

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 28

подпись

МБОУ
Школа № 28

расшифровка

" 28 " 2024 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.



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 2024-2025 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

№ рецепта	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
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Молоко витаминизированное фасованное	200	2,80	3,20	4,70	58,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
№2/13	Сыр твердый	30	7,35	8,90	0,00	109,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20
№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
ГТК	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
№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
ГТК	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
ГТК	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	753	29,26	43,35	95,61	871,00	599,60	105,30	589,20	8,38	0,41	13,40	0,25	3,31
ОБЕД														
ГТК	Каша кушанная	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
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	15/250	12,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30
№402/13	Тедтели 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
№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
№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
ГТК	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
ГТК	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	930	42,37	38,17	114,87	909,20	218,25	112,67	433,60	9,42	0,56	16,13	0,24	53,59
ПОЛДНИК														
	Зефир	44	0,35	0,00	34,54	133,76	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60
№633/13	Булочка домашняя	100	6,70	12,60	55,40	362,00	14,00	9,00	58,00	0,70	0,12	0,00	0,09	0,90
№575/13	Чай с лимоном	200/5	0,25	0,10	14,10	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого за полдник	349	7,30	12,70	104,04	557,76	50,00	23,00	112,00	2,30	0,19	9,00	0,18	2,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2032	78,93	94,22	314,52	2337,96	867,85	240,97	1134,80	20,10	1,16	38,53	0,67	59,40
№ рецепта	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 ВТОРНИК														
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,0	4,5	19,9	120,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	83,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
№2/13	Сыр твердый	30	7,35	8,90	0,00	109,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20
№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 рассычатая	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
ГТК	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	798	42,32	44,48	145,60	1149,40	475,20	256,20	704,20	11,91	0,65	6,00	20,16	5,43
ОБЕД														
№671/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	12,5/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30
№381/13	Мясо, тушенное с капустой	200	19,80	7,60	16,20	212,30	174,00	17,00	132,00	2,40	0,09	5,10	0,00	1,40
№ 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	822,5	35,07	20,73	94,57	658,30	276,30	95,75	356,30	6,31	0,43	16,29	0,20	5,21
ПОЛДНИК														
ТТК	Роголик с вареным сгущенным молоком	100	6,60	11,20	41,10	212,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08
№586/13	Напиток цитрусовый	200	0,20	0,00	25,70	104,00	8,00	3,00	5,00	0,10	0,01	5,00	0,00	0,10
	Итого за полдник	300	6,80	11,20	66,80	316,00	19,20	11,00	41,80	0,58	0,07	8,20	0,01	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1920,5	84,19	76,41	306,97	2123,70	770,70	362,95	1102,30	18,80	1,15	30,49	20,37	10,82
№ рецеп	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	180	2,10	0,50	18,10	94,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	4,00	6,50	32,50	210,00	16,00	12,00	64,00	0,80	0,14	0,00	0,04	1,00
№432/13	Голень куриная 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
№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
№575/13	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00	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	22,40	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,60	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	38,60	25,65	137,20	965,60	163,60	118,50	466,20	6,48	0,54	257,20	0,82	5,53
ОБЕД														
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32
№83/17	Борщ с картофелем, с дылленком, со сметаной	25/250/10	10,30	15,10	12,10	187,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
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
№473/13	Картофельное пюре	180	7,10	5,30	20,30	141,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,30
№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	925	34,67	34,74	96,67	794,00	194,90	128,95	426,50	6,61	0,49	20,17	0,32	5,40
ПОЛДНИК														
	Мармелад фруктово-ягодный	36	0,18	0,00	35,10	131,85	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	3,00	0,16	0,00
№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
№575/13	Чай с лимоном	200/5	0,25	0,10	14,10	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого за полдник	341	7,33	12,20	103,20	562,65	45,00	21,30	74,30	2,80	0,11	11,30	0,18	0,14

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2036	80,6	72,59	337,07	2322,25	403,5	268,75	967	15,89	1,14	288,97	1,32	11,07	
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ															
	Молочный коктейль фасованный	200	2,80	2,50	9,60	77,30	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	
	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	Баточек 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	Маскарони 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	
ГТК	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	
ГТК	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	768	33,82	41,70	125,73	984,80	199,20	78,80	359,40	7,11	0,45	6,00	76,83	2,56	
ОБЕД															
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32	
	Суп картофельный с макаронными изделиями (звёздочки), 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	
№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	
№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	
ГТК	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	
ГТК	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	835	34,07	25,44	101,37	860,00	118,50	101,75	385,50	8,83	0,37	17,77	15,33	8,84	
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	
№342/17	Компот из свежих 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	5,70	5,80	86,90	415,30	35,00	13,00	48,00	1,60	0,08	8,00	0,09	1,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1903	73,59	72,14	314	2260,1	352,7	193,55	792,9	17,54	0,903	31,77	91,45	13,2	
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E	
			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	0,60	
№1/13	Масло шоколадное	10	0,12	6,20	0,20	64,40	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,60	0,73	0,60	
	Пудинг из творожного сыра Рикотта, со сгущенным молоком	200/30	33,20	25,20	53,87	585,00	273,00	45,00	367,00	2,20	0,12	0,00	0,20	1,20	
ГТК	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	
ГТК	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	
ГТК	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	610	40,49	35,32	109,47	934,40	539,10	84,24	565,00	4,18	0,37	0,63	20,93	1,93	
ОБЕД															
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32	

№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	10/250/10	6,80	8,00	8,30	154,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20
№342/13	Котлеты рыбные	100	15,8	12,6	15	226	52	20	182	1,6	0,1	0	0,06	4,6
ТТК	Картофель по-деревенски	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
№ 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	910	32,27	28,43	103,67	784,00	198,30	129,75	466,30	6,61	0,58	50,39	0,32	8,55
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
№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
	Итого за полдник	300	12,34	6,34	66,57	373,70	73,67	18,67	121,34	1,67	0,13	2,90	0,04	1,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	85,10	70,09	279,71	2092,10	811,07	232,66	1152,64	12,46	1,08	53,02	21,29	11,48
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК														
№338/17	Фрукт свежий	200	2,10	0,50	18,10	94,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
№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	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
ТТК	Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным	200/10	7,21	16,10	27,91	261,00	129,00	39,00	162,00	1,70	0,12	1,30	0,05	0,40
№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	890	22,71	25,70	122,41	796,60	680,60	117,30	573,20	7,54	0,45	51,64	0,13	1,77
ОБЕД														
ТТК	Капуста квашеная	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
№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
№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
№342/17	Компот из свежих 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
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	1040	36,09	36,62	132,46	970,00	200,10	263,77	660,30	11,93	0,77	18,88	0,25	53,49
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:	2230	63,80	64,72	323,27	2082,60	907,70	391,07	1275,50	21,17	1,31	270,52	0,56	55,76
			Пищевые				Минеральные				Витамины			

№ рецеп	Наименование блюда	выход	вещества				вещества				вещества			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,0	4,5	19,9	120,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№1/13	Масло шоколадное	10	0,12	6,20	0,20	64,40	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00
ГТК	Тепфли куриные с соусом	75/25	12,80	16,80	12,90	227,00	52,00	25,00	117,00	2,00	0,07	10,00	0,09	4,50
№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
№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
ГТК	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	0,50
ГТК	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	688	29,99	39,48	126,30	957,80	444,80	107,94	486,20	4,83	0,41	13,10	41,32	8,43
ОБЕД														
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32
№157/13	Суп из овощей с мясом и сметаной	15/250/10	7,85	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
№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
ГТК	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
ГТК	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	30,82	26,90	102,78	749,60	118,80	116,75	439,50	10,63	1,42	45,77	18,34	8,44
ПОЛДНИК														
	Мармелад фруктово-ягодный	36	0,18	0,00	35,10	131,85	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	3,00	0,16	0,00
№604/13	Пирог печеный с абрикосами	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
№376/17	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	15,20	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого за полдник	336	3,78	3,20	76,60	339,85	32,00	14,00	44,00	2,70	0,07	8,00	0,19	0,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1864	64,59	69,58	305,68	2047,25	595,60	238,69	969,70	18,16	1,90	66,87	59,85	17,57
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
СРЕДА														
№338/17	Фрукт свежий	180	9,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
	Молоко витаминизированное фасованное	200	2,80	3,20	4,70	58,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,07	4,00	0,00	0,20
№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	14,90	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60
№469/13	Макаронь отварные	180	6,30	12,70	33,70	239,60	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
№580/13	Чай с молоком	260	1,7	1,3	17,4	88	6,5	11	51	1,4	0,02	1	0,01	0
ГТК	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
ГТК	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	920	28,32	33,76	121,86	889,40	166,60	88,30	352,20	8,68	0,44	43,00	0,04	5,53
ОБЕД														
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32

№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с щипленком	25/250	8,40	8,90	20,00	196,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44
№331/13	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	20,10	10,20	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
№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
ГТК	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
ГТК	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	40,47	26,84	117,67	844,00	157,50	130,95	477,50	8,83	0,54	30,97	15,71	13,04
ПОЛДНИК														
№406/17	Пирог печеный с картофелем	100	6,80	3,34	40,00	216,70	18,70	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14
№342/17	Компот из свежих 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	7,00	3,34	68,90	331,70	25,70	17,30	65,30	1,80	0,11	7,30	0,02	0,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2090	75,79	63,94	308,43	2065,10	349,80	236,55	895,00	19,31	1,09	81,27	15,77	18,91
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	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														
	Молочный коктейль, фасованный	200	2,80	2,50	9,60	77,30	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
№209/17	Яйцо вареное	50	6,00	5,50	0,30	78,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	100,00	104,00
№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
	Суп молочный с макаронными изделиями (звездочки)	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
ГТК	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
ГТК	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	795	31,94	29,14	87,80	751,70	570,80	85,10	526,20	8,12	0,38	13,26	100,09	105,39
ОБЕД														
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32
	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	10/250/10	8,90	9,40	17,20	188,77	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20
ГТК	Ежки 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
№ 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
ГТК	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
ГТК	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	910	37,97	40,63	103,37	902,77	182,30	131,75	480,30	7,01	1,00	26,19	1,17	10,51
ПОЛДНИК														
	Зефир	44	0,35	0,00	34,54	133,76	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60
№633/13	Булочка домашняя	100	6,70	12,60	55,40	362,00	14,00	9,00	58,00	0,70	0,12	0,00	0,09	0,90
№575/13	Чай с лимоном	200/5	0,25	0,10	14,10	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого за полдник	349	7,30	12,70	104,04	557,76	50,00	23,00	112,00	2,30	0,19	9,00	0,18	2,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2054	77,21	82,47	295,21	2212,23	803,10	239,85	1118,50	17,43	1,57	48,45	101,44	118,40
			Пищевые				Минеральные				Витамины			

№ рецеп	Наименование блюда	выход	вещества				вещества				В1	С	А	Е
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe				
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
№338/17	Фрукт свежий	200	0,65	0,60	22,05	104,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, со сгущенным молоком	180/20	23,00	14,50	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 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	760	30,82	19,02	92,95	643,70	535,70	91,20	573,00	4,06	0,40	38,63	20,18	1,93
ОБЕД														
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, мясом и сметаной	10/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
ТТК	Жаркое из мяса птицы	200	20,90	18,70	17,60	217,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43
№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 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	830	34,59	32,70	84,37	639,60	135,90	156,95	354,50	7,11	0,52	58,27	0,61	6,83
ПОЛДНИК														
№606/13	Ватрушка с творогом	100	12,14	8,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80
№575/13	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00
	Итого за полдник	300	12,44	8,19	56,07	325,70	79,67	17,67	120,34	1,67	0,13	200,00	0,20	0,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1890	77,85	59,91	233,39	1709,00	751,27	265,82	1047,84	12,84	1,05	296,90	20,99	9,56
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	19839,50	761,65	726,07	3018,25	21252,29	6613,29	2670,86	10456,18	173,70	12,36	1206,79	333,71	326,17
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1983,95	63,47	60,51	251,52	1771,02	551,11	227,57	871,35	14,48	1,03	100,57	27,81	27,18

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

Наименование группы продуктов	ед. изм.	Рекомендуемое количество продуктов(всего) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека										В среднем за 10 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)
			7-11 лет												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Мясо	гр	42	84	63	0	88	20	67	24	65	82	26	519,0	51,9	123,6
Птица	гр	21	0	0	178	86	0	0	40	32	0	66	402,0	40,2	191,4
Субпродукты	гр	18	0	98	0	0	0	0	88	0	0	0	186,0	18,6	103,3
Рыба	гр	34,8	0	0	0	0	104	26	0	102	0	0	232,0	23,2	66,7
Яйцо	гр	24	65	12	18	14	12	8	16	12	65	14	236,0	23,6	98,3
Молоко	гр	180	396	50	0	275	75	216	60	270	425	55	1822,0	182,2	101,2
Кисломолочные продукты	гр	90	0	0	0	0	110	0	110	0	0	110	330,0	33,0	36,7
Творог	гр	30	0	0	0	0	188	0	0	0	0	168	356,0	35,6	118,7
Сметана	гр	6	0	0	25	0	26	0	10	10	10	10	91,0	9,1	151,7
Сыр	гр	6	20	20	8	0	0	20	0	0	15	0	83,0	8,3	138,3
Масло сливочное	гр	18	18	16	22	23	24	22	18	16	23	13	195,0	19,5	108,3
Масло растительное	гр	9	10	12	10	11	10	12	7	10	12	7	101,0	10,1	112,2
Макаронные изделия	гр	9	61	0	0	68	0	0	61	15	0	0	205,0	20,5	227,8
Крупы, бобовые	гр	27	36	73	56	41	0	106	41	56	12	0	421,0	42,1	155,9
Сахар	гр	18	18	20	18	16	22	19	20	18	18	18	187,0	18,7	103,9
Кондитерские и выпечные изделия	гр	6	44	0	0	28	0	28	36	0	0	0	136,0	13,6	226,7
Картофель	гр	112,2	50	75	40	75	210	75	210	125	140	130	1130,0	113,0	100,7
Овощи	гр	168	165	350	341	150	180	130	203	190	205	220	2134,0	213,4	127,0
Сухофрукты	гр	9	0	20	40	34,4	20	52	0	0	20	10	186,4	18,6	207,1
Чай	гр	0,6	1	0	2	0	1	0	1	1	1	1	8,0	0,8	133,3
Кофейный напиток, какао	гр	1,8	5	2	0	2	0	5	2	0	5	0	21,0	2,1	116,7
Фрукты	гр	111	5	42	238	48	42	246	53	240	3	246	1163,0	116,3	104,8
Сок	гр	120	200	200	0	200	0	200	0	200	0	0	1000,0	100,0	83,3
Соль	гр	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18,0	1,8	100,0
Мука	гр	9	31	28	31	28	28	28	28	28	31	28	289,0	28,9	321,1
Хлеб ржаной	гр	48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500,0	50,0	104,2
Хлеб пшеничный	гр	90	85	93	82	88	86	83	78	83	88	99	865,0	86,5	96,1