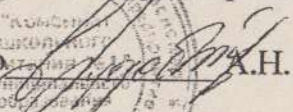




«РАЗРАБОТАНО»

Муниципальное унитарное предприятие
«Комбинат школьного питания №1»
Муниципальное образование город Краснодар

Генеральный директор  А.Н. Худобин

« » _____ 2022 год

Основное [организованное] меню

для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных
общеобразовательных организациях муниципального образования
город Краснодар

Краснодар
2022

«СОГЛАСОВАНО»


Директор общеобразовательной
организации

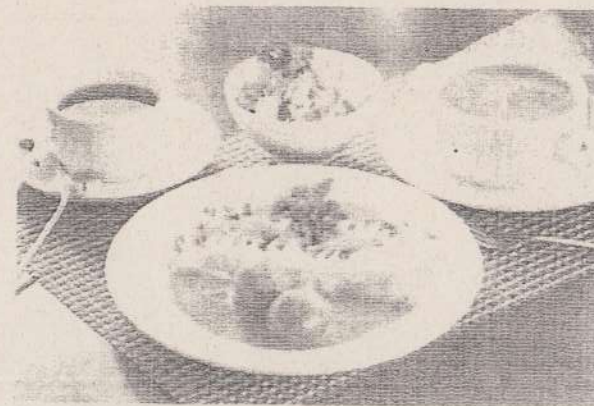


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания «Русь»



Г.Ю. Качура 



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

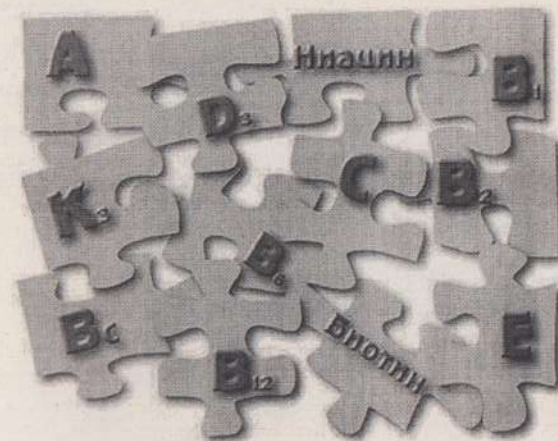
- 1. Горячие завтраки для обучающихся 7 - 11 лет*
- 2. Горячие обеды для обучающихся 7 - 11 лет*
- 3. Горячие завтраки и обеды для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов 7 - 11 лет, 1^{-ой} смены*
- 4. Горячие обеды и полдники для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов 7 - 11 лет, 2^{-ой} смены*

Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Список использованной литературы



Особенности муниципального меню:

- ✓ разработано на период двух учебных недель и дифференцировано по возрастным группам (7-11 лет и 12 лет и старше);
- ✓ сформировано на основе разрешённых и наиболее распространённых традиционных блюд, и кулинарных изделий в организации питания детей школьного возраста;
- ✓ содержит наименования блюд и кулинарных изделий в соответствии с наименованиями, указанными в сборниках рецептов для общественного питания детей;
- ✓ содержит полную информацию об энергетической ценности блюд, количественном составе белков, жиров, углеводов, необходимых для нормального роста и развития обучающихся;
- ✓ предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки - включает блюда, технология которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов;
- ✓ обеспечивает проведение дополнительного обогащения рациона питания витаминами и микроэлементами за счёт применения специализированной пищевой продукции промышленного выпуска, в том числе витаминизированных напитков промышленного выпуска;
- ✓ обеспечивает проведение профилактики йододефицитных состояний у детей школьного возраста за счёт применения в блюдах и кулинарных изделиях использование соли поваренной пищевой йодированной.



Горячие завтраки для обучающихся 7 - 11 лет



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным ¹ (190/10)	200	8.23	10.53	42.2	298
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.6
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	550	15.1	14.51	91.95	559.3

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	70	0.56	0.07	1.75	18.9
451-04	Шницель говяжий	100	15.9	14.4	16	278.67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3.41	5.55	21.12	148.69
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0	10.2	42
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	580	23.3	20.82	73.07	601.96

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	20	4.64	5.9	0	72
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11.66	13.79	22.6	302.5
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5.22	4.5	7.2	90
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	ИТОГО	500	25.22	25.39	63.6	616.2

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	90	1.17	0.09	6.21	39.38
ТК	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8.4	15.45	28.05	215
ТК	Кисель из плодов ⁶	200	0.89	0.06	32.75	154.6
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	590	14.16	16.8	100.81	569.68

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	100	1.1	0.2	3.8	22
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5)	95	18.17	11.51	4.12	228.9
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3.41	5.55	21.12	148.69
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	ИТОГО	585	26.88	18.06	71.22	589.61
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		104.66	95.58	400.65	2936.75
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		20.932	19.116	80.13	587.35

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	100	1.1	0.2	3.8	43.75
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13.94	24.83	2.64	289.66
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5.22	4.5	7.2	90
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	580	23.96	30.73	47.44	584.11

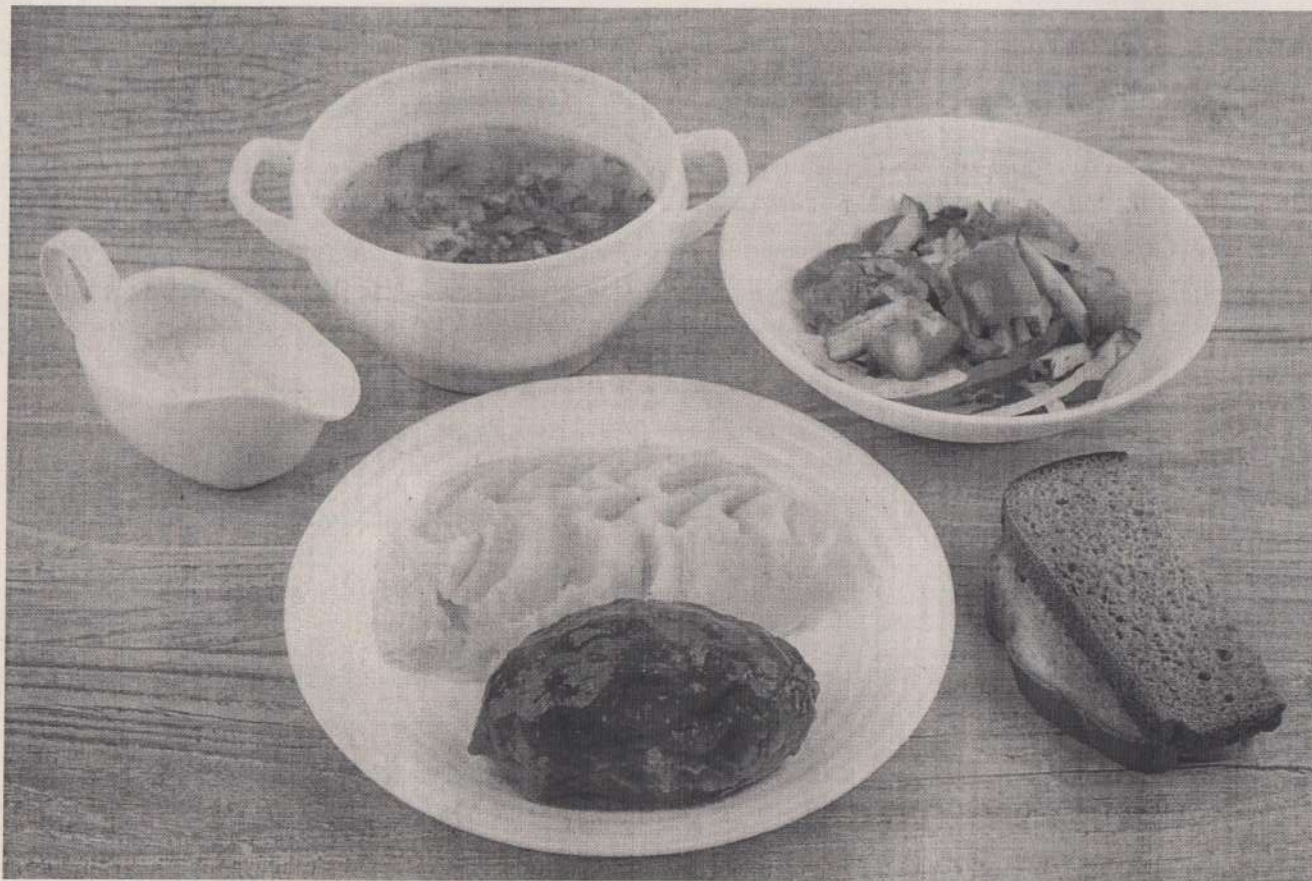
Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	100	1.1	0.2	3.8	20
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13.4	7.36	15.3	169.7
ТК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	25	3.5	4.5	18	176
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	505	24.97	16.05	76.92	586.4

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (филе минтая)	100	14.8	13.9	11.8	164
518-04	Картофель отварной	150	3	7.65	23.85	181.5
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	580	22.4	22.75	87.63	582.52

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	13.2
347-18	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	14.7	11.66	12.7	243
ТК	Каша рассыпчатая с овощами ¹	150	6	1.05	42	187.5
ТК	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10	40
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	565	24.73	13.65	90.98	597.4

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	80	0.88	0.16	3.04	9.6
ТК	Гратен из печени	90	15.99	10.15	6.71	206
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5.17	5.99	28.52	188.4
389-17,	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	550	26.24	17.1	80.45	594.02
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		122.3	100.28	383.42	2944.45
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		24.46	20.06	76.68	588.89
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		226.96	197.94	783.91	5877.9
	СРЕДНЯЯ		22.696	19.79	78.39	587.79

Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1.15	0.9	3.8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	4.16	84.8
ТК	Наггетсы куриные	100	7.3	7.6	31.82	233.83
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5.17	5.99	28.52	188.4
ТК	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10	40
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	Итого	880	20.29	20.17	121.6	799.63

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	7.2
135-04	Суп из овощей	200	1.76	3.52	9.92	79.2
ТК	Гратен из печени	120	21.32	13.53	8.95	245.4
ТК	Ризотто с овощами	150	4.03	7.98	32.85	211.5
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	1	0	20.2	84.8
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	20	2.8	3.6	14.4	92.5
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	ИТОГО	810	35.57	29.75	117.6	858.2

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	13.2
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.6
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13.02	14.51	7.98	230
518-04	Картофель отварной	150	3	7.65	23.85	181.5
ТК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	775	30.61	31.25	106.27	847.8

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	0.58	3.65	2.19	42.42
111-04	Борщ сибирский	200	3.12	3.44	12.8	94.4
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18.2	26.8	5.2	318.17
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	820	30.77	38.37	84.44	784.99

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	20	4.64	5.9	0	72
138-04	Суп картофельный с крупой ¹	200	1.68	2.24	15.28	114.4
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7.25	6.61	97.67	403.15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0	10.2	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	ИТОГО	735	18.1	16.15	161.95	816.15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135.34	135.69	591.86	4106.77
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27.068	27.138	118.372	821.354

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	7.2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	14.83	115.4
268-17	Шницель говяжий	100	15	22	13.02	278.67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	150	3.2	5.2	19.8	138.78
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	1	0	20.2	84.8
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	890	28.41	32.69	118.43	845.35

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.78	0.06	4.14	26.25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1.26	3.5	5	56.6
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16.2	15.9	28.3	262.5
350-17, ТК	Кисель из ягод свежемороженых ²	200	0.18	0.14	23.94	117
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	15	2.1	2.7	10.8	122.4
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	805	26.22	24	120.48	814.25

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	13.2
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1.91	4.06	10.4	96.8
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14.69	5.57	3.1	219.5
302-17	Каша рассыпчатая ¹	150	4.79	4.44	30.89	243.75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.07	0.02	10	42
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	785	27.42	15.51	95.17	797.75

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-07	Сыр порционн ⁴ (твердых сортов)	25	5.8	7.38	0	90
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10.8	6.2	0.6	124
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12.44	14.71	24.11	322.95
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	780	37.21	32.57	83.96	843.05

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1.15	0.9	3.8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	4.16	84.8
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5)	95	18.17	11.51	4.12	228.9
204-04	Картофель отварной с луком	150	3.2	8.4	26.1	181.25
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0.44	0.44	10.89	52.22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	875	29.56	26.91	92.37	808.77
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		148.82	131.68	510.41	4109.17
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		29.764	26.336	102.082	821.834
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		284.16	267.37	1102.27	8215.94
	СРЕДНЯЯ		28.416	26.737	110.227	821.594

Горячие завтраки и обеды для детей ОВЗ и детей-инвалидов с 1 по 4 класс (I смена)



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным ¹ (190/10)	200	8.23	10.53	42.2	298
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.6
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	550	15.1	14.51	91.95	559.3
Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1.15	0.9	3.8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	4.16	84.8
ТК	Наггетсы куриные	100	7.3	7.6	31.82	233.83
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5.17	5.99	28.52	188.4
ТК	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10	40
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	Итого	880	20.29	20.17	121.6	799.63

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	70	0.56	0.07	1.75	18.9
451-04	Шницель говяжий	100	15.9	14.4	16	278.67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3.41	5.55	21.12	148.69
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0	10.2	42
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	580	23.3	20.82	73.07	601.96

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	7.2
135-04	Суп из овощей	200	1.76	3.52	9.92	79.2
ТК	Гратен из печени	120	21.32	13.53	8.95	245.4
ТК	Ризотто с овощами	150	4.03	7.98	32.85	211.5
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	1	0	20.2	84.8
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	20	2.8	3.6	14.4	92.5
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	ИТОГО	810	35.57	29.75	117.6	858.2

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	20	4.64	5.9	0	72
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11.66	13.79	22.6	302.5
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5.22	4.5	7.2	90
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	ИТОГО	500	25.22	25.39	63.6	616.2

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	13.2
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.6
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13.02	14.51	7.98	230
518-04	Картофель отварной	150	3	7.65	23.85	181.5
ТК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	775	30.61	31.25	106.27	847.8

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	90	1.17	0.09	6.21	39.38
ТК	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8.4	15.45	28.05	215
ТК	Кисель из плодов ⁶	200	0.89	0.06	32.75	154.6
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	590	14.16	16.8	100.81	569.68

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	0.58	3.65	2.19	42.42
111-04	Борщ сибирский	200	3.12	3.44	12.8	94.4
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18.2	26.8	5.2	318.17
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	820	30.77	38.37	84.44	784.99

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1.1	0.2	3.8	22
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5)	95	18.17	11.51	4.12	228.9
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3.41	5.55	21.12	148.69
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	ИТОГО	585	26.88	18.06	71.22	589.61
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		104.66	95.58	400.65	2936.75
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		20.932	19.116	80.13	587.35

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	20	4.64	5.9	0	72
138-04	Суп картофельный с крупой ¹	200	1.68	2.24	15.28	114.4
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7.25	6.61	97.67	403.15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0	10.2	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	ИТОГО	735	18.1	16.15	161.95	816.15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135.34	135.69	591.86	4106.77
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27.068	27.138	118.372	821.354

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1.1	0.2	3.8	43.75
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13.94	24.83	2.64	289.66
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5.22	4.5	7.2	90
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	580	23.96	30.73	47.44	584.11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	7.2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	14.83	115.4
268-17	Шницель говяжий	100	15	22	13.02	278.67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	150	3.2	5.2	19.8	138.78
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	1	0	20.2	84.8
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	890	28.41	32.69	118.43	845.35

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1.1	0.2	3.8	20
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13.4	7.36	15.3	169.7
ТК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	25	3.5	4.5	18	176
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	505	24.97	16.05	76.92	586.4

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.78	0.06	4.14	26.25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1.26	3.5	5	56.6
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16.2	15.9	28.3	262.5
350-17, ТК	Кисель из ягод свежемороженых ²	200	0.18	0.14	23.94	117
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	15	2.1	2.7	10.8	122.4
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	805	26.22	24	120.48	814.25

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (филе минтая)	100	14.8	13.9	11.8	164
518-04	Картофель отварной	150	3	7.65	23.85	181.5
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	580	22.4	22.75	87.63	582.52

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	13.2
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1.91	4.06	10.4	96.8
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14.69	5.57	3.1	219.5
302-17	Каша рассыпчатая ¹	150	4.79	4.44	30.89	243.75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.07	0.02	10	42
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	785	27.42	15.51	95.17	797.75

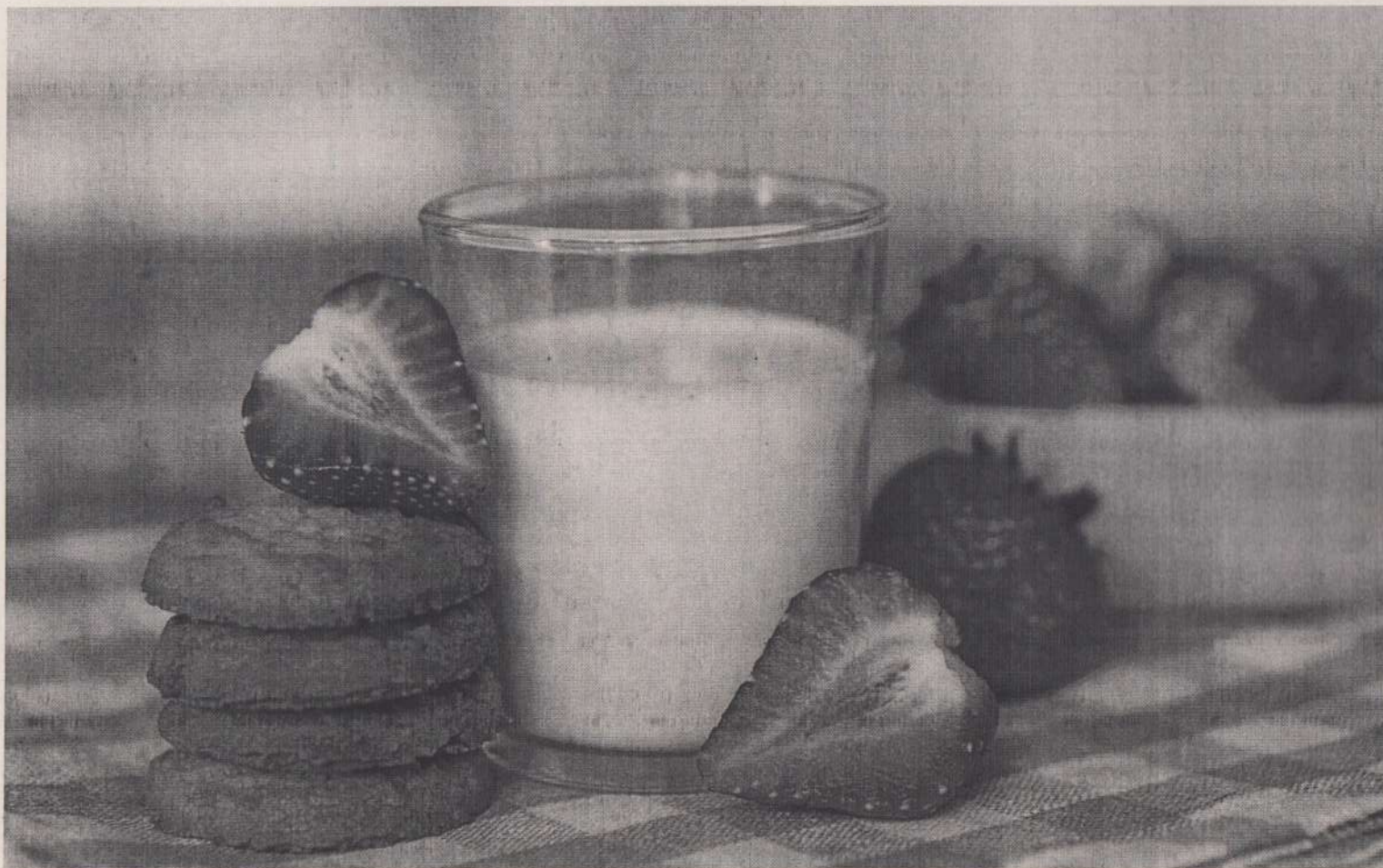
Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	13.2
347-18	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	14.7	11.66	12.7	243
ТК	Каша рассыпчатая с овощами ¹	150	6	1.05	42	187.5
ТК	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10	40
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	565	24.73	13.65	90.98	597.4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-07	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	25	5.8	7.38	0	90
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10.8	6.2	0.6	124
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12.44	14.71	24.11	322.95
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	780	37.21	32.57	83.96	843.05

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	80	0.88	0.16	3.04	9.6
ТК	Гратен из печени	90	15.99	10.15	6.71	206
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5.17	5.99	28.52	188.4
389-17,	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	Итого	550	26.24	17.1	80.45	594.02
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		122.3	100.28	383.42	2944.45
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		24.46	20.056	76.684	588.89
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		226.96	195.86	784.07	5881.2
	СРЕДНЯЯ		22.696	19.586	78.407	588.12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1.15	0.9	3.8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	4.16	84.8
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5)	95	18.17	11.51	4.12	228.9
204-04	Картофель отварной с луком	150	3.2	8.4	26.1	181.25
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0.44	0.44	10.89	52.22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	875	29.56	26.91	92.37	808.77
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		148.82	131.68	510.41	4109.17
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		29.764	26.336	102.082	821.834
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		284.16	267.37	1102.27	8215.94
	СРЕДНЯЯ		28.416	26.737	110.227	821.594

Горячие обеды и полдники для детей ОВЗ и детей-инвалидов с 1 по 4 класс (II смена)



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1.15	0.9	3.8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	4.16	84.8
ТК	Наггетсы куриные	100	7.3	7.6	31.82	233.83
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5.17	5.99	28.52	188.4
ТК	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10	40
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	Итого	880	20.29	20.17	121.6	799.63
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
742-04	Кулебяка с капустой	100	6.03	5.83	31.23	202.86
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.7	15.95	100.6
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого	400	9.59	8.93	56.98	350.46

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	7.2
135-04	Суп из овощей	200	1.76	3.52	9.92	79.2
ТК	Гратен из печени	120	21.32	13.53	8.95	245.4
ТК	Ризотто с овощами	150	4.03	7.98	32.85	211.5
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	1	0	20.2	84.8
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	20	2.8	3.6	14.4	92.5
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	ИТОГО	810	35.57	29.75	117.6	858.2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
440-17	Булочка творожная	100	13.08	6.06	38.68	300
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.07	0.02	20	42
	Итого	300	13.15	6.08	58.68	342

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	13.2
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.6
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13.02	14.51	7.98	230
518-04	Картофель отварной	150	3	7.65	23.85	181.5
ТК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	775	30.61	31.25	106.27	847.8

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
410-17	Ватрушка с творогом	100	12.3	7.31	38.9	269.33
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5.8	5	8	100
	ИТОГО	300	18.1	12.31	46.9	369.33

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	0.58	3.65	2.19	42.42
111-04	Борщ сибирский	200	3.12	3.44	12.8	94.4
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18.2	26.8	5.2	318.17
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	820	30.77	38.37	84.44	784.99

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11.99	10.41	33.17	274
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	1	0	20.2	84.8
	ИТОГО	300	12.99	10.41	53.37	358.8

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	20	4.64	5.9	0	72
138-04	Суп картофельный с крупой ¹	200	1.68	2.24	15.28	114.4
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7.25	6.61	97.67	403.15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0	10.2	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.2	0.2	9	42
	ИТОГО	735	18.1	16.15	161.95	816.15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135.34	135.69	591.86	4106.77
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27.068	27.138	118.372	821.354

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
406-17	Пирожок печеный с картофелем	100	6.03	7.6	36.9	240
342-17, ТК	Компот из ягод свежемороженых ²	200	0.16	0.16	27.81	105
	Итого	300	6.19	7.76	64.71	345
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		60.02	45.49	280.64	1765.59
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		12.004	9.098	56.128	353.118

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	7.2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	14.83	115.4
268-17	Шницель говяжий	100	15	22	13.02	278.67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	150	3.2	5.2	19.8	138.78
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	1	0	20.2	84.8
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	890	28.41	32.69	118.43	845.35

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4.38	7.3	35	243
385-17	Молоко 2,5%	200	5.8	5	9.6	107
	Итого	300	10.18	12.3	44.6	350

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.78	0.06	4.14	26.25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1.26	3.5	5	56.6
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16.2	15.9	28.3	262.5
350-17, ТК	Кисель из ягод свежемороженых ²	200	0.18	0.14	23.94	117
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	15	2.1	2.7	10.8	122.4
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	805	26.22	24	120.48	814.25

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11.99	10.41	33.17	233.88
ТК	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	20	40
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	15	0.98	4.2	9.3	91
	Итого		13.04	14.63	62.47	364.88

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0.66	0.12	2.28	13.2
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1.91	4.06	10.4	96.8
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14.69	5.57	3.1	219.5
302-17	Каша рассыпчатая ¹	150	4.79	4.44	30.89	243.75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.07	0.02	10	42
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	785	27.42	15.51	95.17	797.75

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
743-04	Расстегай с мясом (говядина)	100	15.57	10.72	29.97	266.9
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	0.9	0	18.18	84.8
	Итого	300	15.7	35.22	30.01	343.9

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-07	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	25	5.8	7.38	0	90
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10.8	6.2	0.6	124
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12.44	14.71	24.11	322.95
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	780	37.21	32.57	83.96	843.05

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15.57	10.72	29.97	280
350-17, ТК	Кисель из ягод свежемороженых ²	200	0.13	24.5	0.04	77
	Итого	300	16.47	10.72	48.15	364.8

- ¹ Допускается приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- ² Допускается выдача иных фруктов в соответствии с сезоном
- ³ Допускается выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном
- ⁴ Допускается замена на сыр другого наименования (жирность 45%, полутвердый)
- ⁵ Допускается выдача любого кисломолочного продукта с соблюдением энергетической ценности
- ⁶ Возможно приготовление блюда из любых сушеных плодов с соблюдением энергетической ценности
- ⁷ Возможно приготовление блюда из других видов рыбы, разрешенной в детском питании
- ⁸ Допускается выдача других кондитерских изделий
- ⁹ Допускается выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости и сохранении энергетической ценности

Приложения



Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1.15	0.9	3.8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	4.16	84.8
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5)	95	18.17	11.51	4.12	228.9
204-04	Картофель отварной с луком	150	3.2	8.4	26.1	181.25
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0.44	0.44	10.89	52.22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	875	29.56	26.91	92.37	808.77
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		148.82	131.68	510.41	4109.17
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		29.764	26.336	102.082	821.834
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		284.16	267.37	1102.27	8215.94
	СРЕДНЯЯ		28.416	26.737	110.227	821.594

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
ТК	Бутерброд с сыром	60	11.9	16.4	41.6	183
382-17	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО	340	15.97	19.99	67.22	337
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		71.36	92.86	252.45	1760.58
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		14.272	18.572	50.49	352.116
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		131.38	138.35	533.09	3526.17
	СРЕДНЯЯ		13.138	13.835	53.309	352.617

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	20	4.64	5.9	0	72
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным ¹ (190/10)	200	8.23	10.53	42.2	298
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.6
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	Итого	600	21.74	20.91	106.45	691.1
Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5.2	5.2	106
ТК	Наггетсы куриные	100	7.3	7.6	31.82	233.83
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6.2	7.19	34.22	226.08
ТК	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10	40
406-17	Пирожок печеный с печенью	75	11.68	8.04	22.48	143.4
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	Итого	885	32.45	29.25	141.72	928.91

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	120	1.32	0.24	4.56	26.4
451-04	Шницель говяжий	100	15.9	14.4	16	278.67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3.84	6.24	23.76	167.28
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0	10.2	42
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	Итого	660	25.09	21.78	83.02	649.05

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
135-04	Суп из овощей	250	2.2	4.4	12.4	99
ТК	Гратен из печени	120	21.32	13.53	8.95	245.4
ТК	Ризотто с овощами	180	4.84	9.58	39.42	235.8
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	25	1.1	0.79	6.75	64.5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	945	36.66	30.1	138.5	971.52

Среда					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	(г)	Б	Ж	У	ценность, Ккал
Завтрак						
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	10	2.32	2.95	0	36
362-04	Пудинг из творога со сметаной (200/5)	205	16.6	19.7	32.27	402.3
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5.8	5	8	100
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	575	29.02	28.95	78.57	711

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13.02	14.51	7.98	230
518-04	Картофель отварной	180	3.6	9.18	28.62	217.8
ТК	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.89
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	22.5	105
	ИТОГО	935	33.8	34.73	133.78	996.19

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						

ТК	Овощи по сезону ³	120	1.32	0.24	4.56	14.4
ТК	Вок "Курица с овощами"	200	11.2	20.6	37.4	286.67
ТК	Кисель из плодов ⁶	200	0.89	0.06	32.75	122
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	20	2.3	1.8	5.1	67
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	Итого	620	21.01	24	118.31	672.57

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	30	6.96	8.85	0	108
111-04	Борщ сибирский	250	3.9	4.3	16	118
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5)	220	20.5	34.6	5.89	352
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	60	4.2	1.2	30	143.4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	900	41.53	52.53	95.64	952.9

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	110	1.21	0.22	4.18	13.2
ТК	Рыба, запеченная ⁷ с маслом сливочным (110/5)	115	17.81	15.8	4.83	268.4
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3.84	6.24	23.76	167.28

ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	ИТОГО	655	28.36	23.36	84.45	683.8
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		125.22	119	470.8	3407.52
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		25.044	23.8	94.16	681.504

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
138-04	Суп картофельный с крупой ¹	250	2.1	2.8	19.1	143
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (195/5)	200	9.39	8.37	126.93	471.66
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0	10.2	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	44
ТК	Хлеб пшеничный	60	4.2	1.2	30	143.4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	850	18.62	13.17	214.03	928.06
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		163.06	159.78	723.67	4777.58
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		32.612	31.956	144.734	955.516

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	120	1.32	0.24	4.56	14.4
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18.89	31.11	3.54	369.54
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5.8	5	8	100

ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	Итого	690	31.01	37.85	59.4	680.54

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3.56	4.59	18.54	144.25
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5)	105	15.04	25.63	13.09	311.67
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6.2	7.19	34.22	226.08
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Хлеб пшеничный	60	4.2	1.2	30	143.4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	815	32.3	39.01	132.03	985.72

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	1.06	0.17	8.52	39.9
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	200	17.87	9.81	20.4	226.27
ТК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	20	2.7	4.1	13	102.5
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63

	Итого	580	30.6	18.57	96.24	658.17
--	--------------	------------	-------------	--------------	--------------	---------------

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1.3	0.1	6.9	12
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1.58	4.38	6.25	70.75
443-04, ТК	Плов из говядины	200	21.6	21.2	37.73	350
350-17, ТК	Кисель из ягод свежемороженых ²	200	0.18	0.14	23.94	117
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	30	1.6	1.8	8.54	126
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	60	4.2	1.2	30	143.4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	980	33.26	29.62	141.16	950.15

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (филе минтая)	100	14.8	13.9	11.8	164
518-04	Картофель отварной	180	3.6	9.18	28.62	217.8
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	Итого	640	25	24.78	106.9	687.62

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0.75	6.02	2.35	59.6
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2.39	5.08	13	121
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20)	120	13.9	9.4	4.6	200.29
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (гречневая)	180	5.75	5.33	37.07	248.4
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0	10.2	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	60	4.2	1.2	30	143.4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	1050	29.92	27.83	125.02	936.69

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
347-18	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	14.7	11.66	12.7	243
ТК	Каша рассыпчатая с овощами ¹ (пшеничная)	180	7.2	1.26	50.4	225
ТК	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10	40
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	Итого	645	26.27	14.24	111.4	680.7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-07	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	20	4.64	5.9	0	72
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	16.2	9.3	0.9	176
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15.89	18.01	30.88	406.39
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0.9	0	18.18	75
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	840	43.93	35.01	102.76	979.89

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1.1	0.2	3.8	12
ТК	Гратен из печени	120	21.32	13.53	8.95	245.4
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6.2	7.19	34.22	226.08
389-17,	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	15	71.7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.8	0.3	13.5	63
	Итого	640	33.42	21.82	93.65	694.5
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		146.3	117.26	467.59	3401.53
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		29.26	23.452	93.518	680.306
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		271.52	236.26	938.39	6809.05
	СРЕДНЯЯ		27.152	23.626	93.839	680.905

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	

Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0.75	6.02	2.35	77.7
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5.2	5.2	106
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (115/5)	120	22.95	14.54	5.2	289.1
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3.84	6.24	23.76	167.28
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.5
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	940	38.61	36.18	95.46	944.08
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		178.02	167.65	596.43	4796.53
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		35.604	33.53	119.286	959.306
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		341.08	327.43	1320.1	9574.11
	СРЕДНЯЯ		34.108	32.743	132.01	957.411

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5.2	5.2	106
ТК	Наггетсы куриные	100	7.3	7.6	31.82	233.83
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6.2	7.19	34.22	226.08
ТК	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10	40
406-17	Пирожок печеный с печенью	75	11.68	8.04	22.48	143.4
ТК	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.8	20	95.6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	Итого	885	32.45	29.25	141.72	928.91
Полдник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
742-04	Кулебяка с капустой	150	9.05	8.75	46.85	324.29
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.7	15.95	100.6
	Итого	350	12.21	11.45	62.8	424.89

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
135-04	Суп из овощей	250	2.2	4.4	12.4	99
ТК	Гратен из печени	120	21.32	13.53	8.95	245.4
ТК	Ризотто с овощами	180	4.84	9.58	39.42	235.8
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	25	1.1	0.79	6.75	64.5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	945	36.66	30.1	138.5	971.52

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
ТК	Булочка с сыром	100	19.83	27.33	69.33	305
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.07	0.02	20	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого	400	20.3	27.75	99.13	394

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13.02	14.51	7.98	230
518-04	Картофель отварной	180	3.6	9.18	28.62	217.8
ТК	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.89
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.5	22.5	105
	ИТОГО	935	33.8	34.73	133.78	996.19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
410-17	Ватрушка с творогом	100	12.3	7.31	38.9	269.33
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (ряженка)	250	7.25	6.25	10	125
	ИТОГО	350	19.55	13.56	48.9	394.33

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	

Обед						
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	30	6.96	8.85	0	108
111-04	Борщ сибирский	250	3.9	4.3	16	118
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5)	220	20.5	34.6	5.89	352
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	60	4.2	1.2	30	143.4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	900	41.53	52.53	95.64	952.9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11.99	10.41	33.17	274
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	1	0	20.2	84.8
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО	400	13.39	10.81	63.17	405.8

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
138-04	Суп картофельный с крупой ¹	250	2.1	2.8	19.1	143
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (195/5)	200	9.39	8.37	126.93	471.66

ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0	10.2	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	44
ТК	Хлеб пшеничный	60	4.2	1.2	30	143.4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	850	18.62	13.17	214.03	928.06
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		163.06	159.78	723.67	4777.58
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		32.612	31.956	144.734	955.516

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
743-04	Расстегай с мясом	100	15.57	10.72	29.97	250
342-17, ТК	Компот из ягод свежемороженых ²	200	0.13	24.5	0.04	117
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого	400	16.1	35.62	39.81	414
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		81.55	99.19	313.81	2033.02
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		16.31	19.838	62.762	406.604

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3.56	4.59	18.54	144.25
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5)	105	15.04	25.63	13.09	311.67
205-17	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6.2	7.19	34.22	226.08

389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Хлеб пшеничный	60	4.2	1.2	30	143.4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	815	32.3	39.01	132.03	985.72

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4.38	7.3	35	243
ТК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого	380	8.45	10.89	60.62	397

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1.3	0.1	6.9	12
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1.58	4.38	6.25	70.75
443-04, ТК	Плов из говядины	200	21.6	21.2	37.73	350
350-17, ТК	Кисель из ягод свежезамороженных ²	200	0.18	0.14	23.94	117
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	30	1.6	1.8	8.54	126

ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	60	4.2	1.2	30	143.4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	980	33.26	29.62	141.16	950.15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
406-17	Пирожок печеный с картофелем	150	9.05	11.4	55.35	360
ТК	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	20	40
	Итого	350	9.12	11.42	75.35	400

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0.75	6.02	2.35	59.6
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2.39	5.08	13	121
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20)	120	13.9	9.4	4.6	200.29
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (гречневая)	180	5.75	5.33	37.07	248.4
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0	10.2	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Хлеб пшеничный	60	4.2	1.2	30	143.4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	1050	29.92	27.83	125.02	936.69

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11.99	10.41	33.17	233.88
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	15	0.98	4.2	9.3	56
	Итого	395	14.27	15.01	70.45	404.2

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-07	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	20	4.64	5.9	0	72
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	16.2	9.3	0.9	176
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15.89	18.01	30.88	406.39
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0.9	0	18.18	75
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	840	43.93	35.01	102.76	979.89

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15.57	10.72	29.97	280
342-17, ТК	Компот из ягод свежемороженых ²	200	0.16	0.16	27.81	105
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	38
	Итого	400	16.13	11.28	67.58	423

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0.75	6.02	2.35	77.7
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5.2	5.2	106
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (115/5)	120	22.95	14.54	5.2	289.1
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3.84	6.24	23.76	167.28
ТК	Кофейный напиток	200	3.17	2.78	15.95	100.5
ТК	Хлеб пшеничный	50	3.5	1	25	119.5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.4	18	84
	ИТОГО	940	38.61	36.18	95.46	944.08
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		178.02	167.65	596.43	4796.53
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		35.604	33.53	119.286	959.306
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		341.08	327.43	1320.1	9574.11
	СРЕДНЯЯ		34.108	32.743	132.01	957.411

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						

440-17	Булочка творожная	100	13.08	6.06	38.68	300
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0.9	0	18.18	76.32
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО	380	14.38	6.46	66.66	423.32
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		62.35	55.06	340.66	2047.52
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		12.47	11.012	68.132	409.504
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		143.9	154.25	654.47	4080.54
	СРЕДНЯЯ		14.39	15.425	65.447	408.054

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639с.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2017.- 544с.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садом, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / Под редакцией профессора Перевалова А. Я.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020.- 145с.
5. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
6. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е – М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. – 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций / Под общей редакцией В.Р. Кучмы, Москва, 2016.
8. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
9. МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
10. Технологические карты муниципального унитарного предприятия «КШП №1» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).