



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 7-11 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		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (рисовая) ²	200	12,20	13,82	30,30	289	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) 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:	566	21,84	22,13	98,15	678	-
Обед	Овощи в нарезке (огурец свежий) ⁴	60	0,50	0,10	1,50	9	54-23-22
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	235	9,70	7,56	10,78	152	110-2004
	Котлета говяжья	90	8,29	15,30	21,00	262	ТК №КГ1
	Макаронь отварные	150	5,40	4,90	32,80	164	11-22
	Компот из кураги ⁵	180	0,90	0,09	15,70	67	54-23-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Кондитерские изделия (пирожки) ⁸	25	1,50	1,50	18,00	100	Пром.
	Итого за рацион питания:	810	30,89	30,55	133,28	912	-
	Всего за день :	1376	52,73	52,68	231,43	1590	-

Неделя: 1
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 из свежих огурцов ⁴	60	0,45	3,60	1,41	40	20-2007
	Вок курица с рисом и овощами	200	16,20	17,10	45,00	398	665-24
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-23-2022
	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 (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47	743-22
	Итого за рацион питания:	620	21,25	22	92,21	650	0
Обед	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ⁴	60	0,70	0,10	2,30	13	54-33-22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	13,25	149	137-2004
	Рыба запеченная с томатами ⁹	90	9,85	10,93	12,50	192	452-22/1
	Пюре картофельное	150	3,94	7,20	26,85	185	737-24
	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
	Ватрушка с джемом	50	3,15	5,51	30,53	184	ББ№19
	Итого за рацион питания:	825	30,18	30,48	129,08	925	-
	Всего за день :	1445	51,43	52,48	221,29	1574	-

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
	Йогурт вареное	40	3,09	4,00	0,30	56	492-24
	Сыр Российский	10	2,18	1,40	0,00	21	015-17
	Запеканка творожно-ванильная со сгущенным молоком (160/20)	180	10,80	14,32	49,20	368	ТК№121
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52	882-24
Обед	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: ³	590	22,77	22,87	94,85	682	0
	Салат зеленый ⁴	60	1,22	2,77	2,50	52	43-22
Ужин	Борщ "Краснодарский"	200	3,16	3,52	14,76	105	211-2022
	Фрикасе из курицы (90/20)	110	14,89	10,12	9,35	187	599-22
	Каша пшеничная вязкая	190	5,73	9,44	46,23	281	349-22
	Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	180	0,22	0,05	14,34	68	ТК №0/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
Закуска	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:	825	30,57	31,5	129,68	932	-
	Всего за день :	1415	53,34	54,37	224,53	1614	-

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	60	0,58	3,65	2,19	42	24-2017
	Дух из говядины с картофелем	200	13,85	12,50	25,70	272	568-24
	Чай ягодный	200	0,10	0,50	17,45	65,0	886-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	23-22
Обед	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:	646	21,33	22,55	98,84	678	-
	Икра кабачковая (собственного производства) ⁴	60	0,84	3,24	5,40	56	77-2004
Ужин	Суп картофельный с фасолью (консервированной)	200	2,35	5,10	21,70	142	258-22
	Наггетсы куриные	100	10,80	12,00	23,00	235	595-22
	Макаронные изделия с сыром (Российский) ⁴	150	10,15	9,17	26,73	251	204-2017
	Сок натуральный (яблочный) ⁵	200	1,00	0,00	20,20	85	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	23-22
Закуска	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Итого за рацион питания:	780	29,74	30,61	130,53	928	-
	Всего за день :	1426	51,07	53,16	229,37	1606	-

Неделя: 1
День: 5

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 с сыром ⁴	60	1,73	4,38	4,22	63	122-04
	Омлет	200	13,60	14,90	24,00	283	420-22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный ⁵	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Кондитерские изделия (пирис) ⁸	20	0,50	1,50	19,00	90	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	338-17
	Итого за рацион питания:	650	21,63	21,98	96,92	668	0
	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ⁴	60	0,70	0,10	2,30	13	54-3г-22
Обед	Борщ "Польский" со сметаной (200/10)	210	2,63	3,22	14,99	100	ТКСБ/13
	Бефстроганов	100	16,80	22,45	8,55	304	493-22
	Каша гречневая с овощами	150	5,20	5,20	37,70	218	658-22
	Сок натуральный (персиковый) ⁶	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Итого за рацион питания:	790	30,53	32,07	130,04	930	-
	Всего за день :	1440	52,16	54,05	226,96	1597	-

Неделя: 2
День: 1

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
	Каша манная с ванилью	200	16,08	16,24	34,60	350	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:	555	21,32	22,49	96,8	662	-
	Салат зеленый с огурцом ⁴	60	0,62	3,64	1,28	40	46-24
	Суп с лапшой	200	3,25	6,83	11,60	121	340-24
Обед	Котлеты рубленные из птицы	100	11,27	6,30	9,80	131	615-22
	Рагу из овощей	200	7,33	9,40	40,32	270	334-22
	Кисель из вишни ⁷	180	0,90	0,09	14,13	60	443-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Сдоба обыкновенная	60	4,63	3,63	23,45	157	ТКСБ/18
	Итого за рацион питания:	870	32,6	30,99	134,08	938	-
	Всего за день :	1425	53,92	53,48	230,88	1599	-

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	Салат зеленýй с помидорами с растительным маслом ¹	60	0,90	3,50	3,53	50	45-2022
	Плов из говядины	200	15,67	17,00	40,30	377	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
	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:	630	22,37	21,7	93,53	659	-
	Овощи в нарезке (огурец свежий) ⁴	60	0,50	0,10	1,50	9	54-2з-22
	Уха "Золотая рыбка" (горбуша) ⁵ (200/25)	225	3,82	5,64	10,25	108	ТК №Б35-22
	Птица запеченная в сметанно-чесночном соусе (90/20)	110	15,70	16,90	16,60	281	Тк№Б594
Обед	Капша пшеничная вязкая	180	5,43	8,94	43,80	266	349-22
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	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
	Фрукты свежие (абрикосы) ³	100	0,40	0,70	9,80	47	739-22
	Итого за рацион питания:	945	31,45	33,38	135,65	954	-
	Всего за день :	1575	53,82	55,08	229,18	1613	-

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 ⁴	60	0,65	3,65	2,06	44	023-2017
	Пюрека "Тю-Кубански"	200	15,33	15,05	33,93	332	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
	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.
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК №ФК1
	Итого за рацион питания:	650	22,08	21,70	102,49	692	-
	Салат из свежих с зеленым горошком с зеленью ⁴	60	1,15	2,96	4,98	54	ТК № Д/21
	Рассольник "Южный"	200	6,45	5,25	24,28	162	ТК №О/15
Обед	Нагетсы куриные	90	9,72	10,80	20,70	212	595-22
	Макаронны отварные с сыром (Российский) ¹	180	12,18	11,00	32,00	301	204-2017
	Компот из клубники и яблок ²	180	0,18	0,09	9,18	38	54-5тн-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 (яблоки) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	749-22
	Итого за рацион питания:	880	34,68	31,6	134,44	973	-
	Всего за день :	1530	56,758	53,298	236,928	1665	-

Неделя: 2
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
	Икра кабачковая консервированная порционно ⁴	60	0,72	1,74	3,92	34	20-17
	Омлет с сыром	200	13,60	15,27	22,80	328	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 (пиринки) 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:	645	23,38	22,49	99,92	747	-
	Салат из огурцов соленных с луком ⁴	60	0,50	3,02	1,55	36	021-2017
Обед	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	115	383-06
	Виточки из говядины под сырной корочкой	100	17,30	17,70	19,27	308	Д/32
	Рис припущенный	170	3,97	5,44	38,17	223	54-7-2022
	Кисель из вишни ⁷	180	0,90	0,09	14,13	60	443-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	24-22
	Фрукты свежие (нектарин) ³	100	1,10	0,30	11,10	48	338-17
	Итого за рацион питания:	880	31,49	31,09	130,52	948	-
	Всего за день :	1525	54,87	53,58	230,44	1695	-

Неделя: 2
День: 5

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
	Овощи в нарезке (покидоры свежие) ⁴	60	0,70	0,10	2,30	13	54-3s-22
	Паста сливочная с курицей	200	14,00	19,10	45,40	410	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 (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	338-17
	Итого за рацион питания:	620	21,9	21,75	92,75	658	-
	Салат из свеклы с сыром ⁴	60	1,73	4,38	4,22	63	122-04
	Легкий суп с творожными ньюками	200	3,76	2,62	9,35	74	ТК№26
Обед	Уляш	110	12,33	8,66	9,38	165	503-22
	Пюре картофельное	200	5,25	9,60	35,80	247	737-24
	Компот из клубники ⁷	200	0,30	0,10	10,30	43	54-6хн-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	БВ№19
	Итого за рацион питания:	890	31,12	31,97	133,08	934	0
	Всего за день :	1510	53,02	53,72	225,83	1592	-

Неделя: 3
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			4	5	6		
1	2	3				7	8
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком ⁴	60	0,74	3,65	8,56	52	Тк №84Н
	Омлет	200	13,60	14,90	24,00	283	420-22
	Чай ягодный	200	0,10	0,50	17,45	65	886-24
Завтрак	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 (яблонка) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК №ФК1
	Итого за рацион питания:	646	21,24	24,95	103,51	698	-
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом ⁴	60	0,90	3,50	3,53	50	45-2022
	Рассольник по-россошански	200	5,50	5,00	10,80	110	220-2022
	Голубцы "Зюльовье" в сметанно-томатном соусе (90/20)	110	14,17	15,50	13,90	251	ТК №141
Обед	Каша гречневая с овощами	170	5,89	5,89	42,73	247	658-22
	Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	180	0,22	0,05	14,34	68	ТК №О/8
	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:	890	31,68	31,34	129,1	932	-
	Всего за день :	1536	52,92	56,29	232,61	1630	-

Неделя: 3
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			4	5	6		
1	2	3				7	8
	Овощи в нарезке (отруби свежие) ⁴	60	0,50	0,10	1,50	9	54-23-22
	Плов из птицы	200	11,65	17,36	36,30	348	ТК №456
	Каша с молоком и ванилью	200	4,80	3,54	17,58	119	№382
Завтрак	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:	620	22,05	22,3	95,48	662	-
	Салат овощной (помидоры, отруби) ⁴	60	0,58	3,65	2,19	42	24-2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	13,25	149	137-2004
	Стрипы рыбные	100	14,22	11,90	11,82	212	ТК №25
Обед	Картофель по-деревенски с сыром	160	3,28	5,80	39,05	222	739-24
	Соус фруктовый (яблочный) ⁵	200	1,00	0,00	20,20	85	Пром.
	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 (вафли) ⁸	15	0,75	4,50	9,00	80	Пром.
	Итого за рацион питания:	830	32,07	32,45	129,01	949	-
	Всего за день :	1450	54,12	54,75	224,49	1610	-

Неделя: 3
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Йогурт вареное	40	3,09	4,00	0,30	56	492-24
	Сыр Российский	10	2,18	1,40	0,00	21	015-17
	Запеканка "Маковая неженка" с ягодным соусом (150/20)	170	11,70	15,18	46,46	369	№3/9
	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	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:	580	21,67	22,28	92,26	659	-
	Салат зеленый с огурцом ⁴	60	0,62	3,64	1,28	40	46-24
	Борщ "Сибирский"	200	5,27	2,88	16,00	111	111-04
Обед	Медальоны из птицы	100	13,70	13,50	13,64	233	570-22
	Каша ячневая вязкая	180	5,77	8,47	39,85	232	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 (пирожик) ⁸	25	1,50	1,50	18,00	100	Пром.
	Итого за рацион питания:	815	31,76	31,23	132,42	918	-
	Всего за день :	1395	53,43	53,51	224,68	1577	-

Неделя: 3
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 "Светофор" ⁴	60	1,30	2,90	6,20	56	ТК №ССФ1
	Жаркое по-домашнему	200	14,35	17,85	38,60	370	436-04
	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 (кубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК №ФК1
	Итого за рацион питания:	630	21,25	22,25	92,3	652	-
	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ⁴	60	0,70	0,10	2,30	13	54-3а-22
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	117	54-8с-2022
Обед	Щахобили из кур	110	15,08	16,60	3,42	224	600-22
	Каша пшеничная вязкая	180	5,43	8,94	43,80	266	349-22
	Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	180	0,22	0,05	14,34	68	ТК №О/8
	Хлеб пшеничный ⁶	40	2,80	0,80	20,00	96	23-22 ⁶
	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:	820	30,77	32,31	132,28	936,31	-
	Всего за день :	1450	52,02	54,56	224,58	1589	-

Неделя: 3
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы	7	8
Завтрак	Каша овсяная на молоке с маслом (195/5)	200	12,24	14,80	25,90	285	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.
	Фрукты свежие (яблоки) ⁹	100	0,40	0,40	9,80	47	749-22
	Итого за рацион питания:	596	22,4	23,48	102,15	711	-
Обед	Овощи в нарезке (огурец свежий) ⁴	60	0,50	0,10	1,50	9	54-23-22
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,12	4,00	10,10	94	215-22
	Напиток куриный	100	10,80	12,00	23,00	235	595-22
	Макароны отварные с сыром (Российский) ¹	150	10,15	9,17	26,73	251	204-2017
	Компот из клубники и яблок ²	180	0,18	0,09	9,18	38	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	БД№19
	Итого за рацион питания:	810	32,5	31,97	134,54	970	-
		Всего за день :	1406	54,9	55,45	236,69	1681

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- 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 повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 7 - 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