

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 1

подпись

"01"



2024 год

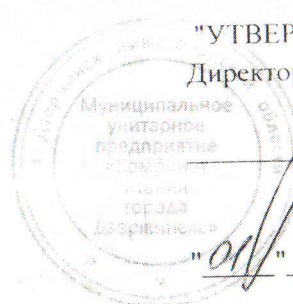
"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.

"01"

01 февраля 2024 год



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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 7-11 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептур 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

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
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
№209/17	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80
№272/13	Каша молочная пшеничная	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 микронутриентами	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	740	27,44	34,47	108,43	855,80	688,40	125,20	678,20	8,37	0,48	6,80	20,30	3,21
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	Тефтели 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	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
№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 микронутриентами	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	940	37,67	33,17	118,77	880,00	202,75	135,87	502,60	9,22	0,57	23,33	0,71	56,19
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№591/13	Напиток из шиповника	250	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	2,38	6,46	40,08	227,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1980	67,49	74,10	267,28	1962,80	904,15	264,07	1183,80	18,59	1,06	230,13	21,17	59,40
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
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	Котлеты 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 микронутриентами	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	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	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	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 микронутриентами	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	765	38,63	26,27	109,68	859,70	235,25	125,17	464,30	8,17	0,49	28,08	0,32	51,34
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с конфитюром	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:	1835	80,09	65,76	323,99	2242,90	750,75	399,87	1204,30	18,89	1,22	100,05	0,55	58,51
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
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 микронутриентами	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
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	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 микронутриентами	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	41,27	36,40	113,67	923,00	263,65	166,97	580,10	7,67	0,74	42,80	12,25	54,79
ПОЛДНИК														
№633/13	Булочка Домашняя	130	8,8	16,4	72	470,6	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	330	10,20	16,60	98,40	590,60	38,00	21,30	75,30	3,60	0,12	9,30	0,02	0,34

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1818	85,47	84,8	324,37	2361,2	430,25	295,77	1104,6	17,65	1,34	271,3	13,09	60,46
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
№294/17	Биточки рубленные из птицы 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 микронутриентами	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	31,03	47,5	116,14	982,5	185,2	70,8	345,4	4,31	0,43	2	76,03	2,36
ОБЕД														
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с цыпленком	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	20,90	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/г	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
№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 микронутриентами	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	785	35,27	26,61	98,71	720,90	221,85	169,97	430,30	9,09	0,58	61,98	15,57	54,61
ПОЛДНИК														
ТТК	Сдоба деревенская	140	10,50	5,80	84,00	415,00	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	340	10,60	5,80	108,40	513,00	35,00	11,00	48,00	0,80	0,08	9,00	0,09	1,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1698	76,9	79,91	323,25	2216,4	442,05	251,77	823,7	14,2	1,093	72,98	91,69	58,67
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 сгущенным молоком	150/25	24,9	18,9	40,4	438,58	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 микронутриентами	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	545	32,07	22,82	95,80	723,58	536,70	84,20	562,00	4,16	0,36	0,63	20,20	1,93

			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
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	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
№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	5,68	7,28	0,00	88,80	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	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
№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 микронутриентами	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	615	19,18	21,98	112,15	722,80	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
№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 рассыпчатая	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 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	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 микронутриентами	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	935	40,79	38,41	134,96	978,20	242,00	277,57	672,10	12,03	0,75	11,60	0,25	53,60
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№591/13	Напиток из шиповника	250	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	2,38	6,46	40,08	227,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1850	62,35	66,85	287,19	1928,00	758,80	366,87	1132,50	17,11	1,07	221,12	0,61	55,47
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
№209/17	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным	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
№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 микронутриентами	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	630	21,65	30,17	90,34	703,00	549,40	96,70	535,20	4,51	0,42	3,20	40,15	2,91
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 д/г	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
№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
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 микронутриентами	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	787,5	29,22	27,47	107,72	789,10	207,15	128,97	488,30	11,19	1,46	48,18	18,34	53,98
ПОЛДНИК														
№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
№342/17	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 полдник	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:	1717,5	54,37	60,74	253,26	1753,10	774,55	235,67	1058,50	17,40	1,95	55,38	58,52	57,79
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК СРЕДА														
№338/17	Фрукт свежий	200	0,72	0,28	24,26	114,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	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
№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	11,70	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60
№469/13	Макароны отварные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	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
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	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	750	25,62	31,28	117,26	906,00	155,00	80,34	341,20	5,90	0,43	39,00	0,77	5,33
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, цыпленком и сметаной	20/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
№331/13	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	20,10	8,20	13,70	203,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20
№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
№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
№389/17	Сок	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
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 микронутриентами	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	40,34	27,52	110,52	830,70	166,90	134,15	460,50	9,21	0,53	31,67	0,75	10,80
ПОЛДНИК														
ТТК	Рогалик с вареным сгущенным 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:	1920	70,89	64,80	275,10	1965,84	346,10	225,49	841,50	16,59	1,03	273,87	1,69	16,21
			Пищевые				Минеральные				Витамины			

№ рец	Наименование блюда	выход	вещества				вещества				вещества			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
1	2	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 ЧЕТВЕРГ														
№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	0,10	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	35	9,94	12,74	0,00	155,40	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,16
№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 микронутриентами	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	755	24,24	29,44	98,20	756,40	551,20	80,34	452,40	7,14	0,36	13,26	0,82	1,39
ОБЕД														
№153/13	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
ТТК	Ёжики 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
№492/13	Рагу овощное	180	4,20	8,00	13,80	143,00	53,00	29,00	101,00	1,20	0,68	11,00	0,96	0,80
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	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 микронутриентами	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	920	39,07	40,70	104,47	925,77	270,65	143,97	529,10	7,57	1,04	28,60	1,17	56,05
ПОЛДНИК														
ТТК	Сдоба деревенская	140	10,50	5,80	84,00	415,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60
№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	340	11,00	5,90	112,10	530,00	46,00	16,00	56,00	0,80	0,09	18,00	0,09	1,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2015	74,31	76,04	314,77	2212,17	867,85	240,31	1037,50	15,51	1,49	59,86	2,08	59,14
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
			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
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, со сгущенным молоком	180/25	23,00	12,50	15,50	254,70	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00
№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 микронутриентами	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	575	30,17	16,42	70,90	539,70	500,70	80,20	556,00	3,96	0,34	0,63	20,18	1,73
ОБЕД														
№156/13	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
№294/17	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

№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	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
№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
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 микронутриентами	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	855	32,43	37,06	118,95	956,10	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:	1730	75,24	59,82	257,42	1876,50	812,02	238,44	1150,84	13,12	1,12	70,71	91,45	54,88
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
1	2	3												
ЗАВТРАК СУББОТА														
№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 куриного	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
№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
№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 микронутриентами	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	750	34,65	23,34	119,86	829,90	225,20	233,20	586,20	8,61	0,60	41,30	20,07	2,53
ОБЕД														
№156/13	Суп крестьянский с крупой, с цыпленком и со сметаной	25/250/10	8,05	8,70	12,74	178,20	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20
ТТК	Бургер куриный	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 микронутриентами	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	925	39,67	35,76	100,40	882,20	368,60	147,35	570,50	6,41	0,54	36,67	0,30	4,14
ПОЛДНИК														
ТТК	Рогалик с вареным сгущенным 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:	1975	79,25	65,10	267,58	1941,24	618,00	391,55	1196,50	16,50	1,21	281,17	20,54	6,75
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	21966,00	868,39	837,63	3371,61	24249,78	8232,84	3410,90	12845,68	191,11	14,54	1971,57	366,74	602,94
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1830,50	72,37	69,80	280,97	2020,82	686,07	284,24	1070,47	15,93	1,21	164,30	30,56	50,25

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

Наименование группы продуктов	ед. изм.	Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от возраста от 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека												В среднем за 12 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)
			7-11 лет	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
Мясо	гр	42	48	73	40	0	98	80	89	20	88	82	0	0	618,0	51,5	122,6
Птица	гр	21	0	0	132	238	0	0	0	0	0	0	114	126	610,0	50,8	242,1
Субпродукты	гр	18	0	80	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	160,0	13,3	74,1
Рыба	гр	34,8	26	0	104	0	0	126	0	0	64	0	0	0	320,0	26,7	76,6
Яйцо	гр	24	50	10	10	0	11,5	16	0	50	6	6	14	9	182,5	15,2	63,4
Молоко	гр	180	185	0	10	75	63	128	216	167	178	235	62,5	174,5	1494,0	124,5	69,2
Кисломолочные продукты	гр	90	0	0	0	0	110	200	0	110	0	0	110	200	730,0	60,8	67,6
Творог	гр	30	0	0	0	0	164	0	0	0	0	0	151	0	315,0	26,3	87,5
Сметана	гр	6	0	10	0	0	16	10	0	10	10	10	6	10	82,0	6,8	113,9
Сыр	гр	6	20	20	0	0	0	0	20	0	0	35	0	10	105,0	8,8	145,8
Масло сливочное	гр	18	28	16	22	23	12	21	29	18	26	23	13	11	242,0	20,2	112,0
Масло растительное	гр	9	10	14,4	16,2	14,3	16	14	12	7	10	14	7	12	146,9	12,2	136,0
Макаронные изделия	гр	9	0	60	0	68	0	0	0	0	61	20	0	0	209,0	17,4	193,5
Крупы, бобовые	гр	27	116	73	56	0	51	8	106	44	56	12	0	73	595,0	49,6	183,6
Сахар	гр	18	18	20	18	16	22	19	19	20	18	18	18	18	224,0	18,7	103,7
Кондитерские и выпечные изделия	гр	6	50	0	28	28	0	50	50	0	0	0	0	0	206,0	17,2	286,1
Картофель	гр	112,2	75	30	162	171	50	164	50	213	20	140	228	225	1528,0	127,3	113,5
Овощи	гр	168	155	143	197	170	152	202	178	168	209	245	111	126	2056,0	171,3	102,0
Сухофрукты	гр	9	25	20	40	0	20	25	44,4	0	20	20	0	20	234,4	19,5	217,0
Чай	гр	0,6	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4,0	0,3	55,6
Кофейный напиток, какао	гр	1,8	2	0	0	2	0	6	6	2	0	6	0	2	26,0	2,2	120,4
Фрукты	гр	111	0	288	0	40	46,2	150	0	152	200	42	143,2	180	1241,4	103,5	93,2
Сок	гр	120	400	0	200	200	0	0	125	0	200	200	0	0	1325,0	110,4	92,0
Соль	гр	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	гр	9	0	34	34	37,2	34	17	0	34	34	34	34	34	326,2	27,2	302,0
Хлеб ржаной	гр	48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600,0	50,0	104,2
Хлеб пшеничный	гр	90	80	93	82	88	74,5	76	83	78	83	70	99	98	1004,5	83,7	93,0