

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 26

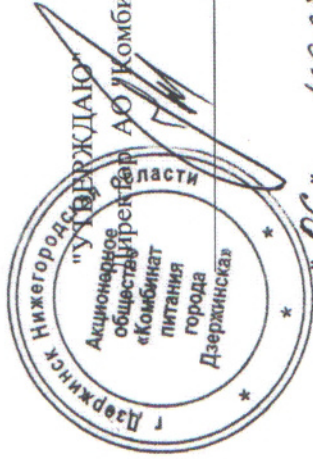
*А.А. Молева*

подпись

расшифровка

МБОУ  
Школа № 26

" 26 " 2025 год



Кузнецов О.В.

" 06 " 2025 год

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г. Дзержинска

№ 2, 3, им. А.О. Молева, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71

на 2025-2026 учебный год

(возраст 7-11 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г. (под ред. Могильного и Тутельяна)

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.

(под ред. В.Т. Лапиной: Хлебпродинформ)



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 7 до 11 лет с 10.11.2025г.

| № рец                      | Наименование блюда                              | выход       | Пищевые вещества |              |               |                | Минеральные вещества |               |               |              | 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          |
| <b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>       |                                                 |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |              |              |             |
| <b>ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК</b> |                                                 |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |              |              |             |
|                            | 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 | 17          | 1,39             | 3,93         | 9,25          | 78,03          | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| №308/13                    | Омлет с сыром                                   | 70          | 8,50             | 10,80        | 1,20          | 157,65         | 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      | 6,50             | 17,10        | 33,80         | 315,00         | 129,00               | 38,00         | 162,00        | 1,70         | 0,11        | 1,30         | 0,05         | 0,38        |
| №581/13                    | 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        |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>757</b>  | <b>26,95</b>     | <b>38,00</b> | <b>101,20</b> | <b>882,98</b>  | <b>340,40</b>        | <b>94,20</b>  | <b>439,20</b> | <b>7,21</b>  | <b>0,40</b> | <b>6,60</b>  | <b>20,15</b> | <b>3,11</b> |
| <b>ОБЕД</b>                |                                                 |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |              |              |             |
| №165/13                    | Суп картофельный с бобовыми, с мясом            | 10/250      | 10,60            | 12,10        | 18,60         | 173,00         | 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                    | Макаронные изделия 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        |
| №73/17                     | Икра кабачковая д/г                             | 90          | 0,54             | 2,90         | 4,40          | 81,00          | 2,10                 | 1,40          | 4,50          | 0,02         | 0,01        | 0,20         | 0,00         | 0,20        |
| №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        |
| 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        |
|                            | <b>Итого за обед</b>                            | <b>915</b>  | <b>39,41</b>     | <b>39,21</b> | <b>116,27</b> | <b>948,00</b>  | <b>122,90</b>        | <b>94,65</b>  | <b>378,30</b> | <b>8,73</b>  | <b>0,51</b> | <b>11,45</b> | <b>0,24</b>  | <b>5,93</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>             |                                                 |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |              |              |             |
|                            | Мармелад фруктово-ягодный                       | 30          | 0,18             | 0,00         | 24,30         | 97,80          | 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        |
|                            | <b>Итого за полдник</b>                         | <b>335</b>  | <b>7,33</b>      | <b>12,20</b> | <b>92,40</b>  | <b>528,60</b>  | <b>45,00</b>         | <b>21,30</b>  | <b>74,30</b>  | <b>2,80</b>  | <b>0,11</b> | <b>11,30</b> | <b>0,18</b>  | <b>0,14</b> |
|                            | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           | <b>2007</b> | <b>73,69</b>     | <b>89,41</b> | <b>309,87</b> | <b>2359,58</b> | <b>508,30</b>        | <b>210,15</b> | <b>891,80</b> | <b>18,74</b> | <b>1,02</b> | <b>29,35</b> | <b>20,57</b> | <b>9,18</b> |
| <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>       |                                                 |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |              |              |             |
| <b>ЗАВТРАК ВТОРНИК</b>     |                                                 |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |              |              |             |
| №338/17                    | Фрукт свежий                                    | 100         | 0,80             | 0,20         | 7,50          | 38,00          | 35,00                | 11,00         | 17,00         | 0,10         | 0,06        | 38,00        | 0,00         | 0,20        |
|                            | Батончик злаковый с витаминами                  | 25          | 1,25             | 1,25         | 16,00         | 80,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| №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         |
| №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                                  | 665       | 34,75            | 32,35 | 137,90   | 984,00               | 227,40  | 248,30 | 557,20   | 9,78  | 0,68 | 46,80  | 0,08  | 5,23  |
| ОБЕД     |                                                   |           |                  |       |          |                      |         |        |          |       |      |        |       |       |
| №153/13  | Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной     | 10/250/10 | 8,50             | 9,20  | 17,20    | 192,00               | 34,00   | 27,00  | 79,00    | 1,00  | 0,09 | 8,00   | 0,21  | 0,20  |
| №420/13  | Запеканка картофельная с мясом                    | 200       | 16,80            | 16,70 | 36,10    | 355,00               | 28,30   | 55,00  | 277,00   | 6,70  | 0,35 | 30,00  | 3,12  | 5,00  |
| № 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                                     | 730       | 30,47            | 28,30 | 110,17   | 800,00               | 130,50  | 126,55 | 481,30   | 10,36 | 0,57 | 38,72  | 3,33  | 6,39  |
| 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  |
| №346/17  | Напиток цитрусовый                                | 200       | 0,50             | 0,10  | 28,00    | 115,00               | 8,00    | 5,00   | 10,00    | 1,00  | 0,00 | 3,00   | 0,00  | 0,00  |
|          | Итого за полдник                                  | 300       | 7,10             | 11,30 | 69,10    | 327,00               | 19,20   | 13,00  | 46,80    | 1,48  | 0,06 | 6,20   | 0,01  | 0,08  |
|          | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                    | 1695      | 72,32            | 71,95 | 317,17   | 2111,00              | 377,10  | 387,85 | 1085,30  | 21,62 | 1,31 | 91,72  | 3,42  | 11,70 |
| № рец    | Наименование блюда                                | выход     | Пищевые вещества |       |          | Минеральные вещества |         |        | Витамины |       |      |        |       |       |
| 1        | 2                                                 | 3         | белки            | жиры  | углеводы | ккал                 | Ca      | Mg     | P        | Fe    | B1   | C      | A     | E     |
| ЗАВТРАК  | СРЕДА                                             |           | 4                | 5     | 6        | 7                    | 8       | 9      | 10       | 11    | 12   | 13     | 14    | 15    |
| ТТК      | Йогурт                                            | 110       | 2,90             | 2,00  | 16,20    | 94,40                | 223,00  | 10,50  | 110,00   | 0,10  | 0,04 | 0,60   | 20,00 | 0,00  |
| №1/13    | Масло сливочное                                   | 10        | 0,10             | 8,30  | 0,10     | 75,00                | 1,00    | 0,00   | 2,00     | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,07  | 0,10  |
| №2/13    | Сыр твердый                                       | 35        | 8,58             | 9,80  | 0,00     | 122,50               | 164,00  | 11,00  | 150,00   | 0,30  | 0,01 | 0,00   | 0,09  | 0,20  |
| №272/13  | Каша молочная рисовая, с маслом сливочным         | 200/10    | 6,00             | 11,20 | 39,70    | 283,00               | 117,00  | 33,00  | 144,00   | 1,26  | 0,06 | 1,26   | 0,06  | 0,88  |
| №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 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                                  | 625       | 22,48            | 32,35 | 104,80   | 795,90               | 547,60  | 84,80  | 491,20   | 4,24  | 0,32 | 201,86 | 20,38 | 1,91  |
| ОБЕД     |                                                   |           |                  |       |          |                      |         |        |          |       |      |        |       |       |
| №137/13  | Борщ с картофелем, с куриной грудкой, со сметаной | 15/250/10 | 10,30            | 15,10 | 14,10    | 187,00               | 51,00   | 61,00  | 72,00    | 1,30  | 0,05 | 11,00  | 0,22  | 0,20  |
| №342/13  | Котлеты рыбные                                    | 100       | 11,30            | 9,60  | 9,80     | 185,00               | 49,00   | 19,82  | 182,40   | 1,60  | 0,13 | 0,00   | 0,07  | 4,20  |
| №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  |
| № 590/13 | Напиток из кураги                                 | 200       | 1,00             | 0,10  | 28,20    | 119,00               | 29,00   | 18,00  | 28,00    | 1,00  | 0,02 | 0,00   | 0,09  | 0,90  |
| 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                                     | 815       | 30,17            | 32,51 | 97,27    | 772,00               | 211,80  | 155,57 | 455,90   | 6,96  | 0,55 | 16,00  | 0,42  | 6,18  |
| ПОЛДНИК  |                                                   |           |                  |       |          |                      |         |        |          |       |      |        |       |       |
| №611/13  | Сдоба обыкновенная                                | 100       | 7,50             | 4,13  | 60,00    | 296,00               | 13,75   | 10,00  | 60,00    | 0,75  | 0,14 | 0,00   | 0,02  | 0,88  |
| №585/13  | Кисломолочный напиток                             | 200       | 5,80             | 6,40  | 8,00     | 113,00               | 240,00  | 28,00  | 190,00   | 0,00  | 0,08 | 2,00   | 0,00  | 0,00  |
|          | Итого за полдник                                  | 300       | 13,30            | 10,53 | 68,00    | 409,00               | 253,75  | 38,00  | 250,00   | 0,75  | 0,22 | 2,00   | 0,02  | 0,88  |
|          | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                     | 1740      | 65,95            | 75,39 | 270,07   | 1976,9               | 1013,15 | 278,37 | 1197,1   | 11,95 | 1,09 | 219,86 | 20,82 | 8,97  |
|          |                                                   |           | Пищевые          |       |          | Минеральные          |         |        | Витамины |       |      |        |       |       |



| № рец                       | Наименование блюда                                                      | выход       | вещества     |              |               |                | вещества      |               |               |              | вещества     |              |              |              | вещества |      |          |      |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|------|----------|------|
|                             |                                                                         |             | белки        | жиры         | углеводы      | ккал           | Ca            | Mg            | P             | Fe           | B1           | C            | A            | E            | белки    | жиры | углеводы | ккал |
|                             |                                                                         |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |              |              |          |      |          |      |
| 1                           | 2                                                                       | 3           | 4            | 5            | 6             | 7              | 8             | 9             | 10            | 11           | 12           | 13           | 14           | 15           |          |      |          |      |
| <b>ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ</b>      |                                                                         |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |              |              |          |      |          |      |
|                             | Молоко 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         |          |      |          |      |
|                             | Кондитерское изделие промышленного производства                         | 17          | 1,39         | 3,93         | 9,25          | 78,03          | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         |          |      |          |      |
| №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                     | Спагетти 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         |          |      |          |      |
| №581/13                     | Кофейный напиток на молоке                                              | 200         | 3,16         | 2,67         | 15,95         | 101,00         | 125,80        | 13,90         | 90,00         | 0,13         | 0,04         | 1,30         | 20,00        | 0,00         |          |      |          |      |
| ТТК                         | Батон витаминный с микроэлементами                                      | 40          | 3,20         | 0,80         | 22,80         | 112,00         | 15,60         | 13,20         | 34,80         | 0,80         | 0,13         | 0,00         | 0,00         | 0,52         |          |      |          |      |
| ТТК                         | Хлеб ржаной                                                             | 20          | 1,40         | 0,20         | 8,60          | 42,00          | 14,00         | 14,10         | 47,40         | 0,78         | 0,07         | 0,00         | 0,00         | 0,21         |          |      |          |      |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>                                                 | <b>757</b>  | <b>33,53</b> | <b>40,17</b> | <b>114,40</b> | <b>919,53</b>  | <b>199,20</b> | <b>78,80</b>  | <b>359,40</b> | <b>7,11</b>  | <b>0,45</b>  | <b>6,00</b>  | <b>76,03</b> | <b>2,56</b>  |          |      |          |      |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                                                         |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |              |              |          |      |          |      |
|                             | Суп картофельный с макаронными изделиями (звёздочки), с куриной грудкой | 15/250      | 8,26         | 8,74         | 19,70         | 193,00         | 42,60         | 21,80         | 75,00         | 0,92         | 0,06         | 10,30        | 15,18        | 2,44         |          |      |          |      |
| №440/13                     | Плов из мяса                                                            | 200         | 22,90        | 22,80        | 46,90         | 432,00         | 23,00         | 49,00         | 263,00        | 4,00         | 0,08         | 1,30         | 0,20         | 4,30         |          |      |          |      |
| ТТК                         | Кукуруза консервированная д/г                                           | 50          | 1,44         | 0,30         | 4,95          | 29,00          | 1,50          | 6,50          | 14,10         | 0,10         | 0,08         | 2,40         | 1,30         | 1,10         |          |      |          |      |
| ТТК                         | Напиток из свежемороженых ягод                                          | 200         | 0,20         | 0,10         | 26,70         | 115,00         | 8,00          | 4,00          | 6,00          | 0,60         | 0,02         | 20,00        | 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         |          |      |          |      |
|                             | <b>Итого за обед</b>                                                    | <b>775</b>  | <b>37,27</b> | <b>34,25</b> | <b>123,12</b> | <b>909,00</b>  | <b>110,90</b> | <b>109,05</b> | <b>446,60</b> | <b>7,58</b>  | <b>0,45</b>  | <b>34,00</b> | <b>16,68</b> | <b>8,72</b>  |          |      |          |      |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |                                                                         |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |              |              |          |      |          |      |
| №606/13                     | Ватрушка с конфитуром                                                   | 100         | 5,74         | 2,80         | 58,67         | 284,00         | 18,67         | 9,34          | 52,00         | 0,94         | 0,11         | 0,00         | 0,03         | 0,67         |          |      |          |      |
| №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         |          |      |          |      |
|                             | <b>Итого за полдник</b>                                                 | <b>300</b>  | <b>7,14</b>  | <b>3,00</b>  | <b>85,07</b>  | <b>404,00</b>  | <b>32,67</b>  | <b>17,34</b>  | <b>66,00</b>  | <b>3,74</b>  | <b>0,13</b>  | <b>4,00</b>  | <b>0,03</b>  | <b>0,87</b>  |          |      |          |      |
|                             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                                    | <b>1832</b> | <b>77,94</b> | <b>77,42</b> | <b>322,59</b> | <b>2232,53</b> | <b>342,77</b> | <b>205,19</b> | <b>872</b>    | <b>18,43</b> | <b>1,033</b> | <b>44</b>    | <b>92,74</b> | <b>12,15</b> |          |      |          |      |
| <b>Витамины</b>             |                                                                         |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |              |              |          |      |          |      |
| <b>Минеральные вещества</b> |                                                                         |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |              |              |          |      |          |      |
| <b>Пищевые вещества</b>     |                                                                         |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |              |              |          |      |          |      |
| <b>вещества</b>             |                                                                         |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |              |              |          |      |          |      |
| № рец                       | Наименование блюда                                                      | выход       | 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           |          |      |          |      |
| <b>ЗАВТРАК ПЯТНИЦА</b>      |                                                                         |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |              |              |          |      |          |      |
| №338/17                     | Фрукт свежий                                                            | 110         | 0,88         | 0,22         | 8,25          | 41,80          | 35,00         | 11,00         | 17,00         | 0,10         | 0,06         | 38,00        | 0,00         | 0,20         |          |      |          |      |
|                             | Батоник злаковый с витаминами                                           | 25          | 1,25         | 1,25         | 16,00         | 80,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         |          |      |          |      |
| ТТК                         | Запеканка из творога с морковью, со стухшим молоком                     | 180/20      | 23,04        | 10,33        | 41,64         | 351,00         | 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         |          |      |          |      |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>                                                 | <b>595</b>  | <b>29,84</b> | <b>12,82</b> | <b>112,29</b> | <b>686,80</b>  | <b>312,70</b> | <b>80,70</b>  | <b>463,00</b> | <b>3,96</b>  | <b>0,36</b>  | <b>38,03</b> | <b>0,18</b>  | <b>1,93</b>  |          |      |          |      |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                                                         |             |              |              |               |                |               |               |               |              |              |              |              |              |          |      |          |      |
| №157/13                     | Суп из овощей с куриной грудкой и сметаной                              | 20/250/10   | 7,85         | 8,96         | 10,91         | 129,60         | 38,60         | 22,80         | 59,00         | 0,82         | 0,83         | 11,30        | 15,22        | 0,24         |          |      |          |      |







| № рец                  | Наименование блюда                                  | выход     | вещества |       |          |         |        |          |        |        |       |      | вещества |      |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
|------------------------|-----------------------------------------------------|-----------|----------|-------|----------|---------|--------|----------|--------|--------|-------|------|----------|------|-------|-------|------|----------|------|--|----|----|---|----|----|---|---|---|
|                        |                                                     |           | вещества |       |          |         |        | вещества |        |        |       |      | вещества |      |       |       |      | вещества |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
|                        |                                                     |           | белки    | жиры  | углеводы | ккал    |        | Са       | Mg     | P      | Fe    | B1   | C        | A    | E     | белки | жиры | углеводы | ккал |  | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E |
| 1                      | 2                                                   | 3         | 4        | 5     | 6        | 7       |        | 8        | 9      | 10     | 11    | 12   | 13       | 14   | 15    |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| ЗАВТРАК ВТОРНИК        |                                                     |           |          |       |          |         |        |          |        |        |       |      |          |      |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №338/17                | Фрукт свежий                                        | 150       | 0,39     | 0,60  | 21,00    | 98,00   |        | 35,00    | 11,00  | 17,00  | 0,10  | 0,06 | 38,00    | 0,00 | 0,20  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
|                        | Молоко 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  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №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  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №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  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №591/13                | Отвар из шиповника                                  | 200       | 0,85     | 0,00  | 23,32    | 99,14   |        | 13,0     | 3,0    | 3,0    | 1,0   | 0,0  | 200,0    | 0,2  | 0,0   |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| 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                                    | 890       | 31,04    | 27,30 | 137,22   | 939,14  |        | 120,40   | 235,30 | 508,20 | 12,88 | 0,62 | 242,00   | 0,20 | 5,43  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| ОБЕД                   |                                                     |           |          |       |          |         |        |          |        |        |       |      |          |      |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №145/13                | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 10/250/10 | 6,80     | 8,00  | 8,30     | 164,00  |        | 44,00    | 22,00  | 53,00  | 0,80  | 0,06 | 22,00    | 0,21 | 0,20  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №367/13                | Жаркое по-домашнему                                 | 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  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №73/17                 | Икра кабачковая д/г                                 | 50        | 0,45     | 3,50  | 3,70     | 45,00   |        | 2,10     | 1,40   | 4,50   | 0,02  | 0,01 | 0,20     | 0,00 | 0,20  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| ТТК                    | Напиток из свежих яблок                             | 200       | 0,10     | 0,10  | 26,40    | 108,00  |        | 5,00     | 2,00   | 3,00   | 1,00  | 0,01 | 3,00     | 0,00 | 0,40  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| 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                                       | 780       | 31,62    | 21,51 | 79,47    | 669,30  |        | 260,90   | 70,15  | 281,00 | 6,18  | 0,38 | 30,30    | 0,21 | 2,88  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| ПОЛДНИК                |                                                     |           |          |       |          |         |        |          |        |        |       |      |          |      |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №420/17                | Сосиска, запеченная в тесте                         | 100       | 9,10     | 11,00 | 27,25    | 246,00  |        | 22,40    | 22,80  | 91,29  | 1,47  | 0,09 | 0,00     | 3,75 | 4,33  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №575/13                | Чай с лимоном                                       | 200/15    | 0,30     | 0,11  | 14,70    | 63,00   |        | 8,00     | 5,00   | 10,00  | 1,00  | 0,00 | 3,00     | 0,00 | 0,00  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
|                        | Итого за полдник                                    | 315       | 9,40     | 11,11 | 41,95    | 309,00  |        | 30,40    | 27,80  | 101,29 | 2,47  | 0,09 | 3,00     | 3,75 | 4,33  |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
|                        | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                      | 1985      | 72,06    | 59,92 | 258,64   | 1917,44 |        | 411,70   | 333,25 | 890,49 | 21,53 | 1,09 | 275,30   | 4,16 | 12,64 |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| Витамины               |                                                     |           |          |       |          |         |        |          |        |        |       |      |          |      |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| Минеральные вещества   |                                                     |           |          |       |          |         |        |          |        |        |       |      |          |      |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| Пищевые вещества       |                                                     |           |          |       |          |         |        |          |        |        |       |      |          |      |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| вещества               |                                                     |           |          |       |          |         |        |          |        |        |       |      |          |      |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| № рец                  | Наименование блюда                                  | выход     | 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 СРЕДА          |                                                     |           |          |       |          |         |        |          |        |        |       |      |          |      |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| ТТК                    | Йогурт                                              | 110       | 2,90     | 2,00  | 16,20    | 94,40   | 223,00 | 10,50    | 110,00 | 0,10   | 0,04  | 0,60 | 20,00    | 0,00 |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №1/13                  | Масло сливочное                                     | 10        | 0,10     | 8,30  | 0,10     | 75,00   | 1,00   | 0,00     | 2,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,07     | 0,10 |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №2/13                  | Сыр твердый                                         | 30        | 7,80     | 9,10  | 0,00     | 111,00  | 164,00 | 11,00    | 150,00 | 0,30   | 0,01  | 0,00 | 0,09     | 0,20 |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №178/13<br>(звёздочки) | Суп молочный с макаронными изделиями                | 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                                    | 660       | 24,00    | 27,80 | 94,20    | 721,40  | 687,60 | 81,80    | 558,20 | 4,48   | 0,37  | 9,70 | 20,19    | 1,33 |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| ОБЕД                   |                                                     |           |          |       |          |         |        |          |        |        |       |      |          |      |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |
| №164/13                | Суп картофельный с рисом, с куриной грудкой         | 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 |       |       |      |          |      |  |    |    |   |    |    |   |   |   |



|                |                                                  |               |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |               |              |             |
|----------------|--------------------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| ТТК            | Поджарка из рыбы с овощами                       | 50/50         | 11,90            | 6,90         | 5,50          | 132,00         | 44,00                | 35,00         | 205,00         | 2,00         | 0,18        | 13,00         | 0,03         | 4,20        |
| №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        |
| ТТК            | Кукуруза консервированная д/г                    | 50            | 1,44             | 0,30         | 4,95          | 29,00          | 1,50                 | 6,50          | 14,10          | 0,10         | 0,08        | 2,40          | 1,30         | 1,10        |
| № 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        |
|                | <b>Итого за обед</b>                             | <b>852,5</b>  | <b>31,01</b>     | <b>25,70</b> | <b>107,22</b> | <b>748,00</b>  | <b>185,70</b>        | <b>142,05</b> | <b>517,40</b>  | <b>6,96</b>  | <b>0,72</b> | <b>29,12</b>  | <b>1,57</b>  | <b>6,99</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                                  |               |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |               |              |             |
| №611/13        | Сдоба обыкновенная                               | 100           | 7,50             | 4,13         | 60,00         | 296,00         | 13,75                | 10,00         | 60,00          | 0,75         | 0,14        | 0,00          | 0,02         | 0,88        |
| №585/13        | Кисломолочный напиток                            | 200           | 5,80             | 6,40         | 8,00          | 113,00         | 240,00               | 28,00         | 190,00         | 0,00         | 0,08        | 2,00          | 0,00         | 0,00        |
|                | <b>Итого за полдник</b>                          | <b>300</b>    | <b>13,30</b>     | <b>10,53</b> | <b>68,00</b>  | <b>409,00</b>  | <b>253,75</b>        | <b>38,00</b>  | <b>250,00</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,22</b> | <b>2,00</b>   | <b>0,02</b>  | <b>0,88</b> |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                            | <b>1812,5</b> | <b>68,31</b>     | <b>64,03</b> | <b>269,42</b> | <b>1878,40</b> | <b>1127,05</b>       | <b>261,85</b> | <b>1325,60</b> | <b>12,19</b> | <b>1,31</b> | <b>40,82</b>  | <b>21,78</b> | <b>9,20</b> |
|                |                                                  |               |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |               |              |             |
| № рец          | Наименование блюда                               | выход         | Пищевые вещества |              |               |                | Минеральные вещества |               |                |              | Витамины    |               |              |             |
| 1              | 2                                                | 3             | белки            | жиры         | углеводы      | ккал           | Са                   | Mg            | P              | Fe           | B1          | C             | A            | E           |
| ЗАВТРАК        | ЧЕТВЕРГ                                          |               | 4,00             | 5,00         | 6,00          | 7,00           | 8,00                 | 9,00          | 10,00          | 11,00        | 12,00       | 13,00         | 14,00        | 15,00       |
| №338/17        | Фрукт свежий                                     | 180           | 0,47             | 0,72         | 25,00         | 114,00         | 35,00                | 11,00         | 17,00          | 0,10         | 0,06        | 38,00         | 0,00         | 0,20        |
|                | Кондитерское изделие промышленного производства  | 50            | 3,80             | 5,90         | 38,00         | 208,50         | 14,50                | 10,00         | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
| №432/13        | Голень куриная отварная                          | 100           | 21,80            | 12,20        | 0,80          | 200,00         | 58,00                | 34,00         | 216,00         | 2,00         | 0,08        | 18,00         | 0,12         | 0,40        |
| №459/13        | Рис отварной                                     | 180           | 3,70             | 6,30         | 32,80         | 195,00         | 3,00                 | 19,00         | 61,00          | 0,60         | 0,02        | 0,00          | 0,05         | 0,30        |
| №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        |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>770</b>    | <b>34,44</b>     | <b>26,14</b> | <b>143,00</b> | <b>931,50</b>  | <b>151,20</b>        | <b>102,70</b> | <b>379,00</b>  | <b>4,56</b>  | <b>0,36</b> | <b>56,03</b>  | <b>0,17</b>  | <b>1,63</b> |
| ОБЕД           |                                                  |               |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |               |              |             |
| №136/13        | Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной | 10/250/10     | 9,60             | 13,46        | 13,10         | 176,20         | 52,00                | 25,00         | 58,00          | 1,30         | 0,05        | 11,00         | 0,22         | 0,20        |
| 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        |
| №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         |
| №73/17         | Икра кабачковая д/г                              | 70            | 0,42             | 2,30         | 3,50          | 64,00          | 2,10                 | 1,40          | 4,50           | 0,02         | 0,01        | 0,20          | 0,00         | 0,20        |
| ТТК            | Напиток из свежемороженных ягод                  | 200           | 0,20             | 0,10         | 26,70         | 115,00         | 8,00                 | 4,00          | 6,00           | 0,60         | 0,02        | 20,00         | 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        |
|                | <b>Итого за обед</b>                             | <b>880</b>    | <b>37,69</b>     | <b>42,57</b> | <b>127,47</b> | <b>1016,20</b> | <b>166,70</b>        | <b>245,15</b> | <b>516,00</b>  | <b>11,28</b> | <b>0,61</b> | <b>41,20</b>  | <b>0,35</b>  | <b>6,48</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                                  |               |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |               |              |             |
|                | Мармелад фруктово-ягодный                        | 30            | 0,18             | 0,00         | 24,30         | 97,80          | 13,00                | 3,00          | 3,00           | 1,00         | 0,01        | 3,00          | 0,16         | 0,00        |
| №633/13        | Булочка с сыром                                  | 100           | 6,90             | 12,10        | 54,00         | 368,80         | 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        |
|                | <b>Итого за полдник</b>                          | <b>335</b>    | <b>7,33</b>      | <b>12,20</b> | <b>92,40</b>  | <b>528,60</b>  | <b>45,00</b>         | <b>21,30</b>  | <b>74,30</b>   | <b>2,80</b>  | <b>0,11</b> | <b>11,30</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,14</b> |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                            | <b>1985</b>   | <b>79,46</b>     | <b>80,91</b> | <b>362,87</b> | <b>2476,30</b> | <b>362,90</b>        | <b>369,15</b> | <b>969,30</b>  | <b>18,64</b> | <b>1,08</b> | <b>108,53</b> | <b>0,70</b>  | <b>8,25</b> |
|                |                                                  |               |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |               |              |             |
|                |                                                  |               | Пищевые          |              |               |                | Минеральные          |               |                |              | Витамины    |               |              |             |



| № рец                  | Наименование блюда                                          | выход           | вещества      |               |                |                 | вещества       |                |                 |               | 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         |          |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК ПЯТНИЦА</b> |                                                             |                 |               |               |                |                 |                |                |                 |               |              |                |               |               |          |  |  |  |
| №338/17                | Фрукт свежий                                                | 100             | 0,80          | 0,20          | 7,50           | 38,00           | 35,00          | 11,00          | 17,00           | 0,10          | 0,06         | 38,00          | 0,00          | 0,20          |          |  |  |  |
|                        | Батончик злаковый с витаминами                              | 25              | 1,25          | 1,25          | 16,00          | 80,00           | 0,00           | 0,00           | 0,00            | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,00          | 0,00          |          |  |  |  |
| ТТК                    | Запеканка из творога с яблоками, со стущеным 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          |          |  |  |  |
| №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 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          |          |  |  |  |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                                     | <b>585</b>      | <b>29,95</b>  | <b>17,00</b>  | <b>87,80</b>   | <b>593,70</b>   | <b>314,60</b>  | <b>82,30</b>   | <b>463,20</b>   | <b>4,68</b>   | <b>0,37</b>  | <b>238,00</b>  | <b>0,34</b>   | <b>1,93</b>   |          |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>            |                                                             |                 |               |               |                |                 |                |                |                 |               |              |                |               |               |          |  |  |  |
| №166/13                | Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриной грудкой | 20/250          | 8,40          | 8,90          | 20,00          | 196,00          | 42,60          | 21,80          | 75,00           | 0,92          | 0,06         | 10,30          | 15,18         | 2,44          |          |  |  |  |
| 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          |          |  |  |  |
| №487/13                | Капуста тушеная                                             | 180             | 4,60          | 5,20          | 11,80          | 131,00          | 108,00         | 35,00          | 71,00           | 1,40          | 0,05         | 32,00          | 0,13          | 0,30          |          |  |  |  |
| ТТК                    | Кукуруза консервированная д/г                               | 50              | 1,44          | 0,30          | 4,95           | 29,00           | 1,50           | 6,50           | 14,10           | 0,10          | 0,08         | 2,40           | 1,30          | 1,10          |          |  |  |  |
| №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          |          |  |  |  |
|                        | <b>Итого за обед</b>                                        | <b>860</b>      | <b>39,31</b>  | <b>37,71</b>  | <b>101,62</b>  | <b>934,00</b>   | <b>219,90</b>  | <b>123,05</b>  | <b>426,60</b>   | <b>9,18</b>   | <b>0,50</b>  | <b>52,70</b>   | <b>16,61</b>  | <b>10,72</b>  |          |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |                                                             |                 |               |               |                |                 |                |                |                 |               |              |                |               |               |          |  |  |  |
| №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          |          |  |  |  |
| ТТК                    | Напиток из свежих яблок                                     | 200             | 0,10          | 0,10          | 26,40          | 108,00          | 5,00           | 2,00           | 3,00            | 1,00          | 0,01         | 3,00           | 0,00          | 0,40          |          |  |  |  |
|                        | <b>Итого за полдник</b>                                     | <b>300</b>      | <b>12,24</b>  | <b>8,24</b>   | <b>65,07</b>   | <b>366,70</b>   | <b>71,67</b>   | <b>16,67</b>   | <b>120,34</b>   | <b>1,67</b>   | <b>0,13</b>  | <b>3,00</b>    | <b>0,04</b>   | <b>1,20</b>   |          |  |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                       | <b>1745</b>     | <b>81,50</b>  | <b>62,95</b>  | <b>254,49</b>  | <b>1709,00</b>  | <b>606,17</b>  | <b>222,02</b>  | <b>1010,14</b>  | <b>15,53</b>  | <b>1,00</b>  | <b>293,70</b>  | <b>16,99</b>  | <b>13,85</b>  |          |  |  |  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>                                    | <b>18571,50</b> | <b>739,57</b> | <b>704,66</b> | <b>2956,24</b> | <b>20685,25</b> | <b>6075,73</b> | <b>2712,28</b> | <b>10340,67</b> | <b>170,59</b> | <b>11,74</b> | <b>1192,93</b> | <b>317,13</b> | <b>300,92</b> |          |  |  |  |
|                        | <b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>                                 | <b>1857,15</b>  | <b>73,96</b>  | <b>70,47</b>  | <b>295,62</b>  | <b>2068,53</b>  | <b>607,57</b>  | <b>271,23</b>  | <b>1034,07</b>  | <b>17,06</b>  | <b>1,17</b>  | <b>119,29</b>  | <b>31,71</b>  | <b>30,09</b>  |          |  |  |  |



ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ  
по цикличному меню с 10.11.2025г.

| Наименование<br>группы<br>продуктов  | ед. изм. | Рекомендуемое<br>количество<br>продуктов(нетто) в<br>день на одного<br>ребенка в<br>зависимости от<br>возраста 60% | Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека |     |     |     |     |     |     |     |     |      | В среднем<br>за 10 дней | В среднем<br>за 1 день | Отклоне-<br>ние от<br>нормы в %<br>(+/-) |
|--------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------------------------|------------------------|------------------------------------------|
|                                      |          |                                                                                                                    | 1                                                              | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10   |                         |                        |                                          |
|                                      |          | 7-11 лет (10 дн)                                                                                                   | 1                                                              | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10   |                         |                        |                                          |
| Мясо                                 | гр       | 42                                                                                                                 | 63,5                                                           | 139 | 0   | 74  | 0   | 57  | 146 | 16  | 16  | 49   | 560,5                   | 56,1                   | 133,5                                    |
| Птица                                | гр       | 21                                                                                                                 | 0                                                              | 0   | 19  | 111 | 105 | 0   | 0   | 0   | 132 | 25,6 | 392,6                   | 39,3                   | 187,0                                    |
| Рыба                                 | гр       | 34,8                                                                                                               | 0                                                              | 0   | 86  | 0   | 0   | 25  | 0   | 81  | 0   | 0    | 192,0                   | 19,2                   | 55,2                                     |
| Яйцо                                 | гр       | 24                                                                                                                 | 50                                                             | 12  | 14  | 12  | 14  | 60  | 12  | 14  | 12  | 14   | 214,0                   | 21,4                   | 89,2                                     |
| Молоко                               | гр       | 180                                                                                                                | 366                                                            | 183 | 102 | 250 | 66  | 352 | 200 | 265 | 70  | 60   | 1914,0                  | 191,4                  | 106,3                                    |
| Кисломолочные<br>продукты            | гр       | 90                                                                                                                 | 0                                                              | 0   | 310 | 0   | 0   | 0   | 0   | 310 | 0   | 0    | 620,0                   | 62,0                   | 68,9                                     |
| Творог                               | гр       | 30                                                                                                                 | 0                                                              | 0   | 0   | 0   | 156 | 0   | 0   | 0   | 0   | 156  | 312,0                   | 31,2                   | 104,0                                    |
| Сметана                              | гр       | 6                                                                                                                  | 0                                                              | 10  | 10  | 0   | 16  | 0   | 10  | 0   | 10  | 6    | 62,0                    | 6,2                    | 103,3                                    |
| Сыр                                  | гр       | 6                                                                                                                  | 10                                                             | 0   | 20  | 0   | 0   | 25  | 0   | 20  | 10  | 0    | 85,0                    | 8,5                    | 141,7                                    |
| Масло сливочное                      | гр       | 18                                                                                                                 | 22                                                             | 14  | 26  | 18  | 14  | 26  | 16  | 18  | 20  | 16   | 190,0                   | 19,0                   | 105,6                                    |
| 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  | 61  | 61  | 0   | 20  | 0   | 61   | 166,0                   | 16,6                   | 134,4                                    |
| Крупы, бобовые                       | гр       | 27                                                                                                                 | 36                                                             | 73  | 44  | 51  | 0   | 44  | 73  | 0   | 73  | 0    | 394,0                   | 39,4                   | 145,9                                    |
| Сахар                                | гр       | 18                                                                                                                 | 18                                                             | 20  | 16  | 16  | 22  | 19  | 20  | 16  | 18  | 18   | 183,0                   | 18,3                   | 101,7                                    |
| Кондитерские и выпеч-<br>ные изделия | гр       | 6                                                                                                                  | 17                                                             | 0   | 0   | 17  | 0   | 0   | 0   | 0   | 50  | 0    | 84,0                    | 8,4                    | 140,0                                    |
| Картофель                            | гр       | 112,2                                                                                                              | 75                                                             | 210 | 234 | 70  | 67  | 75  | 175 | 225 | 67  | 75   | 1273,0                  | 127,3                  | 113,5                                    |
| Овощи                                | гр       | 168                                                                                                                | 144                                                            | 102 | 72  | 148 | 165 | 167 | 118 | 111 | 124 | 291  | 1442,0                  | 144,2                  | 85,8                                     |
| Сухофрукты                           | гр       | 9                                                                                                                  | 0                                                              | 20  | 24  | 0   | 0   | 20  | 20  | 20  | 0   | 4    | 108,0                   | 10,8                   | 120,0                                    |
| Чай                                  | гр       | 0,6                                                                                                                | 2                                                              | 0   | 1   | 0   | 2   | 0   | 2   | 0   | 2   | 1    | 10,0                    | 1,0                    | 166,7                                    |
| Кофейный напиток,<br>какао           | гр       | 1,8                                                                                                                | 2                                                              | 6   | 0   | 2   | 0   | 2   | 0   | 6   | 0   | 0    | 18,0                    | 1,8                    | 100,0                                    |
| Фрукты                               | гр       | 111                                                                                                                | 6                                                              | 121 | 0   | 72  | 135 | 0   | 214 | 0   | 206 | 182  | 936,0                   | 93,6                   | 84,3                                     |
| Сок                                  | гр       | 120                                                                                                                | 200                                                            | 0   | 0   | 200 | 200 | 200 | 0   | 0   | 0   | 200  | 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                                                                                                                  | 30                                                             | 28  | 30  | 28  | 28  | 28  | 28  | 30  | 30  | 28   | 189,0                   | 18,9                   | 210,0                                    |
| 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                                                             | 82  | 95  | 82  | 86  | 86  | 78  | 92  | 88  | 85   | 859,0                   | 85,9                   | 95,4                                     |