



Разработано АНО «Школьное питание»  
Утверждено \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_ М.С. Шевченко



«Согласовано»  
Директор общеобразовательной организации

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Основное (организованное) меню (стол свободного выбора)

Для организации питания обучающихся детей возрастной группы 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар

Возрастная категория питающихся: 12 и старше

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
Основное	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	234,00	ТК № О/1
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,00	54-1г-22
	Вок курица с рисом и овощами	250	24,77	27,01	32,38	472,00	577-22
Дополнение	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup>	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
Основное	Котлета "Дружба" (рыба, птица) <sup>9</sup>	100	13,86	13,42	7,95	223,00	ТК № О/16
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Паста сливочная с курицей	240	15,99	18,10	42,56	389,00	406-2022
Дополнение	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	48,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,00	54-213-2022
Основное	Птица, тушеная в сметанном соусе	110	12,74	8,62	4,22	183,00	594-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	8,40	48,00	312,00	54-4г-2023
	Рыба запечённая "Фиш-ка" <sup>9</sup>	100	11,44	14,30	4,17	238,00	ТК № О/6
	Картофель по-деревенски	180	4,91	5,66	38,71	225,00	646-202
Дополнение	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28,00	54-3гп-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup>	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
Основное	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	54,00	15-2017
	Омлет натуральный	250	21,16	30,00	5,50	376,00	54-4о-22
	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,70	54-7г-2022
Дополнение	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хп-2022
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	48,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
Основное	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	220	18,82	20,80	23,00	499,00	ТК № 3/8
	Азу из говядины с картофелем	220	21,00	22,91	15,21	351,00	492-2022
Дополнение	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28,00	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
Основное	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-24м-2022
	Ризотто с овощами	180	4,70	9,57	39,42	253,80	ТК № О/10
	Омлет натуральный	230	19,47	27,60	5,06	346,15	54-1о-22
Дополнение	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	34,00	Пром.

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	9
Салаты	Салат из квашенной капусты <sup>4</sup>	100	1,71	5,00	8,47	86,00	47-2017
Основное	Биточек "Эврика" (птица, рыба) <sup>9</sup>	100	9,40	10,00	19,82	222,00	ТК №3/10
	Картофельное пюре	200	4,26	6,94	26,40	185,86	54-11г-2022
	Птица с рисом и овощами	210	15,15	27,19	32,80	396,00	ТК № 3/8
Дополнение	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,13	60,00	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	48,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

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	9
Салаты	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
Основное	Стрипсы куриные	120	19,07	22,66	11,16	325,00	595-22
	Картофель по-деревенски	200	5,46	6,29	43,01	250,00	646-202
	Гуляш из говядины (50/50)	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246-2017
	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,27	54-7г-2022
Дополнение	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup>	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
Основное	Омлет с картофелем (запеченный)	230	20,24	24,38	17,25	435,00	345-2004
	Рыба запечённая "Фиш-ка" <sup>9</sup>	100	11,44	14,30	4,17	237,48	ТК № О/6
Дополнение	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	48,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Салаты	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
Основное	Плов из говядины	240	18,37	17,65	46,32	417,00	54-11м-2022
	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,00	54-1г-22
Дополнение	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.

**ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):**

<sup>1</sup> - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>2</sup> - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>3</sup> - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>4</sup> - выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>5</sup> - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>6</sup> - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>7</sup> - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>8</sup> - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>9</sup> - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности