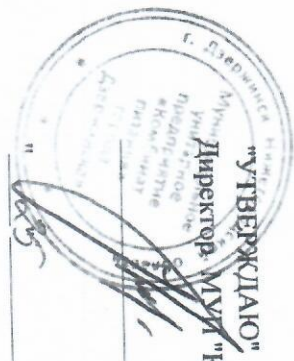


"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 34



расшифровка
03
2024 год

Внештатно *sd*



"УТВЕРЖДАЮ"
Менеджер
Директор МПП "Комбинат питания г. Дзержинска"
Кузнецов О.В.
2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХПЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Для учащихся школ г. Дзержинска
№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71
на 2023-2024 учебный год
(возраст 12-18 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г.
Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г.
Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г.
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 12 до 18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины						
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Са	Mг	P	Fe	B1	C	A	E	Витамины						
															13	14	15				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																					
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20							
№2/13	Сыр твердый	25	7,10	9,10	0,00	111,10	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24							
№307/13	Омлет натуральный	53	5,30	8,75	1,00	104,00	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80							
№272/13	Каша молочная пшеница	200	8,60	12,30	40,50	307,80	124,00	51,00	191,00	2,50	0,18	1,26	0,05	0,14							
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,90	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
	Итого за завтрак	758	31,26	33,92	119,05	932,90	701,40	132,25	692,90	9,15	0,55	6,80	20,23	3,32							
ОБЕД																					
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50							
№402/13	Тертелеги в соусе	75/50	16,10	13,00	8,30	195,00	10,00	15,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	1,75							
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20							
ТТК	Калуста кашеная д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86							
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
	Итого за обед	970	40,00	32,04	139,60	992,00	210,55	142,47	520,00	9,62	0,53	23,33	0,71	56,45							
ПОЛДНИК																					
№604/13	Пирог печеный с рисом и яйцом	100	6,33	9,20	38,50	262,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60							
№591/13	Напиток из лимоника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0							
	Итого за полдник	300	7,03	9,50	62,90	365,00	41,00	12,00	47,00	1,60	0,08	206,00	0,25	1,60							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2028	78,29	75,46	321,55	2289,90	952,95	286,72	1265,90	20,37	1,26	236,13	21,19	61,37						
№ рецеп			Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК ВТОРНИК																					
№338/17	Фрукт свежий	170	0,56	0,22	18,47	56,69	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20							
№2/13	Сыр твердый	20	4,90	5,60	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24							
№271/17	Когтелы домашние с соусом	75/25	15	19,8	11,8	286	25	34	126	1,7	0,13	0,7	0,03	3,6							
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7							
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
	Итого за завтрак	750	36,83	34,34	133,07	990,69	483,50	260,75	701,70	10,20	0,72	38,97	0,14	5,68							

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые						Минеральные						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
ОБЕД																			
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	15/250/10	6,80	8,00	8,30	154,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20					
№479/13	Макаронник с мясом	200	26,60	15,50	38,20	400,00	25,00	35,00	234,00	4,00	0,14	1,20	0,08	1,50					
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	30	0,66	0,36	4,11	23,70	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
№546/13	Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,03	1,10					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	795	40,96	25,14	130,51	971,70	243,05	131,77	481,70	8,57	0,55	28,08	0,32	51,60					
ПОЛДНИК																			
№604/13	Пирог печеный с конфитуром	100	5,50	5,00	59,00	300,30	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60					
ТТК	Компот из клубники	200	0,50	0,20	29,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10					
	Итого за полдник	300	6,00	5,20	86,90	422,30	46,00	21,00	62,00	1,30	0,08	33,00	0,09	1,70					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1845	83,79	64,62	360,48	2384,69	772,55	413,52	1245,40	26,97	1,75	100,05	0,55	58,98					
ЗАВТРАК																			
№432/13	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,10	5,13	18,60	124,60	16,00	12,00	64,00	0,30	0,14	0,00	0,04	1,00					
№460/13	Голень куринная отварная	100	21,80	12,20	0,80	220,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,08	18,00	0,12	0,40					
№652/94	Рис отварной с овощами	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	1,20					
ТТК	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	588	35,50	24,13	122,20	891,60	142,60	114,55	472,90	7,16	0,55	219,20	0,82	5,54					
ОБЕД																			
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	25/250	9,40	10,70	19,50	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30					
№350/13	Щицеель рыбный натуральный	100	21,40	17,60	9,00	280,00	48,00	40,00	212,00	1,80	0,18	4,00	12,00	5,20					
№471/13	Картофель отварной	180	3,50	5,60	25,20	174,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24					
ТТК	Капуста квашеная д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	945	43,60	35,27	134,50	1035,00	271,45	173,57	597,50	8,07	0,80	42,80	12,25	55,05					
ПОЛДНИК																			
№633/13	Булочка с сыром	100	6,9	12,1	54	368,8	24,00	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14					
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					
	Итого за полдник	300	8,30	12,30	80,40	488,80	38,00	21,30	75,30	3,60	0,12	9,30	0,02	0,34					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1833	87,4	71,7	337,1	2415,4	452,05	309,42	1145,7	18,83	1,47	271,3	13,09	60,93					

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	B12		B6	B9	
															13	14			15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРТ																		
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№294/17	Булочки рубленые из пшеницы	100	14,98	23,57	15,50	299,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83					
№469/13	Макаронные изделия	180	6,6	5,8	37,6	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80					
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ОБЕД	Итого за завтрак	588	32,52	39,30	136,13	977,50	199,20	77,85	369,19	5,09	0,50	2,00	75,02	2,57					
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пшениском	25/250	7,40	5,80	23,00	204,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44					
№289/17	Рагу из птицы	200	20,99	17,70	17,60	217,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43					
ТТК	Кукуруза консервированная д/р	50	1,10	0,60	4,81	39,50	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
Итого за обед		815	37,60	25,48	119,54	832,90	229,55	176,57	447,79	9,49	0,64	61,98	15,57	54,87					
ПОЛДНИК																			
ТТК	Роллинг с кофитором	100	6,90	10,10	47,70	298,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,50					
№586/13	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,40	98,00	7,00	2,00	4,00	0,20	0,01	3,00	0,00	0,10					
Итого за полдник		300	7,00	10,10	72,10	396,00	35,00	11,00	48,00	0,80	0,08	9,00	0,09	1,70					
Итого за день		1703	77,12	74,88	317,77	2206,4	463,85	265,42	864,5	15,38	1,225	72,98	91,69	59,14					
№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА																		
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00					
ТТК	Пудинг из творожного сыра Рикотта, со сливочным молоком	150/15	24,17	18,35	39,22	425,68	273	45	367	2,2	0,12	0	0,2	1,2					
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
Итого за завтрак		560	32,84	22,37	104,62	780,68	550,70	91,25	585,70	4,94	0,43	0,63	20,20	2,14					
ОБЕД																			
№83/17	Борщ с картофелем, с мясом, со сметаной	15/250/10	10,30	15,10	12,10	187,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20					
№377/13	Плов с мясом	200	20,10	17,10	25,20	396,00	17,00	37,00	197,00	3,00	0,06	1,00	0,15	3,20					

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ТТК	Капуста квашеная д/г	75	1,35	0,08	2,25	17,25	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
№546/13	Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,03	1,10					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	840	38,65	33,56	119,45	994,25	243,05	136,77	449,70	8,07	0,46	16,88	0,40	53,30					
ПОЛДНИК																			
№606/13	Ватрушка с творогом	100	12,14	6,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80					
ТТК	Компот из свежемороженых ягод	200	0,50	0,20	28,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10					
	Итого за полдник	300	12,64	6,34	67,57	380,70	84,67	26,67	135,34	1,37	0,13	27,00	0,04	0,90					
	Итого за день	1700	84,13	62,27	291,64	2155,63	873,43	254,69	1170,74	14,38	1,02	44,51	20,61	76,34					
ЗАВТРАК																			
№38/17	Фрукт свежий	170	0,62	0,24	20,63	96,90	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	78,00	0,00	0,20					
ТТК	Наггетсы рыбные	100	14,09	21,80	3,99	325,29	39,00	38,70	171,90	0,76	0,19	1,42	24,50	51,20					
№473/13	Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	141,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20					
№532/13	Кавказ ангализированный с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	97,00	1,00	0,01	9,10	0,01	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	26,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	730	26,81	31,04	111,12	919,10	285,60	127,05	463,80	5,32	0,61	92,52	24,55	92,54					
ОБЕД																			
№108/17	Суп картофельный с овощами, с мясом	12,5/250	9,71	7,15	34,50	229,40	35,20	40,10	107,70	1,70	0,18	12,00	20,00	0,56					
№431/13	Голубцы с фаршем в соусе	150/50	12,40	13,80	7,98	207,00	57,00	30,00	142,00	3,00	0,06	22,50	0,00	3,90					
№76/17	Омлет с овощами и грибами д/г	50	0,55	0,15	2,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32					
ТТК	Кисломолочный продукт	200	6,20	6,50	8,54	118,00	250,00	29,00	184,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	802,5	35,76	29,08	99,37	821,90	394,90	143,65	550,60	7,21	0,57	37,97	20,00	7,72					
ПОЛДНИК																			
ТТК	Роталик с вареным стуженым молоком	100	4,08	6,00	24,00	130,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08					
№591/13	Напиток из лимонника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0					
	Итого за полдник	300	4,78	6,30	48,40	233,00	24,20	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08					
	Итого за день	1832,5	67,35	66,42	258,89	1974,00	704,70	281,70	1060,20	14,01	1,25	293,69	44,72	60,34					
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																			
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					

№ п/п	Наименование блюда	взвешивание	Питательные вещества														
			белки	жиры	углеводы	клетчатка	Са	Мg	P	Fe	B1	C	A	E			
№96/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,24	0,07	0,24		
№2/13	Сыр твердый	25	7,10	9,10	0,00	111,10	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,88			
№272/13	Каша молочная рисовая	200	5,90	2,90	39,60	208,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88			
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
	Итого за завтрак	715	23,10	23,90	126,10	835,10	648,60	107,35	563,90	7,78	0,40	13,60	0,21	2,36			
ОБЕД																	
№165/13	Суп картофельный с картофелем, с мясом	20/250	12,30	13,86	18,60	132,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,15	6,00	0,21	0,30			
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	2,60,00	9,55	13,60	105,00	1,36	0,06	0,00	0,00	2,55			
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,60	45,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,90	0,04	0,70			
ТТК	Калюста кедровая д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86			
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
	Итого за обед	965	43,12	37,28	155,79	1090,20	249,80	284,17	689,50	12,43	0,81	11,60	0,25	63,86			
ПОЛДНИК																	
№606/13	Вегетарианский салат с соевым маслом	190	4,3	2,1	44,0	213,0	14,0	7,0	39,0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,5			
№591/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,2	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,00	0,2	0,0			
	Итого за полдник	300	5,00	2,40	68,40	316,00	27,00	10,00	42,00	1,70	0,09	200,00	0,18	0,50			
	Итого за день	1980	71,22	63,58	300,20	2281,30	925,40	401,52	1295,40	21,91	1,29	125,29	0,66	6,72			
№ п/п	Наименование блюда	взвешивание	Питательные вещества														
1		2	белки	жиры	углеводы	клетчатка	Са	Мg	P	Fe	B1	C	A	E			
ЗАВТРАК																	
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	2,50	20,90	0,00			
№307/13	Омлет натуральный	53	5,30	8,75	1,00	104,00	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80			
	Итого за завтрак	200/10	6,31	19,00	33,71	314,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38			
ТТК	Сливочным	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00			
№762/97	Кофейный напиток на молоке	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Хлеб ржаной	653	23,37	34,42	101,06	814,00	563,40	103,75	558,90	5,29	0,49	3,20	40,15	3,12			
	Итого за завтрак																
ОБЕД																	
№157/13	Суп из овощей с мясом и сметаной	12,5/250/10	5,85	6,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24			
	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	17,60	17,40	37,20	365,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00			
№420/13	Сливочным	50	1,10	0,60	6,84	39,50	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86			
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20			
№538/13	Компот из свежих яблок	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Хлеб ржаной	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	817,5	31,55	26,34	128,55	901,10	214,95	135,57	505,70	11,59	1,52	48,18	18,34	54,24			

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества															Минеральные вещества										Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E										
																							Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C
ПОЛДИК																																
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,30	3,10	26,30	146,00	11,00	6,00	31,00	0,70	0,06	2,00	0,03	0,70	№604/17	Компот из груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20			
Итого за полдик:																																
		300	3,50	3,10	55,20	261,00	18,00	10,00	35,00	1,70	0,07	4,00	0,03	0,90	Итого за день:		1770,5	58,42	63,86	284,81	1976,10	796,35	249,32	1059,60	18,58	2,08	55,38	58,52	58,26			
ЗАВТРАК																																
СРЕДА																																
№338/17	Фрукт свежий	180	0,65	3,26	21,84	102,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,05	38,00	0,00	0,20	№96/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00			
№208/17	Шницель мясной с соусом	75,25	12,20	11,70	10,40	256,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	1,60	№469/13	Майонез столовый	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,05	0,80	0,80		
№580/13	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	65	11	53	1,4	0,02	1	0,01	0	№338/17	Фрукт свежий	200	0,65	3,26	21,84	102,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,05	38,00	0,00	0,20	0,00	0,52	0,52
ТТК	Битон витаминный с микроудобрениями	50	4,06	0,80	28,50	110,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,42	ТТК	Хлеб диетический	30	2,10	0,30	12,90	64,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,00	0,42		
ТТК	Хлеб диетический	30	2,10	0,30	12,90	64,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	Итого за завтрак	Итого за завтрак	750	27,05	31,36	124,84	964,60	163,00	87,39	361,90	6,68	0,29	39,06	9,77	5,56			
Итого за завтрак:																																
№136/13	Борщ из свежей капусты с картофелем, петрушкой и охладной	20/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	14,00	6,22	0,20	№331/13	Рыбов, тушеная в томате с овощами	100	20,10	8,20	13,70	203,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	15,00	3,03	4,20			
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	270,00	17,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	1,20	№580/13	Чай с молоком	50	4,06	0,80	28,50	110,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,42	0,42		
№08/17	Огурец консервированный 0/1	50	0,65	0,15	2,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	23,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
№389/17	Соус	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,01	0,20	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	23,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	23,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	ТТК	Битон витаминный с микроудобрениями	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Битон витаминный с микроудобрениями	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,42	Итого за обед	Итого за обед	900	42,67	26,39	131,35	962,70	174,70	140,75	477,90	9,61	0,59	31,67	4,75	11,06			
ПОЛДИК																																
ТТК	Ротаник с вареным тушеным молоком	100	4,08	6,00	24,00	130,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08	ТТК	Орвар из шиповника	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0			
№652/94	Итого за полдик:	300	4,93	6,00	47,32	229,14	24,20	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08	Итого за полдик:	Итого за полдик:	300	4,93	6,00	47,32	229,14	24,20	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08			
Итого за день:																																
		1950	74,65	63,75	303,51	2156,44	367,90	239,14	882,60	17,77	1,16	273,87	1,69	16,68	Итого за день:		1770,5	58,42	63,86	284,81	1976,10	796,35	249,32	1059,60	18,58	2,08	55,38	58,52	58,26			
ЗАВТРАК																																
ЧЕТВЕРГ																																
№389/17	Соус фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№96/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00			
№96/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00	№2/13	Сыр твердый	25	7,10	9,10	0,00	111,10	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24			
Итого за завтрак:																																
		25	7,10	9,10	0,00	111,10	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24																		

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Вещества			Вещества			Вещества			Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
№178/13	Суп молочный с вермишелью	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	765	22,90	25,90	108,20	782,10	682,00	93,39	544,90	8,04	0,43	13,34	0,83	1,68
ОБЕД														
	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	20/250/10	8,90	9,40	17,20	188,77	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20
№153/13	Ежики домашние	100	19,00	20,80	13,60	318,00	18,00	24,00	164,00	2,00	0,08	4,00	0,00	6,00
ТТК	Рагу овощное	180	4,20	3,00	13,80	143,00	53,00	29,00	101,00	1,20	0,68	11,00	0,96	0,80
№492/13	Капустная каша с луком и морковью	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51
№349/17	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	23,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	950	41,40	39,57	125,30	1037,77	273,45	150,57	540,50	7,97	1,10	28,60	1,17	56,31
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с конфитуром	100	5,50	5,00	58,00	300,30	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	0,00	0,00	1,50
№543/13	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	28,10	115,00	18,00	7,00	12,00	0,20	0,02	12,00	0,00	0,10
	Итого за полдник	300	6,00	5,10	86,10	415,30	46,00	16,00	56,00	0,80	0,09	19,00	0,00	1,70
	Итого за день:	2015	70,30	70,57	319,60	2235,17	1006,45	259,96	1107,40	16,81	1,22	59,94	2,00	59,69
№1	Наименование блюда	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА													
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00
	Запеканка из творога с яблоками, со ступеным молоком	180/10	22,90	10,80	15,40	250,30	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00
ТТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	580	31,57	14,82	80,80	605,30	514,70	87,25	579,70	4,74	0,31	0,63	20,18	1,94
ОБЕД														
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с цыпленком	25/250	8,40	4,90	20,00	196,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44
№156/13	Котлеты рубленые из птицы	100	14,98	23,57	15,50	299,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83
№294/17	Картофель отварной	180	3,50	5,60	25,20	174,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24
№47/1/13	Кукуруза консервированная д/г	40	0,88	0,48	5,48	31,60	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86
ТТК	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20
№338/13	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	885	34,76	35,93	139,78	1068,10	234,45	138,17	476,90	8,19	0,71	43,08	71,23	52,51
ПОЛДНИК														
№606/13	Ватрушка с творогом	100	12,14	6,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,50	0,20	28,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10					
	Итого за подлинник	300	12,64	6,34	67,57	380,70	84,67	26,67	135,34	1,37	0,13	27,00	0,04	0,90					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1765	78,97	57,09	288,15	2054,10	833,82	252,09	1191,94	14,30	1,25	70,71	91,45	55,35					
1	ЗАВТРАК СУББОТА	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00					
№38/17	Фрукт свежий	200	0,72	0,28	21,26	114,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20					
ТТК	Гуляш из филе куриного	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00	18,00	19,00	155,00	1,46	0,05	2,06	0,05	0,90					
№457/13	Каши гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7					
№762/97	Кобейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	13,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	50	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	760	30,18	23,45	151,31	917,00	239,20	240,25	609,90	9,39	0,67	41,30	36,07	2,74					
ОБЕД																			
№156/13	Суп крапивянский с крупой, с пивенком и со сметаной	25/250/10	6,05	8,70	12,74	162,60	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20					
ТТК	Булочка курицы	150	16,50	12,70	30,00	279,50	14,70	20,40	113,00	1,90	0,09	0,00	0,04	0,70					
ТТК	Картофель запеченный	180	3,80	5,40	21,60	151,00	23,00	36,00	95,00	1,10	0,18	5,70	0,05	0,24					
№70/17	Огурец консервированный д/л	50	0,65	0,15	7,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,06	2,32					
ТТК	Кисломолочный продукт	200	6,20	6,50	8,54	118,00	250,00	29,00	184,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,90					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,90	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	13,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	955	40,00	34,63	121,23	978,60	375,40	451,95	587,90	6,81	0,60	36,67	0,30	4,60					
ПОЛДНИК																			
ТТК	Рогалик с вареным студеным молоком	100	4,08	6,00	24,00	130,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,38					
№652/94	Отвар из шиповника	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0					
	Итого за полдник	300	4,93	6,00	47,32	229,14	24,20	11,90	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2015	81,11	64,08	299,86	2124,74	639,80	405,20	1237,69	17,68	1,34	291,17	39,54	7,22					
	Итого за 12 дней:	22437,00	912,75	798,31	3723,65	26193,37	8794,24	3618,70	13603,78	210,69	16,23	1084,93	366,80	611,92					
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1869,75	76,06	66,53	310,30	2182,82	732,85	301,56	1134,02	17,51	1,36	105,41	30,57	50,92					

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
2023-2024г

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество (кг) в день на одного ребенка в зависимости от возраста (кг)	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека												В среднем за 12 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Молоко	400г	48	77	40	0	98	80	89	20	88	82	0	0	618,0	51,5	110,0	
Творог	50г	0	0	192	238	0	0	0	0	0	0	0	114	126	610,0	50,8	159,9
Сметаночка	7г	0	80	9	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	160,0	13,3	55,6
Сливки	40г	26	0	164	0	0	126	0	0	54	0	0	0	0	320,0	26,7	57,7
Сыр	7г	65	10	16	0	11,5	16	0	50	6	6	14	9	197,5	16,5	68,6	
Молоко	210	185	0	10	75	63	162	216	182	178	235	37,5	174,5	1518,0	126,5	60,2	
Кефир	108	0	0	0	0	140	200	0	110	0	0	110	201	730,0	60,8	56,3	
Йогурт	36	0	0	0	0	164	0	0	0	0	0	151	0	315,0	26,3	72,9	
Сметана	6	0	10	0	0	16	10	0	10	10	10	6	10	82,0	6,8	113,9	
Сыр	9	25	20	10	0	0	0	25	0	0	25	0	10	115,0	9,6	106,5	
Масло сливочное	21	18	24	22	28	12	21	29	18	26	23	18	11	250,0	20,8	99,2	
Масло растительное	10,8	10	19,5	18	14,3	16	11	12	7	10	14	7	12	153,9	12,8	118,8	
Макаронные изделия	12	0	63	0	68	0	0	0	0	61	20	0	0	209,0	17,4	143,1	
Крупы, бобовые	30	116	73	56	0	51	8	106	44	56	12	0	73	595,0	49,6	165,3	
Салат	21	21	21	21	23	19	21	21	20	21	21	21	21	249,0	20,8	98,8	
Кондитерские и выпечные изделия	9	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50,0	4,2	46,3	
Картофель	112,2	75	30	162	171	50	164	50	213	20	140	228	225	1536,0	127,3	111,5	
Овощи	192	155	143	197	170	152	202	178	168	209	245	111	126	2056,0	171,3	89,2	
Усолья	12	30	20	40	0	20	25	44,4	0	20	20	0	20	239,4	20,0	166,3	
Чай	1,2	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4,0	0,3	27,8	
Кофейный напиток, какао	1,8	2	0	0	2	0	6	6	2	0	6	0	2	26,0	2,2	120,4	
Фрукты	111	0	222	0	190	46,2	170	0	152	160	42	0	170	1295,4	108,0	97,3	
Сок	120	400	0	200	200	0	0	200	0	200	200	0	0	1400,0	116,7	97,2	
Соль	1,8	1,8	2	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,8	1,8	100,9	
Мука	12	31	34	34	31	34	17	31	34	34	34	34	34	382,0	31,8	265,3	
Хлеб ржаной	72	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	960,0	80,0	111,1	
Хлеб пшеничный	120	110	123	112	118	104,5	106	113	108	113	100	129	138	1374,5	114,5	95,5	