

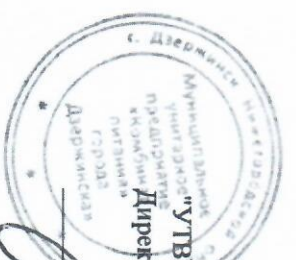
"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 34



подпись МБОУ
расшифровка

2024 год



"УТВЕРЖАЮ"
Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.

"05" 03 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г. Дзержинска
№ 3, 9, 16, 18, 29, 33, 34, 40, 70, 71
с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по адаптированной программе
на 2023-2024 учебный год (возраст 7-11 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 7 до 11 лет ОБЗ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Витамины				
															13	14	15		
1	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	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					
№96/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1					
№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					
№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 пшенная	200	8,60	12,30	40,50	307,80	124,00	51,00	191,00	2,50	0,18	1,26	0,06	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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21					
	Итого за завтрак	743	27,66	38,62	109,15	896,80	688,40	125,20	678,20	8,37	0,48	6,80	20,30	3,21					
ОБЕД																			
№154/13	Суп картофельный с круглой, 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	Тфтели в соусе	75/50	16,10	13,00	8,30	195,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75					
№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	Калюста 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					
№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	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	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26					
	Итого за обед	890	37,22	33,15	118,02	874,25	202,75	135,87	502,60	9,22	0,57	23,33	0,71	56,19					
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 шиповника	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:																			
		1933	71,91	81,27	290,07	2136,05	932,15	273,07	1227,80	19,19	1,13	236,13	21,26	61,00					
№ 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					
ЗАВТРАК ВТОРНИК																			
№338/17	Фрукт свежий	210	0,69	0,27	22,81	96,90	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	Коглеты 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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21					
	Итого за завтрак	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21					

№ рен	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества											Минеральные вещества											Витамины					
			белки			жирны			углеводы			квасл		Са		Mг		P		Kе		B1		C		A		E		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																
Итого за завтрак		770	35,46	34,29	127,41	960,90	469,50	253,70	678,00	9,42	0,65	38,97	0,14	5,47																
ОБЕД																														
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	10/250/10	6,45	7,80	8,30	146,00	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	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	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26																
Итого за обед		760	38,28	26,07	109,68	851,70	235,25	125,17	464,30	8,17	0,49	28,08	0,32	51,34																
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	6,00	0,09	1,60																
ТТК	Компот из клубники	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	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:		1830	79,74	65,56	323,99	2234,90	750,75	399,87	1204,30	18,89	1,22	100,05	0,55	38,51																
№ рен	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества											Минеральные вещества											Витамины					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																
ЗАВТРАК	СРЕДА																													
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,10	5,13	18,60	124,60	16,00	12,00	64,00	0,80	0,14	0,00	0,04	1,00																
№432/13	Голень куриная отварная, с маслом сливочным	100/5	21,80	19,97	0,90	246,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,08	18,00	0,12	0,40																
№460/13	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	3,20																
№652/94	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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52																
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21																
Итого за завтрак		573	34,00	31,80	112,30	847,60	128,60	107,50	449,20	6,38	0,48	219,20	0,82	5,33																
ОБЕД																														
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	25/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30																
№350/13	Шницель 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																
№70/17	Огурец консервированный д/г	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																
№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	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	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26																
Итого за обед		870	40,12	36,45	113,32	915,50	175,30	154,75	531,30	7,11	0,70	40,39	12,25	9,25																
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		1743	82,42	80,55	306,02	2251,9	341,9	283,55	1055,8	17,09	1,3	268,89	13,09	14,92																

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Витамины				
															4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ																		
	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			
№294/17	Бигочки рублистые из пшеницы с маслом сливочным	100/5	14,99	31,87	15,51	374,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83					
№469/13	Макароны отварные	180	6,60	5,80	37,60	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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21					
ОБЕД	Итого за завтрак	573	31,03	47,5	116,14	982,5	185,2	70,8	345,4	4,31	0,43	2	76,03	2,36					
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пыленком	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 пшеницы	200	20,90	17,70	17,60	217,40	32,00	93,00	193,00	2,79	0,23	42,80	0,39	3,43					
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					
№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	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	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26					
ПОЛДНИК	Итого за обед	765	34,83	26,37	95,98	705,10	221,85	169,97	430,30	9,09	0,58	61,98	15,57	54,61					
ТТК	Рогалик с конфитуром	100	6,90	10,10	47,70	298,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60					
№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	1638	72,86	83,97	284,22	2083,6	442,05	251,77	823,7	14,2	1,093	72,98	91,69	58,67					
№ 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	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 стухеным молоком	150/30	26,6	19,4	44,1	447,1	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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21					
ОБЕД	Итого за завтрак	550	33,77	23,32	99,50	732,10	536,70	84,20	562,00	4,16	0,36	0,63	20,20	1,93					

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
№83/17		Борщ с картофелем, с мясом, со сметаной	10/250/10	10,20	14,30	12,10	181,00	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					
ТТК		Капустя кашаная дл/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	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		Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26					
		Итого за обед	805	36,22	33,89	98,62	876,25	235,25	130,17	432,30	7,67	0,40	16,88	0,40	53,04					
ПОЛДНИК																				
№606/13		Вагрушка 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	1655	82,63	63,55	265,69	1989,05	856,62	241,04	1129,64	13,20	0,89	44,51	20,64	55,87					
ЗАВТРАК																				
№338/17		Фрукт свежий	150	0,45	0,19	16,29	76,50	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	28,00	0,00	0,20					
ТТК		Наггетсы рыбные с маслом сливочным	100/10	14,10	30,10	4,00	362,70	39,00	38,70	171,90	0,76	0,10	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					
№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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК		Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21					
		Итого за завтрак	700	25,19	39,19	96,79	866,20	271,60	120,00	446,10	4,54	0,54	52,52	24,55	52,33					
ОБЕД																				
№108/17		Суп картофельный с клецками, с мясом	12,5/250	9,71	7,45	34,50	229,40	35,20	40,10	107,70	1,70	0,18	12,00	20,00	0,56					
№431/13		Голубцы ленивые с соусом	150/50	12,40	13,80	7,98	207,00	57,00	33,00	142,00	3,00	0,06	22,50	0,00	3,90					
ТТК		Кисломолоочный 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	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		Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26					
		Итого за обед	722,5	32,78	30,06	75,89	694,40	378,00	129,85	522,20	6,66	0,49	35,50	20,00	5,14					
ПОЛДНИК																				
ТТК		Рогалик 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 шиповника	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	1722,5	62,75	75,55	221,08	1793,60	673,80	260,85	1008,10	12,68	1,10	291,22	44,72	57,55					
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																				
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																			
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	16,25	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
№66/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1				
№2/13	Сыр твердый	15	4,26	6,46	0,00	79,00	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,06	0,16				
№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	0,88				
№6582/13	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	0,00				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,00	0,52				
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,00	0,21				
	Итого за завтрак	610	17,76	21,16	112,15	713,00	503,80	86,30	457,40	4,08	0,31	9,52	0,20	1,87					
ОБЕД																			
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	20/250	12,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30	0,30				
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55					
№457/13	Каша гречневая расщипчатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,00	0,04	0,70					
ТТК	Капуста квашеная длг	50	0,90	0,05	1,50	11,50	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	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,09	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,50	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26					
	Итого за обед	885	39,89	38,36	133,46	966,70	242,60	277,57	672,18	12,03	0,75	11,60	0,25	53,60					
ПОЛДНИК																			
№606/13	Запущка с конфитуром	100	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	Батоник из шиповника	200	0,7	0,5	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	300,0	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:	1795	62,65	61,92	314,01	1995,70	772,80	373,87	1171,50	17,81	1,15	221,12	0,63	55,97					
ЗАВТРАК ВТОРНИК																			
№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					
№2/13	Сыр твердый	15	4,26	6,46	0,00	79,00	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,16					
№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					
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным	200/5	6,31	14,85	33,71	276,50	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38					
ТТК	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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21					
	Итого за завтрак	643	26,13	36,63	91,06	785,50	784,60	108,70	674,40	4,75	0,43	3,36	40,21	3,07					
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					
№420/13	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	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					
ТТК	Кукуруза консервированная длг	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					
№538/13	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					

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26						
	Итого за обед	840	31,21	36,94	117,58	933,20	226,65	131,57	459,50	7,79	0,65	43,08	71,23	52,25						
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	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 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:	1715	74,02	59,70	256,05	1853,60	812,02	238,44	1150,84	13,12	1,12	70,71	91,45	54,88						
ЗАВТРАК																				
№338/17	Фрукт свежий	210	0,69	0,27	22,81	96,90	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20						
ТТК	Гуляш из филе куринного	50,50	16,00	11,80	3,30	184,00	18,00	19,00	155,00	1,40	0,05	2,00	0,03	0,90						
№157/13	Квиа гречневая расстеленная	180	10,2	7,6	46,4	29,4	16,8	16,2	24,2	5,4	0,25	0	0,04	0,7						
№762/97	Корейский напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	99,00	0,13	0,04	1,30	20,30	0,00						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,30	0,13	0,00	0,00	0,52						
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21						
	Итого за завтрак	750	34,65	23,34	119,86	829,90	715,20	233,20	885,23	6,61	0,50	41,30	20,67	2,53						
ОБЕД																				
№156/13	Суп крестьянский с крупой, с щипленкой и со сметаной	20/250/5	5,90	8,30	12,74	158,20	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20						
ТТК	Буртер куринный	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	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24						
№70/17	Огурец консервированный д/г	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	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	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	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26						
	Итого за обед	915	37,52	35,36	100,40	862,20	368,60	147,35	570,50	6,41	0,54	36,67	0,30	4,14						
ПОЛДНИК																				
ТТК	Рогалик 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						
№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	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1965	77,10	64,70	267,58	1921,24	618,00	391,55	1196,50	16,50	1,21	281,17	20,54	6,75						
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:																				
		21572,00	864,33	843,21	3342,27	24133,78	8423,79	3427,48	13044,88	192,42	14,70	1976,05	366,91	557,42						
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:																				
		1797,67	72,03	70,27	276,52	2011,15	701,98	285,62	1087,07	16,04	1,22	164,67	30,58	46,45						

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

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нето) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (ассто) на одного человека												В средне м за 12 дней	В средне м за 1 день	Отклоне- ние от нормы в % (+/-)		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
7-11 лет ОФЗ																		
Масло	ггр 42	48	65	40	0	90	80	89	20	88	74	0	0	594,0	49,5	117,9		
Пшеница	ггр 21	0	0	132	238	0	0	0	0	0	0	106	121	597,0	49,8	236,9		
Сдобные продукты	ггр 18	0	80	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	100,0	13,3	74,1		
Рыба	ггр 34,8	26	0	104	0	0	126	0	0	64	0	0	0	100,0	26,7	76,6		
Яйца	ггр 24	65	10	10	0	11,5	16	0	50	6	6	14	9	107,5	16,5	68,6		
Молоко	ггр 180	96	0	10	75	83	162	216	182	178	235	62,5	174,5	157,0	131,2	72,9		
Молочнокислые продукты	ггр 90	0	0	0	0	110	200	0	110	0	0	0	200	620,0	51,7	57,4		
И овощи	ггр 30	0	0	0	0	164	0	0	0	0	0	151	0	315,0	26,3	87,5		
Сметана	ггр 6	0	10	0	0	16	10	0	10	10	10	6	5	77,0	6,4	106,9		
Сыр	ггр 6	20	20	10	0	0	0	15	15	0	35	0	10	125,0	10,4	173,6		
Масло сливочное	ггр 18	28	19	22	23	12	21	29	18	26	23	13	11	245,0	20,4	113,4		
Масло растительное	ггр 9	10	14,4	16,2	14,3	15	14	12	7	10	14	7	12	146,9	12,2	136,0		
Макаронные изделия	ггр 9	0	60	0	68	0	0	0	0	61	20	0	0	209,0	17,4	191,5		
Крупы, бобовые	ггр 27	16	73	56	0	51	8	106	44	56	12	0	73	395,0	49,6	183,6		
Сахар	ггр 18	21	18	18	16	22	19	19	20	18	18	18	18	225,0	18,8	104,2		
Кондитерские и выпечные изделия	ггр 6	0	0	50	28	0	0	0	0	0	0	0	0	78,0	6,5	108,3		
Картофель	ггр 112,2	75	30	162	171	50	164	50	213	20	140	228	225	1528,0	127,3	113,5		
Овощи	ггр 168	155	143	153	100	152	152	118	168	194	245	86	126	1792,0	149,3	88,9		
Сухофрукты	ггр 9	30	20	40	0	20	25	44,4	0	20	20	0	20	239,4	20,0	221,7		
Чай	ггр 0,6	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4,0	0,3	55,6		
Кофейный напиток, какао	ггр 1,8	2	0	0	2	0	6	6	2	0	6	0	2	26,0	2,2	120,4		
Фрукты	ггр 111	0	252	0	40	46,2	150	0	152	200	42	0	180	1205,4	100,5	90,5		
Сок	ггр 120	400	0	200	200	0	0	125	0	200	200	0	0	1325,0	110,4	92,0		
Соль	ггр 1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,6	1,8	100,0		
Мука	ггр 9	31	34	34	31	34	17	31	34	34	34	34	34	382,0	31,8	353,7		
Хлеб ржаной	ггр 48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600,0	50,0	104,2		
Хлеб пшеничный	ггр 90	80	93	82	88	74,5	76	83	78	83	70	99	98	1004,5	83,7	93,0		