компот из кураг ⁵	180	0,90	0,09	15,70	67	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Кондитерские изделия (пряник) ⁶	25	1,50	1,50	18,00	100	Пром.
	Итого за рацион питания:	980	35,96	36,89	150,28	1076	-
	Всего за день :	1596	60,85	62,47	255,99	1826	-

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
	Салат из свежих огурцов ⁴	100	0,75	6,00	7,00	67	20-2007
	Вок курица с рисом и овощами	250	20,25	21,40	56,25	498	665-24
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47	743-22
	Итого за рацион питания:	720	26,2	28,8	113,55	797	0
	Овощи в нарезке (томидоры свежие, зелень) ⁴	100	1,17	0,17	3,83	22	54-33-22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	182	137-2004
	Рыба запеченная с томатами ⁵	100	10,94	15,71	13,89	213	452-22/1
	Пюре картофельное	200	5,26	9,60	35,80	247	737-24
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,30	0,14	10,15	43	817-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Ватрушка с джемом	50	3,15	5,51	30,53	184	ББ№19
	Итого за рацион питания:	975	34,76	38,95	148,11	1049	-
	Всего за день :	1695	60,96	67,75	261,66	1846	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Яйцо вареное	40	3,09	4,00	0,30	56	492-24
	Сыр Российский ¹	10	2,18	1,40	0,00	21	015-17
	Запеканка творожно-ванильная со сгущенным молоком (200/20)	220	13,19	17,50	60,12	450	ТК№122
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52	882-24
	Хлеб пшеничный ¹	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	24-22
	Фрукты свежие (абрикосы) ²	100	0,40	0,70	9,80	47	739-22
	Итого за рацион питания:	630	25,16	26,05	105,77	764	0
	Салат зеленый ¹	100	2,03	4,62	4,17	87	43-22
Обед	Борщ "Краснодарский"	250	3,95	4,40	18,45	131	212-2022
	Фрикасе из курицы (100/20)	120	16,24	11,04	10,20	204	599-22
	Каша пшеничная вязкая	220	6,60	10,93	53,54	295	349-22
	Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	180	0,22	0,05	14,34	68	ТК №0/8
	Хлеб пшеничный ¹	50	3,50	1,00	25,00	120	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Хлеб пшеничный ¹	15	0,75	4,50	9,00	80	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	965	35,09	36,84	148,2	1047	-
	Итого за рацион питания:	1595	60,25	62,89	253,97	1812	-
	Всего за день :						

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Салат овощной (помидоры, огурцы) ⁴	100	0,97	6,08	3,65	70	24-2017
	Душ из говядины с картофелем	250	17,31	15,63	32,15	340	568-24
	Чай ягодный	200	0,10	0,50	17,45	65	886-24
	Хлеб пшеничный ¹	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	24-22
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК №0К1
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	26	2,00	4,50	17,00	120	Пром.
	Итого за рацион питания:	736	25,18	28,11	106,75	773,6	-
	Икра кабачковая (собственного производства) ⁴	100	1,40	5,40	9,00	93	77-2004
Обед	Суп картофельный с фасолью (консервированной)	250	2,94	6,38	27,12	177	258-22
	Нагетсы куриные	110	11,85	13,20	23,00	259	595-22
	Макароны отварные с сыром (Российский) ¹	190	12,85	11,62	33,85	318	204-2017
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	85	859-22
	Хлеб пшеничный ¹	50	3,50	1,00	25,00	120	23-22
	Хлеб ржаной ¹	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Итого за рацион питания:	930	35,34	37,9	151,67	1114	-
	Всего за день :	1666	60,52	66,01	258,42	1888	-

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 с сыром ⁴	100	2,88	7,30	7,03	105	122-04
	Омлет	250	17,00	18,62	30,00	354	420-22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Фрукты свежие (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	338-17
	Кондитерские изделия (ирисе) ⁸	20	0,50	1,50	19,00	90	Пром.
	Итого за рацион питания:	740	26,18	28,62	105,73	780,5	0
	Овоши в нарезке (помидоры свежие) ⁴	100	1,17	0,17	3,83	22	54-3з-22
	Борщ "Школьный" со сметаной (250/10)	260	3,26	3,99	18,56	124	ТК№Д/13
Обед	Бефстроганов	110	18,45	24,70	9,40	334	493-22
	Капша гречневая с овощами	180	6,23	6,23	45,29	262	658-22
	Сок натуральный (персиковый) ⁶	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Итого за рацион питания:	930	35,01	36,39	148,58	1060	-
	Всего за день :	1670	61,19	65,01	254,31	1841	-

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	Капша манная с ванилью	250	20,10	20,30	43,27	437	414-24
	Чай фруктовый	180	0,09	0,45	13,90	47	885-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	24-22
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,75	4,50	9,00	80	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47	743-22
	Итого за рацион питания:	605	25,34	26,55	105,47	749	-
	Салат зеленый с огурцом ⁴	100	1,04	6,06	2,13	67	46-24
	Суп с лапшой	250	4,06	8,54	14,50	151	340-24
	Котлеты рубленые из птицы	110	12,40	6,93	10,78	146	615-22
Обед	Рату из овощей	220	7,70	9,87	44,36	297	334-22
	Кисель из вишни ⁷	180	0,90	0,09	14,13	60	443-22
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Сдоба обыкновенная	60	4,63	3,63	23,45	157	ТК№Д/8
	Итого за рацион питания:	1000	36,03	36,42	147,85	1061	-
	Всего за день :	1605	61,37	62,97	253,32	1809	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом ⁴	100	1,50	5,83	5,89	83	45-2022
	Плов из говядины	250	19,61	21,25	50,36	471	Тк№П11
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28	54-3тн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
Обед	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Фрукты свежие (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	338-17
	Итого за рацион питания:	720	26,91	28,28	105,95	786	-
	Овощи в нарезке (огурец свежий) ⁴	100	0,83	0,17	2,50	15	54-23-22
	Уха "Золотая рыбка" (горбуша) * (250/25)	275	4,66	6,90	12,52	132	ТК №35-22
Ужин	Птица запеченная в сметанно-чесночном соусе (100/20)	120	17,10	18,46	18,10	307	Тк№594
	Каша пшеничная вязкая	210	6,33	10,43	51,10	310	349-22
	Сок натуральный (яблочный) ⁵	200	1,00	0,00	20,20	85	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
Итого за день :	Фрукты свежие (абрикосы) ³	100	0,40	0,70	9,80	47	739-22
	Итого за рацион питания:	1075	34,92	37,76	147,72	1054	-
	Всего за день :	1795	61,83	66,04	253,67	1840	-

Неделя: 3
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидоров с луком ⁴	100	1,08	6,08	3,43	73	023-2017
	Трещка "Ю-Кубанский"	230	17,63	17,30	39,02	382	ТК № 3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-2тн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
Обед	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК №ФК1
	Кондитерские изделия (прис) ⁵	20	0,50	1,50	19,00	90	Пром.
	Итого за рацион питания:	720	24,81	26,38	108,95	771,4	-
	Салат из свежих с зеленым горошком с зеленью ⁴ (90/10)	100	1,92	4,93	8,30	90	ТК № Д/21
Ужин	Расходник "Южный"	250	7,81	6,56	30,35	202	ТК №0/15
	Наггетсы куриные	100	10,80	12,00	23,00	235	595-22
	Макароны отварные с сыром (Российский) ¹	200	13,50	12,20	35,64	334	204-2017
	Компот из клубники и яблок ⁶	180	0,18	0,09	9,18	38	54-5тн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
Итого за день :	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Фрукты свежие (яблоки) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	749-22
	Итого за рацион питания:	1000	39,21	37,28	149,77	1105	-
	Всего за день :	1720	64,02	63,66	258,72	1876	-

Неделя:
День:

2
4

1	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Икра кабачковая консервированная порционно ¹	100	1,20	2,90	6,53	57	20-17
	Омлет с сыром	230	15,64	17,56	26,20	377	211-18
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,90	100	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	24-22
	Кондитерские изделия (пряник) ⁸	25	1,50	1,50	18,00	100	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47	743-22
	Итого за рацион питания:	715	25,9	25,94	105,93	818,6	-
	Салат из огурцов соленных с луком ⁴	100	0,83	5,03	2,58	60	021-2017
Обед	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,20	16,00	144	383-06
	Биточки из говядины под сырной корочкой	110	19,00	19,47	21,20	339	1132
	Рис припущенный	200	4,67	6,40	44,91	263	54-77-2022
	Кисель из вишни ⁷	180	0,90	0,09	14,13	60	443-22
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Фрукты свежие (нектарин) ³	100	1,10	0,30	11,10	48	338-17
	Итого за рацион питания:	1020	35,7	36,89	148,42	1097	-
	Всего за день :	1735	61,60	62,83	254,35	1915	-

Неделя:

2

День:

3

1	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ⁴	100	1,16	0,16	3,83	22	54-33-22
	Паста сливочная с курицей	250	17,43	23,87	56,78	512	406-22
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52	882-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	24-22
	Фрукты свежие (персик) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	338-17
	Итого за рацион питания:	710	25,79	26,58	105,66	769	-
	Салат из свежих с сыром ⁴	100	2,88	7,30	7,03	105	122-04
	Летний суп с творожными ньокками	250	4,30	3,28	11,69	93	ТК№6
Обед	Гуляш	120	13,46	9,44	10,24	190	503-22
	Пюре картофельное	220	5,79	10,56	39,38	272	737-24
	Компот из клубники	200	0,30	0,10	10,30	43	54-6хн-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Ватрушка с джемом	50	3,15	5,51	30,53	184	ББ№19
	Итого за рацион питания:	1020	35,18	37,49	147,67	1069	-
	Всего за день :	1730	60,97	64,07	253,33	1837	-

Неделя: 3
День: 1

1	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком ⁴	100	1,23	6,08	14,26	86	Тк №84Н
	Омлет	250	17,00	18,62	30,00	354	420-22
	Чай ягодный	200	0,10	0,50	17,45	65	886-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	24-22
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	26	2,00	4,50	17,00	120	Пром.
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК №ФК1
	Итого за рацион питания:	736	25,13	31,1	115,21	804	-
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом ⁴	100	1,50	5,83	5,89	83	45-2022
Обед	Расолиник по-россопански	250	6,88	6,25	13,50	138	220-2022
	Голубцы "Здоровье" в сметанно-томатном соусе (100/20)	120	15,46	16,90	15,16	274	ТК №141
	Каша гречневая с овощами	200	6,90	6,90	50,32	291	658-22
	Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	180	0,22	0,05	14,34	68	ТК №О/8
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47	743-22
	Итого за рацион питания:	1030	36,66	37,53	148,01	1083	-
	Всего за день :	1766	61,79	68,63	263,22	1887	-

Неделя: 3
День: 2

1	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Овощи в нарезке (отурец свежий) ⁴	100	0,83	0,16	2,50	15	54-23-22
	Плов из птицы	250	14,56	21,70	45,36	435	ТК №456
	Какао с молоком и ванилью	200	4,80	3,54	17,58	119	№382
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	24-22
	Фрукты свежие (нектарин) ³	100	1,10	0,30	11,10	48	338-17
	Итого за рацион питания:	710	25,29	26,7	105,54	755	-
	Салат овощной (помидоры, отурцы) ⁴	100	0,96	6,08	3,65	70	24-2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	182	137-2004
Обед	Стрипы рыбные	110	15,64	13,10	13,00	233	ТК №25
	Картофель по-деревенски с сыром	180	3,70	6,50	43,90	248	739-24
	Сок фруктовый (яблочный) ⁵	200	1,00	0,00	20,20	85	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,75	4,50	9,00	80	Пром.
	Итого за рацион питания:	960	36,69	38,2	148,66	1080	-
	Всего за день :	1670	61,98	64,9	254,2	1835	-

Неделя: 3
День: 3

1	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			4	5	6		
Завтрак	2	3				7	8
	Дыно вареное	40	3,09	4,00	0,30	56	492-24
	Сыр Российский ¹	10	2,18	1,40	0,00	21	015-17
	Запеканка "Маковая неженка" с ягодным соусом (200/20)	220	15,10	19,65	60,12	478	№3/9
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28	54-3тн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	24-22
	Фрукты свежие (абрикосы) ³	100	0,40	0,70	9,80	47	739-22
	Итого за рацион питания:	630	25,07	26,75	105,92	768	0
	Салат зеленый с огурцом ⁴	100	1,04	6,06	2,13	67	46-24
Обед	Борщ "Сибирский"	250	6,59	3,60	20,00	139	111-04
	Медальоны из птицы	110	15,09	14,85	15,00	256	570-22
	Капша ячневая вязкая	220	7,05	10,35	48,75	284	349-22
	Компот из свежих плодов (яблоки) ⁷	180	0,30	0,14	10,15	43	817-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Кондитерские изделия (пряник) ⁸	25	1,50	1,50	18,00	100	Пром.
	Итого за рацион питания:	955	36,17	37,6	147,53	1048	-
	Всего за день :	1585	61,24	64,35	253,45	1816	-

Неделя: 3
День: 4

1	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			4	5	6		
Завтрак	2	3				7	8
	Салат "Светофор" ⁴	100	2,16	4,83	10,34	74	ТК №ССФ1
	Жаркое по-домашнему	250	17,90	22,30	48,25	506	436-04
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-2тн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК №ДФК1
	Итого за рацион питания:	720	25,66	28,63	106,09	806	-
	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ⁴	100	1,16	0,16	3,83	22	54-3з-22
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146	54-8с-2022
Обед	Чахохбили из кур	120	16,45	18,10	3,73	245	600-22
	Капша пшеничная вязкая	200	6,03	9,93	48,67	295	349-22
	Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	180	0,22	0,05	14,34	68	ТК №О/8
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	20	0,50	1,50	19,00	90	Пром.
	Итого за рацион питания:	950	34,96	36,06	147,97	1048,41	-
	Всего за день :	1670	60,62	64,69	254,06	1855	-

Неделя: 3
 День: 5

1	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Каша овсяная на молоке с маслом (245/5)	250	15,30	18,50	32,40	356	360-22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	26	2,00	4,50	17,00	120	Пром.
Обед	Фрукты свежие (яблоки) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	749-22
	Итого за рацион питания:	646	25,46	27,18	108,65	782	-
	Овощи в нарезке (отварен свежие) ⁴	100	0,83	0,16	2,50	15	54-23-22
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,90	6,20	12,63	118	215-22
	Натотсы куриные	110	11,85	13,20	23,00	259	595-22
	Макаронны отварные с сыром (Российский) ¹	200	13,50	12,20	35,64	334	204-2017
	Компот из клубники и яблок ⁷	200	0,20	0,10	10,20	42	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Ватрушка с джемом	50	3,15	5,51	30,53	184	ББ№19
	Итого за рацион питания:	980	38,03	38,47	148	1111	-
	Всего за день :	1626	63,49	65,65	256,65	1893	-

ПРИМЕЧАНИИ

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 3 - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 - выдача других овощей (свежих или соевых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 5 - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторности, с соблюдением норм
- 7 - приготовление блюда из разных видов, 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