

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 26

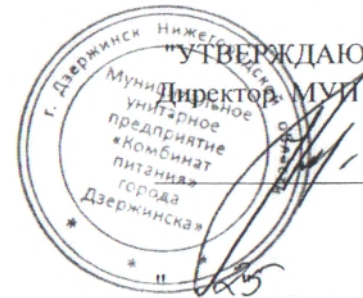

подпись


расшифровка

"25"

03

2024 год



"УТВЕРЖДАЮ" Директор МУУ "Комбинат питания г.Дзержинска"

Кузнецов О.В.

03

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 12-18 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 12 до 18 лет

№ 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
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
№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 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	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	758	31,26	33,92	119,05	932,90	701,40	132,25	699,90	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	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	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 микронутриентами	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	0,63	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 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:	2028	78,29	75,46	321,55	2289,90	952,95	286,72	1266,90	20,37	1,26	236,13	21,19	61,37
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
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	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	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

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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 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 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
№469/13	Макароны отварные	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 микронутриентами	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	32,52	39,30	126,13	977,50	199,20	77,85	369,10	5,09	0,50	2,00	76,03	2,57
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	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 микронутриентами	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	229,65	176,57	447,70	9,49	0,64	61,98	15,57	54,87
ПОЛДНИК														
ТТК	Рогалик с конфитюром	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	1703	77,12	74,88	317,77	2206,4	463,85	265,42	864,8	15,38	1,223	72,98	91,69	59,14
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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 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	150/15	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 микронутриентами	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

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 микронутриентами	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	878,42	254,69	1170,74	14,38	1,02	44,51	20,64	56,34
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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 СУББОТА														
№338/17	Фрукт свежий	170	0,62	0,24	20,63	96,90	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
ТТК	Наггетсы рыбные	100	14,09	21,80	3,99	325,20	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 микронутриентами	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	730	26,81	31,04	111,12	919,10	285,60	127,05	469,80	5,32	0,61	52,52	24,55	52,54
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
№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	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 микронутриентами	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	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
№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	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
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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														
№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	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
№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	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 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	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 микронутриентами	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	53,86
ПОЛДНИК														
№606/13	Ватрушка 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	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	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	350,29	2241,30	925,40	401,52	1295,40	21,91	1,30	225,20	0,64	56,72
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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														
№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
№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	200/10	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	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	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
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	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 микронутриентами	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	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

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:	1770,5	58,42	63,86	284,81	1976,10	796,35	249,32	1099,60	18,58	2,08	55,38	58,52	58,26
№ 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
ЗАВТРАК СРЕДА														
№338/17	Фрукт свежий	180	0,65	0,26	21,84	102,60	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	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	27,05	31,36	124,84	964,60	169,00	87,39	364,90	6,68	0,50	39,00	0,77	5,54
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	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 микронутриентами	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	900	42,67	26,39	131,35	942,70	174,70	140,75	477,90	9,61	0,59	31,67	0,75	11,06
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:	1950	74,65	63,75	303,51	2136,44	367,90	239,14	882,60	17,77	1,16	273,87	1,69	16,68
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00
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	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

№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	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														
№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	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 микронутриентами	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	278,45	150,57	546,50	7,97	1,10	28,60	1,17	56,31
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
№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	18,00	0,09	1,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2015	70,30	70,57	319,60	2235,17	1006,45	259,96	1147,40	16,81	1,62	59,94	2,09	59,69
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4,00	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	180/10	22,90	10,80	15,40	250,30	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00
№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	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	0,41	0,63	20,18	1,94
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 рубленные 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	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 микронутриентами	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

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:	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
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
ЗАВТРАК СУББОТА														
№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
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	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	760	36,18	23,45	131,31	917,00	239,20	240,25	609,90	9,39	0,67	41,30	20,07	2,74
ОБЕД														
№156/13	Суп крестьянский с крупой, с цыпленком 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	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	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 микронутриентами	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	955	40,00	34,63	121,23	978,60	376,40	153,95	587,90	6,81	0,60	36,67	0,30	4,40
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:	2015	81,11	64,08	299,86	2124,74	639,80	405,20	1237,60	17,68	1,34	281,17	20,54	7,22
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		22437,00	912,75	798,34	3723,65	26193,87	8794,24	3618,70	13608,28	210,09	16,33	1984,93	366,80	611,02
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	165,41	30,57	50,92

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 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека												В среднем за 12 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)
			12-18 лет	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
Мясо	гр	46,8	48	73	40	0	98	80	89	20	88	82	0	0	618,0	51,5	110,0
Птица	гр	31,8	0	0	132	238	0	0	0	0	0	0	114	126	610,0	50,8	159,9
Субпродукты	гр	24	0	80	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	160,0	13,3	55,6
Рыба	гр	46,2	26	0	104	0	0	126	0	0	64	0	0	0	320,0	26,7	57,7
Яйцо	гр	24	65	10	10	0	11,5	16	0	50	6	6	14	9	197,5	16,5	68,6
Молоко	гр	210	185	0	10	75	63	162	216	182	178	235	37,5	174,5	1518,0	126,5	60,2
Кисломолочные продукты	гр	108	0	0	0	0	110	200	0	110	0	0	110	200	730,0	60,8	56,3
Творог	гр	36	0	0	0	0	164	0	0	0	0	0	151	0	315,0	26,3	72,9
Сметана	гр	6	0	10	0	0	16	10	0	10	10	10	6	10	82,0	6,8	113,9
Сыр	гр	9	25	20	10	0	0	0	25	0	0	25	0	10	115,0	9,6	106,5
Масло сливочное	гр	21	18	24	22	28	12	21	29	18	26	23	18	11	250,0	20,8	99,2
Масло растительное	гр	10,8	10	19,6	18	14,3	16	14	12	7	10	14	7	12	153,9	12,8	118,8
Макаронные изделия	гр	12	0	60	0	68	0	0	0	0	61	20	0	0	209,0	17,4	145,1
Крупы, бобовые	гр	30	116	73	56	0	51	8	106	44	56	12	0	73	595,0	49,6	165,3
Сахар	гр	21	21	24	21	16	23	19	21	20	21	21	21	21	249,0	20,8	98,8
Кондитерские и выпечные изделия	гр	9	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50,0	4,2	46,3
Картофель	гр	112,2	75	30	162	171	50	164	50	213	20	140	228	225	1528,0	127,3	113,5
Овощи	гр	192	155	143	197	170	152	202	178	168	209	245	111	126	2056,0	171,3	89,2
Сухофрукты	гр	12	30	20	40	0	20	25	44,4	0	20	20	0	20	239,4	20,0	166,3
Чай	гр	1,2	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4,0	0,3	27,8
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	222	0	190	46,2	170	0	152	160	42	143,2	170	1295,4	108,0	97,3
Сок	гр	120	400	0	200	200	0	0	200	0	200	200	0	0	1400,0	116,7	97,2
Соль	гр	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	гр	12	31	34	34	31	34	17	31	34	34	34	34	34	382,0	31,8	265,3
Хлеб ржаной	гр	72	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	960,0	80,0	111,1
Хлеб пшеничный	гр	120	110	123	112	118	104,5	106	113	108	113	100	129	138	1374,5	114,5	95,5