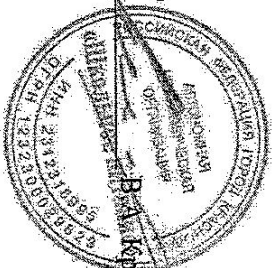


Утверждено
Директор
В.А. Краснослодов



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации
В.А. Краснослодов
В.А. Краснослодов

Основное (организованное) меню для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул

Для организации питания детей начальных классов возрастной группы 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар

Краснодар
2025

Возрастная категория: 7-11 лет

Год: 2017
Лет: 1

Продукты	Наименование продукта	Вес продукта, грамм	Питательные вещества, грамм			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Масло сливочное 72,5% топленый	3	0,08	7,25	0,13	66	14-2012
	Пшеница из твердых сортов (150/10)	10	25,80	18,27	61,95	571	362-2004
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	7К № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Итого за рацион питания:	570	31,73	28,17	113,26	838	
	Орехи и масло (подсолнечное, арахисовое) (50/10)	60	0,87	0,15	2,60	15	71-2007
	Сыр карбонад с маслом сливочным (35/225)	250	8,40	6,10	13,60	165,3	137-2004
	Рыба запеченная с помидорами (горбуша) (110/10)	120	11,43	13,10	19,47	176	ТК № Д/4
Обед	Пюре картофельное	200	4,30	6,90	26,60	185,9	54-11-2022
	Сок натуральный (персиковый)	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	35	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/5
	Итого за рацион питания:	1055	35,25	31,85	162,85	1069	
	Всего за день:	1625	66,98	60,02	276,11	1907	

Год: 2017
Лет: 1

Продукты	Наименование продукта	Вес продукта, грамм	Питательные вещества, грамм			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Сыр Российский 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Хлеб пшеничный	200	7,11	11,17	35,30	271	182-2017
	Рис белый пропаренный с маслом сливочным (пюре)	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	6,17	4,84	31,27	209	118
	Итого за рацион питания:	600	28,88	26	119,02	831	
	Орехи и масло (подсолнечное, арахисовое) (50/10)	60	0,87	0,08	1,45	9	71-2007
	Пюре картофельное с маслом сливочным	250	9,70	7,56	10,78	152	ТК № Д/7
Обед	Пшеница из твердых сортов (без кожуры)	120	13,00	13,64	32,80	301	203-2017
	Макаронные изделия с маслом сливочным	200	7,30	7,70	40,60	201	54-2-11-2022
	Компот из фруктов	200	0,90	0,09	15,76	66,90	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье)	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.
	Итого за рацион питания:	925	38,04	33,63	152,52	1083	
	Всего за день:	1585	63,92	59,63	271,54	1885	

Неделя: 1
День: 3

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Кукуруза консервированная	100	2,50	6,32	22,50	110	027-2017, таб.24-1994
	Омлет картофельный	200	16,92	24,00	4,40	301	54-10-2022
	Каша с маком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	382-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
	Кондитерское изделие (пирожик) ³	25	0,55	0,41	6,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	695	29,55	35,47	93,76	863	
	Сметана 20% жирности	60	0,50	3,02	1,53	36	021-2017
	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79	135-2004
	Пюре картофельное	100	8,50	3,28	40,15	226	ТК № 2/9
	Картофель отварной с зеленью	160	3,25	12,10	25,76	193,6	834-2022
Обед	Сок томатный (Абрикосовый) ³	200	1,00	0,00	25,40	106	389-2017
	Сок изюмный (Абрикосовый) ³	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Хлеб ржаной	75	9,22	5,48	29,18	202	410-2007
	Ватрушка с творогом	890	30,48	30,90	177,46	1057	
	Итого за рацион питания:	1885	60,03	66,37	271,22	1920	

Неделя: 1
День: 4

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,60	1,41	40	20-2007
	Пюре с рисом и овощами	200	13,50	31,25	27,60	440	ТК № 2/11
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-20-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) ³	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье) ³	30	2,40	4,00	17,28	130	ТК № 2/15
	Итого за рацион питания:	660	22,15	40,05	95,29	840	
	Пюре картофельное	60	8,84	3,24	5,40	36	77-2004
	Пюре кабачковая (соединенное пюре)	210	2,43	5,85	14,99	123	ТК № 2/13
	Пюре запеченный с овощами (пюре)	100	17,00	8,48	1,10	196	ТК № 2/14
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	164	520-2004
Обед	Сок томатный (Черешневый) ³	200	0,60	0,00	35,00	142	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,65	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	73,50	Пром.
	Ватрушка "Ваночка"	75	3,28	3,48	26,25	167	471-2001
	Итого за рацион питания:	885	33,45	31,25	147,89	1053	
	Всего за день:	1545	58,6	71,3	243,18	1893	

Подать: 1
Дать: 5

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр Российский 50% жирности	20	4.64	5.91	0.00	72	1.5-2017
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0.08	7.25	0.13	66	014-2017
	Каши жидкие молочные с маслом сливочным (молочная) (195/5)	200	5.81	10.20	30.80	239	181-2011
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (молочная) (195/5)	200	3.16	2.68	15.95	100.6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.80	20.00	95.6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.20	0.20	9.80	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)²	100	0.40	0.40	31.27	47	Пром.
	Сдоба обыкновенная	80	6.17	4.84	9.80	209	Пром.
	Итого за рацион питания:	670	24.26	32.28	116.95	871	7.5-2004, 0 1807
	Сметан из безжированной сметаны с закваской (50/10)	60	0.94	2.78	7.48	50	3.4-2004
Обед	Суп картофельный с бульоном	200	4.96	4.48	17.84	134	139-2004
	Уши на говядине	120	16.70	7.80	4.80	158.4	437-2004
	Мясной отбивной с маслом сливочным	180	6.60	8.56	36.54	235	308-2017
	Сок натуральный (персиковый)²	200	0.60	0.00	33.00	156	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.80	20.00	95.6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	13.50	63	Пром.
	Булочки ванильные	70	5.37	3.89	33.48	207	107
	Итого за рацион питания:	990	39.77	30.61	166.64	1080	
	Итого за день:	1570	64.03	62.89	283.59	1951	

Подать: 2
Дать: 7

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сметан из сметаны (жирности 20%) (50/10)	60	0.87	0.15	2.60	13	71-2007
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0.08	7.25	0.13	66	014-2017
	Пирог из блинов	200	13.65	15.00	51.00	381	ТК № Д26
	Чай с молоком	200	1.45	1.25	12.38	67	ТК № Д11
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.80	20.00	95.6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.20	0.20	9.80	42	Пром.
	Фрукты свежие (персики)²	100	0.90	0.10	9.50	45	Пром.
	Компот из фруктов (персиковый)²	25	0.55	0.41	6.28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	655	21.15	25.16	110.89	842	18-2017
	Сметан из сметаны с бульоном	200	0.62	3.63	1.28	40.16	148-2004
Обед	Суп - лапша, овощная	110	16.83	15.51	11.12	96	483-22
	Картофель, запеченный с луком	190	3.85	6.26	30.59	222	302-165
	Каша из ячменя с маслом сливочным (жирности 72,5%)	200	0.13	0.04	24.50	117	350-2017
	Хлеб пшеничный	35	3.35	1.10	27.50	131.45	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	13.50	63	Пром.
	Булочки "Борок"	75	3.28	5.48	26.25	167	471-2003
	Итого за рацион питания:	920	32.61	36.96	138.48	1067	
	Итого за день:	1575	54.11	62.12	249.37	1909	

Номера: 2
Дни: 2

Дни	Продукты питания	Всего граммов	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Сыр Российский 50% жирности	20	4.64	5.91	0.00	72	15-2017
	Варенный "Заря" с сахарной пудрой (180/5)	185	12.13	18.26	46.76	471.00	ТК № 37
	Копченый мясной продукт с маслом	309	3.16	2.68	15.95	100.6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.80	20.00	95.6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	13.50	63	Пром.
	Хлеб диетический (кальций)	100	0.80	0.40	7.50	41	10000.
	Хлеб диетический (кальций)	575	28.33	28.35	103.71	843	17-2017
	Итого за рацион питания:	70	0.66	0.09	1.69	11	24-2004
	Омлет в варке (супра с ветчиной, зелень) (50/10)	200	2.00	2.40	14.64	90	138-2004
Обед	Суп картофельный с курицей (пшено)	120	19.08	17.28	19.20	313	451-2004
	Варенный (говядина)	120	7.30	14.18	35.30	272	ТК № 119
	Рис отваренный с кабачками	200	0.60	0.00	33.00	136	389-2017
	Соевый натуральный (перископный)	200	3.85	1.10	27.50	131.45	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3.85	1.10	27.50	131.45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	18.00	84	Пром.
	Хлеб диетический (кальций)	100	0.40	0.40	159.13	1084	Пром.
	Хлеб диетический (кальций)	985	36.29	35.85	159.13	1084	Пром.
	Итого за рацион питания:	1560	61.62	64.2	262.84	1927	
	Всего за день:						

Номера: 2
Дни: 2

Дни	Продукты питания	Всего граммов	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Салат из овощей помидор с луком	60	0.65	3.65	2.06	44	023-2017
	Пюре "По-Кубински"	200	14.66	16.90	46.53	348.8	ТК № 314
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.8	54-2012022
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.80	20.00	95.6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	13.50	63	Пром.
	Хлеб диетический (кальций)	100	0.90	0.10	9.00	44	Пром.
	Хлеб диетический (кальций)	70	5.37	5.89	33.48	207	117
	Итого за рацион питания:	700	26.38	27.64	131.07	829	
	Салат из овощей с ветчиной и грибами с зеленью (50/10)	60	1.15	2.96	4.98	54	ТК № 121
Обед	Суп картофельный с курицей и грибами с зеленью	200	2.32	2.00	16.80	96	140-2004
	Рис отваренный с помидорами (говядина) (110/10)	120	14.50	7.68	10.47	176	ТК № 116
	Корбобель фри	180	5.72	19.01	60.50	430	648-2022
	Хлеб пшеничный	200	0.30	0.10	10.30	42.8	54-6012022
	Хлеб диетический	55	3.85	1.10	27.50	131.45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	18.00	84	Пром.
	Хлеб диетический (кальций)	15	0.32	2.66	5.69	48	Пром.
	Кондитерское изделие (пирог)	870	30.06	35.91	164.24	1063	
	Итого за рацион питания:	1570	56.438	63.548	285.308	1892	
	Всего за день:						

Неделя: 2
Дата: 4

Цифра пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Икра рыбная (собственного производства)	80	1.12	4.32	7.20	75	77-2004
	Сметана натуральная	200	16.93	24.00	4.40	300.7	54-10-2022
	Чай с молоком	200	1.45	1.25	12.38	67	ТК № 1/1
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.80	20.00	95.6	Пром.
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1.80	0.50	13.50	63	Пром.
	Вареники с повидлом	75	4.46	2.98	44.12	222	410-2017
	Итого за рацион питания:	625	28.56	33.65	101.60	823	77-2004
	Салат из свежих овощей с заправкой (50/10)	60	0.94	2.78	7.48	50	ТК № 1/24
	Вареное картофельное пюре с маслом (200/10)	210	3.12	3.44	12.80	94	246-2017
Обед	Ужин из говядины	100	13.36	14.08	3.27	164	54-7-2022
	Рис отваренный	200	4.70	6.40	46.70	262.5	Пром.
	Сок натуральный (выпеченный)*	200	1.44	0.40	22.80	100.4	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3.85	1.10	22.50	131.45	Пром.
	Хлеб ржаной - пшеничный	40	2.40	0.40	18.00	84	Пром.
Ужин	Кондитерское изделие (печенье)*	30	2.50	4.00	17.28	130	Пром.
	Фрукты свежие (персики)*	100	0.90	0.10	9.50	45	Пром.
	Итого за рацион питания:	995	33.21	32.7	165.39	1062	Пром.
	Всего за день:	1620	61.77	66.35	266.93	1885	Пром.

Цифра пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Запеканка из творога с изюмом и сметаной (180/20)	200	23.35	14.37	55.68	483	ТК № 1/25
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0.08	7.25	0.13	66	614-2017
	Кисель из молока	200	3.16	2.68	15.95	100.6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.80	20.00	95.6	Пром.
Завтрак	Хлеб ржаной	20	1.20	0.20	9.00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)*	100	0.40	0.40	9.80	47	Пром.
	Итого за рацион питания:	570	30.97	28.70	110.56	834	Пром.
	Овощи в нарезке (постный салат, зелень) (50/10)	60	0.87	0.15	2.60	15	71-2007
	Суп картофельный с мясом (25/200)	225	7.64	5.50	16.70	149	137-2004
Обед	Пюре картофельное с маслом	100	12.58	13.94	8.30	209	235-2017
	Картофель тушеный	180	3.78	11.52	33.30	218	216-2004
	Сок натуральный (сливовый)*	200	0.60	0.20	30.40	126	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3.85	1.10	22.50	131.45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	18.00	84	Пром.
Ужин	Кондитерское изделие (печенье)*	25	0.35	0.41	6.82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	885	32.27	33.22	143.62	1063	Пром.
	Всего за день:	1455	63.24	68.92	254.18	1897	Пром.

Подать: 3
Дать: 1

Принимать	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет в жарке (с курицей, зеленью) (70/10)	80	0.81	0.12	2.03	13	43-2004
	Плов из филе птицы	200	13.65	15.00	51.00	381	ТК № 10/26
	Чай с молоком	200	1.45	1.25	12.38	67	ТК № 10/1
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.80	20.00	95.6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.20	0.20	9.00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.80	0.40	7.50	41	Пром.
	Смесь обогащенная	80	6.17	4.84	31.27	209	10/8
	Итого за рацион питания:	720	26.38	22.61	133.18	849	
	Салат из свежих овощей	60	0.84	3.06	5.34	53	43-2004
	Суп картофельный с клецками	200	1.80	2.62	11.00	75	54-60-2022
Обед	Омлет из печени трески с картофелем	110	13.29	13.32	30.09	276	ТК № 10/28
	Макаронные изделия с мясным соусом	170	6.20	9.00	34.51	222	203-2017
	Сок фруктовый (апельсин)	200	1.00	0.00	20.20	84.80	Пром.
	Хлеб пшеничный	35	3.85	1.10	22.50	131.45	Пром.
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.40	0.40	18.00	84	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье)	30	4.00	4.00	17.28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	865	31.88	23.50	163.92	1056	
	Всего за день:	1585	58.76	56.11	297.1	1905	

Принимать	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Ушино отварное	40	4.30	4.00	0.30	56.6	54-60-2022
	Салат из овощей с изюмом и сметаной (150/20)	170	17.10	15.53	45.60	346	ТК № 10/29
	Кисель из плодов брусники (варенье)	200	0.89	0.00	32.75	107	ТК № 10/7
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.80	20.00	95.6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.20	0.20	9.00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.80	0.40	7.50	45	Пром.
	Варенье "Ягодное"	75	3.28	5.48	26.25	167	471-2003
	Итого за рацион питания:	665	30.97	26.17	143.4	858.6	
	Салат из овощей с зеленью	60	0.80	3.02	1.55	36	021-2017
	Рисовый суп с говядиной	225	9.50	5.00	10.80	129	130-2004
Обед	Витонек с помидорами под сырной корочкой	110	12.46	28.00	15.40	397	ТК № 10/31
	Картофель отварной с маслом	180	3.46	4.30	36.16	204	ТК № 10/10
	Сок натуральный (апельсин)	180	1.30	0.36	20.52	90.36	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3.85	1.10	27.50	131.45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	18.00	84	Пром.
	Итого за рацион питания:	850	33.47	42.38	129.93	1072	
	Всего за день:	1495	64.44	68.55	273.33	1930	

Надпись: 3
Итого: 3

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур
			Белок	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Пюре картофельное (свежезамороженного картофеля)	60	0.84	3.24	3.40	56	97-2004
	Сыр Российский 50% жирности	20	4.64	5.91	0.00	72	15-2017
	Омлет картофельный	200	16.93	24.00	4.40	300.7	54-16-2022
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	6.70	27.9	54-31-2022
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.80	20.00	95.6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.20	0.20	9.00	42	Пром.
	Булочки сдобные (сдобные)	100	0.90	0.10	9.00	44	Пром.
	Булочки сдобные (сдобные)	70	5.37	5.89	38.52	207	Пром.
	Итого за рацион питания:	710	32.98	40.14	93.02	846	1142
Обед	Буженина консервированная порционно	60	0.78	2.76	13.50	62	227-24
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/10)	210	1.90	6.16	10.80	106	110-2004
	Котлета говяжья	110	16.50	24.20	14.32	344	268-2017
	Резу оладное с кабачками	130	5.48	10.60	26.50	204	ТК № 11/18
	Кисель из ягод смородины (пшеница)	200	0.13	0.05	24.53	117	350-2017
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.80	20.00	95.6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	13.50	63	Пром.
	Кондитерское изделие (пряник)	25	0.55	0.41	6.82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	825	29.94	45.28	129.97	1172	
	Всего за день:	1535	62.92	85.42	222.99	1967	-

Надпись: 4
Итого: 4

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур
			Белок	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Омлет картофельный (замороженного картофеля, сметана) (200/10)	100	1.45	3.21	4.30	25	71-2017
	Пюре из говядины	200	15.31	14.71	38.60	348	34-11-2022
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.8	54-21-2022
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.80	20.00	95.6	Пром.
	Хлеб ржаной - пшеничный	30	1.80	0.30	13.50	63	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.80	0.40	7.50	41	Пром.
	Булочки сдобные (сдобные)	75	4.46	2.98	44.12	232	410-2017
	Итого за рацион питания:	745	26.82	22.44	134.52	822	
	Салат из белокочанной капусты	70	0.98	3.57	6.23	62	43-2004
Обед	Суп гороховый	200	4.24	4.02	15.92	116.8	54-8-2022
	Вареное куриное	110	15.00	8.30	35.00	257	ТК № 0/1
	Картофель пюре картофельный	200	4.30	15.30	44.50	333	646-2022
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0.99	0.00	18.18	76.32	Пром.
	Хлеб пшеничный	35	3.88	1.10	27.50	131.45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	18.00	84	Пром.
	Итого за рацион питания:	855	31.67	32.69	165.43	1061	
	Всего за день:	1600	58.49	55.09	299.85	1882	-

Неделя: 3
Днев: 5

Цирев пиди	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Питательные вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезки (сладкий перец)*	60	0.42	0.06	1.14	7	071-2011
	Мясо свиное 72,5 % жирности	10	0.08	7.25	0.13	66	14-2017
	Птица с рисом и овощами	200	15.20	31.25	39.16	440	ТК № Д/12
	Пай с колбасой	200	1.45	1.25	12.38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.88	20.00	95.6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	13.50	63	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)*	100	0.40	0.40	9.80	47	Пром.
	Кондитерское изделие (вафли)	15	0.32	2.66	5.69	48	Пром.
	Итого за рацион питания:	655	22.47	43.97	101.8	834	-
	Салат из свежих овощей с заправкой (50/10)	60	1.15	2.97	4.99	54	ТК № Д/21
Обед	Суп-пюре картофельный	200	2.24	4.64	11.12	96	145-2004
	Угнет из говядины	120	16.03	16.90	3.90	197	246-2017
	Макарон отварные с мясным соусом	200	7.30	10.50	40.60	261	209-2017
	Компот фруктовый	200	0.18	0.04	12.19	51	ТК № Д/22
	Хлеб пшеничный	55	3.85	1.10	27.50	131.45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	18.00	84	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье)*	30	2.50	4.00	17.28	130	Пром.
	Фрукты свежие (персики)*	100	0.90	0.10	9.50	45	Пром.
	Итого за рацион питания:	1005	36.55	40.65	145.08	1050	-
	Всего за день:	1660	59.02	84.62	246.88	1883	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ПОДСКАЗКИ):

1. замена на сыр (жирность 45 %, полуверный) другие наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
2. приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
3. замена иных фруктов и овощей с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
4. замена других овощей (свеклы или картофеля) в соответствии с рецептом, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
5. приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
6. замена соли и сахара на равных частях или в 2 раза меньше при условии отсутствия подорожности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
7. приготовление блюда из разных видов мяса, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
8. замена других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
9. приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности