

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 26

подпись

МБОУ
Школа № 26

расшифровка

" 01 " 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 12-18 лет)

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

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 12 до 18 лет

№ 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
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК															
№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	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	
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	
	Итого за завтрак	573	27,96	40,25	100,91	883,00	599,60	104,35	598,90	6,36	0,46	9,40	0,25	3,32	
ОБЕД															
ГТК	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	
№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	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	
№469/13	Макарони 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	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	
ГТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	
	Итого за обед	960	44,70	37,04	135,70	1021,20	226,05	119,27	451,00	9,82	0,62	16,13	0,24	53,85	
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:	1882	79,96	89,99	340,65	2461,96	875,65	246,62	1161,90	18,48	1,27	34,53	0,67	59,67	
№ 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
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
ЗАВТРАК ВТОРНИК															
№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	
№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	
№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	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	
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	
	Итого за завтрак	760	35,46	31,17	135,75	990,00	225,20	252,25	577,90	12,39	0,71	6,00	20,07	5,44	
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	
№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	
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	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															
ГТК	Рогалик 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:	1882,5	77,33	63,10	297,12	1964,30	520,70	359,00	976,00	19,28	1,21	30,49	20,28	10,83	
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ЗАВТРАК СРЕДА															
№338/17	Фрукт свежий	120	1,43	0,34	12,34	64,50	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20	
№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	0,60	
ГТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	
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	
	Итого за завтрак	680	35,43	19,09	108,94	795,50	161,60	113,55	425,90	6,46	0,47	257,20	0,78	4,74	
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 цыпленком, 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	
ГТК	Гуляш из филе куриного	50/50	16,00	11,30	3,30	184,00	18,90	19,00	155,00	1,40	0,05	2,00	0,03	0,90	
№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	
№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	
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	925	34,67	34,74	96,67	794,00	194,90	128,95	426,50	6,61	0,49	20,47	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	1946	77,43	66,03	308,81	2152,15	401,5	263,8	926,7	15,87	1,07	288,97	1,28	10,28	
			Пищевые				Минеральные				Витамины				

№ рецеп	Наименование блюда	выход	вещества				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
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	Выпечка рубленые из пшны	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	Макарона 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	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
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
	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														
№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 (звездочка), 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	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
ГТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	865	36,40	24,31	122,20	972,00	126,30	108,35	402,90	9,23	0,43	17,77	15,33	9,10
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог вешный 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	5,00	86,90	415,30	35,00	13,00	48,00	1,60	0,08	8,00	0,09	1,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1753	74,62	68,61	335,23	2364,8	360,5	199,2	820	15,92	1,013	27,77	91,45	13,47
№ 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	ПЯТНИЦА													
№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	Пудинг из творожного сыра Рикотта, со сливочным молоком	170/50	29,88	22,68	48,48	526,50	273,00	45,00	367,00	2,20	0,12	0,00	0,20	1,20
№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
ГТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
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
	Итого за завтрак	550	36,17	30,00	105,08	874,90	330,10	80,79	478,70	4,86	0,40	0,03	0,93	2,14
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

№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
№1/13	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
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	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	720	22,21	33,60	114,41	847,00	660,60	113,35	581,90	8,22	0,46	13,64	0,20	1,88
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 рассычатая	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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	970	38,42	35,49	153,29	1082,00	207,90	270,37	677,70	12,33	0,83	18,88	0,25	53,75
ПОЛДНИК														
№606/13	Ватрушка с конфигом	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:	1990	65,63	71,49	336,10	2245,00	895,50	393,72	1301,60	22,25	1,38	232,52	0,63	56,13
№ 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 ПОЛДНИК														
№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	Тефтели 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
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	670	30,36	28,87	116,25	843,00	356,40	114,95	506,90	5,59	0,47	13,10	40,59	9,64
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
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42

ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	870	33,15	25,77	123,61	861,60	126,60	123,35	456,90	11,03	1,48	45,77	18,34	8,70
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 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
№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:	1876	67,29	57,84	316,46	2044,45	615,00	252,30	1007,80	19,32	2,02	66,87	59,12	18,04
№ 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	200	0,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	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	Макаронные отварные	180	6,30	12,70	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 микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	760	27,02	30,66	127,16	901,40	166,60	87,35	361,90	6,66	0,49	39,00	0,04	5,54
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 дышлом	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
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	945	42,80	25,71	138,50	956,00	165,30	137,55	494,90	9,23	0,60	30,97	15,71	13,30
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	3,54	68,90	331,70	25,70	17,30	65,30	1,80	0,11	7,30	0,02	0,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2005	76,82	59,71	334,56	2189,10	357,60	242,20	922,10	17,69	1,20	77,27	15,77	19,18
№ 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 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
№1/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,00	0,1

№2/13	Сыр твердый	25	6,13	7,00	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (звёздочки)	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	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
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
	Итого за завтрак	765	21,93	23,80	108,20	741,00	680,60	93,35	543,90	8,02	0,42	13,34	0,17	1,78
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
№153/13	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	Ёжки 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	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
ГТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	940	40,30	39,50	124,20	1014,77	190,10	138,35	497,70	7,41	1,06	26,19	1,17	10,77
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	262,00	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	69,53	76,00	336,44	2313,53	920,70	254,70	1153,60	17,73	1,67	48,53	1,52	15,05
№ рец.	Наименование блюда	выход	Пшеничные 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
ГТК	Запеканка из творога с яблоками, со сгущенным молоком	150/20	18,00	13,78	13,90	253,80	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
ГТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
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
	Итого за завтрак	560	26,67	17,80	79,30	588,80	514,70	87,25	579,70	4,74	0,41	6,63	20,18	1,94
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	167,30	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
ГТК	Жаркое из мяса птицы	200	20,50	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	115,80	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20
ГТК	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
ГТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	860	36,92	31,57	105,20	751,60	143,70	163,55	374,90	7,51	0,58	58,27	0,68	7,09

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:	1720	76,03	57,56	240,57	1766,10	738,07	268,47	1071,94	13,92	1,12	258,90	20,99	9,83
№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			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 СУББОТА														
№338/17	Фрукт свежий	170	0,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
ГТК	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
ГТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
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
	Итого за завтрак	730	36,18	23,83	131,31	917,40	239,20	240,25	609,90	9,39	0,67	41,30	20,07	2,74
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 крестьянской с крупой, с щипленком и со сметаной	20/250/10	8,05	8,70	12,74	178,20	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20
ГТК	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
ГТК	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
ГТК	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
ГТК	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
ГТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	1000	42,05	34,51	120,48	978,70	376,40	153,95	587,90	6,81	0,60	36,67	0,30	4,40
ПОЛДНИК														
ГТК	Рогалик 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 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	6,70	11,20	65,50	310,00	18,20	10,00	40,80	0,68	0,07	6,20	0,01	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2020	84,93	69,54	317,29	2766,10	633,80	401,20	1288,60	16,88	1,24	81,17	20,38	7,32
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	22728,50	905,93	806,49	3701,88	25556,09	7600,79	3455,12	12757,78	204,19	15,83	1516,43	278,48	291,36
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ:	1894,04	75,49	67,21	308,49	2129,67	633,40	287,93	1063,15	17,01	1,32	126,37	23,21	24,28

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЙОННОМ ПИТАНИИ

2024-2025г

Наименование продукта	Производитель	Количество продукта в пачке (кг)	12-15 лет		Фактически реализовано продуктов в сети (акто) за отчетный период												В среднем за 12 мес.	В среднем за 12 мес.	Среднее значение от нормы в % (+/-)
			Сл. нет	Сл. нет	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Молоко	г.п.	46,5	84	63	0	88	20	0	67	24	65	82	26	0	519,0	43,3	47,3	92,4	
Птица	г.п.	24,5	0	0	178	86	0	56	0	40	32	0	66	108	566,0	47,3	47,3	92,4	
Свинопродукты	г.п.	24	0	98	0	0	0	0	88	0	0	0	0	186,0	15,5	64,6	64,6		
Птица	г.п.	46,2	0	0	0	0	0	104	136	26	0	102	0	368,0	30,7	66,4	66,4		
Молоко	г.п.	24	65	12	18	14	12	16	8	16	12	15	14	229,0	18,3	56,4	56,4		
Молоко	г.п.	210	196	60	0	75	75	112	216	60	70	260	65	70	1259,0	104,9	50,0	50,0	
Кисломолочные продукты	г.п.	108	0	0	0	0	0	200	0	110	0	0	110	200	620,0	51,7	47,8	47,8	
Творог	г.п.	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	146	0	308,0	25,7	71,3	71,3	
Сметана	г.п.	6	0	0	25	0	0	26	0	0	0	0	10	10	91,0	7,6	126,4	126,4	
Сыр	г.п.	9	30	0	8	0	0	20	0	0	35	0	10	103,0	8,6	95,4	95,4		
Мясо свиное	г.п.	21	18	16	22	23	24	25	18	26	23	20	21	252,0	21,0	100,0	100,0		
Мясо птичное	г.п.	10	18	10	12	10	11	10	11	12	12	10	12	130,0	10,8	100,3	100,3		
Мясо говяжье	г.п.	20	36	73	56	41	41	0	106	41	56	12	0	73	494,0	41,2	137,2	137,2	
Сыр	г.п.	21	21	24	21	16	23	23	19	21	20	21	21	21	249,0	20,8	98,8	98,8	
Кондитерские изделия	г.п.	9	44	0	0	28	0	0	28	36	36	0	0	136,0	11,3	125,9	125,9		
Какао	г.п.	112,2	50	75	40	75	210	130	75	210	125	140	130	245	1305,0	123,4	111,8	111,8	
Дрожжи	г.п.	192	165	150	150	180	175	130	243	190	245	220	140	239,0	211,6	110,2	110,2		
Сметана	г.п.	12	0	30	40	24,4	29	25	52	0	0	0	0	70	10	0	16,8	16,8	
Молоко	г.п.	1,2	1	0	2	0	1	0	0	2	1	1	1	1	9,0	0,8	67,5	67,5	
Кисломолочные продукты	г.п.	128	5	42	198	48	42	120	46	220	5	36	170	1000,0	83,6	73,3	73,3		
Сыр	г.п.	120	200	200	0	200	0	0	200	0	200	200	0	1200,0	100,0	83,3	83,3		
Сметана	г.п.	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	10,9	10,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20,0	20,0	19,9	19,9	
Сметана	г.п.	12																	