

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Средняя школа № 3"

Н.Ю.Бубырь

12 января 2023

"УТВЕРЖДАЮ"
Муниципальное предприятие питания г.Дзержинска
Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска" Кузнецов О.В.
"12" * января 2023 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Для учащихся школ г.Дзержинска
№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71
на 2022-2023 учебный год
(возраст с 12 лет и старше)

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 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК														
№97/13	Сыр твердый	25	7,1	9,1	0	111	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2
№307/13	Омлет натуральный с маслом	53/10	7,4	17,05	1,01	179	42	7	91	1	0,03	0	0,1	1,8
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом	200/10	6,5	17,1	33,8	315	129	38	162	1,7	0,11	1,3	0,05	0,38
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	1,5	1,3	22,4	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
Итого за завтрак		558	25,4	46,05	88,21	866	620,4	101,2	599,2	4,71	0,39	2,8	20,21	3,11
ОБЕД														
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	25/250	6,4	4,5	18,6	141	50	38	139	1,9	0,16	6	0,21	0,3
№73/17	Икра кабачковая д/г	70	0,84	4,9	5,18	67,9	68,21	13,59	41,86	0,56	0,04	3,52	0	37,46
№402/13	Тефтели в соусе	75/50	16,1	13	8,3	195	10	12,5	96,3	1,25	0,05	1,25	0	3,75
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№546/13	Компот из кураги+С	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03	1,1
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
Итого за обед		910	34,42	30,04	129,06	914,9	208,01	119,84	430,66	7,17	0,54	10,77	0,27	44,09
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№575/13	Чай с сахаром, лимоном	200/20	0,3	0,1	15,2	62,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0
Итого за полдник		300	2,0	6,3	30,9	186,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1768	61,8	82,35	248,15	1966,9	841,41	224,04	1032,86	12,88	0,94	213,57	20,64	47,2
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК ВТОРНИК														
№420/10	Йогурт	110	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
№272/13	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/15	9,5	8,1	39,65	245,5	123	20	117	1,26	0,08	1,26	0,06	0,76
№582/13	Какао "Панда" витаминизированное с молоком	200	1,5	1,3	22,4	132	121	14	90	1	0,04	8,1	0,01	0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	0,3	0,1	15,2	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
Итого за завтрак		575	15,2	12,6	94,9	602,5	496,6	71,8	399,2	3,9	0,4	10,0	20,1	1,5

№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ														
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	1,12	0,28	10,5	53,2	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№326/13	Суфле творожное	200	30,4	20,9	32,6	420	294	40	291	1,4	0,1	0	0,2	0,8
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	620	36,2	22,2	89,5	687,2	353,7	80,7	392,0	5,6	0,3	5,0	0,2	1,9
ОБЕД														
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем,	12,5/250/10	5,6	8,3	8	141	44	22	53	0,8	0,06	22	0,21	0,2
ТТК	Куриная грудка отбивная	100	25,2	11,4	0,8	214	136	22	192	2,2	0,08	3	0,11	2,1
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	53	29	101	1,2	0,68	11	0,96	0,8
№ 349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	812,5	42,5	27,3	103,6	837,0	301,2	117,6	471,3	6,9	1,0	36,7	1,3	4,3
ПОЛДНИК														
ТТК	Рогалик с вареным сгущенным молоком	100	4,08	6	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08
№576/13	Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,3	0,1	15,2	62,00	8,00	5,00	10	1	0	3	0	0
	Итого за полдник	307	4,38	6,10	39,20	192,00	19,20	13,00	46,80	1,48	0,06	6,20	0,01	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1739,5	83,05	55,63	232,28	1716,2	674,1	211,25	910,1	13,9	1,43	47,95	1,488	6,3
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА														
№294/17	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	15,02	23,63	15,5	335,5	18,8	22,6	137,2	1,8	0,13	0,7	56	0,83
№460/13	Рис отварной с овощами	180	5,8	5,4	37	220	12	31,2	84	1	0,05	1,2	0,5	3,2
№582/13	Какао "Панда" витаминизированное с	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	8,1	0,01	0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	45	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	550	28,3	32,5	108,7	841,5	181,4	95,1	393,4	5,4	0,4	10,0	56,5	4,8
ОБЕД														
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со	20/250/10	8,12	9,16	17,2	184,2	34	27	79	1	0,09	8	0,21	0,2
ТТК	Капуста квашенная д/г	75	1,3	0,7	6,7	33	21,6	10,5	18	0,45	0,02	2,63	0	0,08

№342/13	Котлеты рыбные	100	15,8	12,6	15	226	52	20	182	1,6	0,1	0	0,06	4,6
№471/13	Картофель отварной	180	3,5	5,6	25,2	174	25	36	95	1,4	0,18	25,2	0,05	0,24
№546/13	Компот из кураги+С	200	0,10	0,10	34,20	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03	1,1
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	930	33,2	29,9	123,5	899,2	201,4	142,3	491,5	7,1	0,5	35,8	0,4	6,9
ПОЛДНИК														
ТТК	Ватрушка с творогом и яблоком	100	6,1	4,8	38,1	219,3	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
	Итого за полдник	300	6,3	4,8	63,8	323,3	20,4	16,2	39,5	0,97	0,06	5,03	28	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1780	67,82	67,23	295,98	2064	403,2	253,55	924,4	13,46	1,01	50,86	84,86	12,44
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК СУББОТА														
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	0,72	0,6	26,6	75,6	35	11	17	0,1	0,06	38	0	0,2
ТТК	Наггетсы рыбные	100	13,9	15,5	5,9	246	39	38,7	171,9	0,76	0,1	1,42	24,5	51,2
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	715	22,5	22,5	99,4	678,6	164,8	108,4	360,5	3,9	0,5	47,3	24,5	52,3
ОБЕД														
№108/17	Суп картофельный с клецками, с мясом	15/250	9,71	7,42	34,5	229,4	35,2	40,1	107,7	1,7	0,18	12	20	0,56
№431/13	Голубцы ленивые с соусом	150/50	12,4	13,8	7,98	207	57	33	142	3	0,06	22,5	0	3,9
ТТК	Ряженка с сахаром	190/10	6,2	6,5	8,54	118	250	29	184	0	0,04	1	0	0
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	925	32,8	29,8	91,2	754,4	389,1	131,3	525,0	6,9	0,5	35,5	20,0	5,1
ПОЛДНИ														
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,3	3,1	26,3	146	11	6	31	0,7	0,06	2	0,03	0,7
№543/13	Компот из апельсинов+С	200	0,5	0,1	28,1	115	18	7	12	0,2	0,02	12	0	0,1
	Итого за полдник	300	3,80	3,20	54,40	261,00	29,00	13,00	43,00	0,90	0,08	14,00	0,03	0,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1940	59,01	55,3	245	1694	582,9	252,65	928,5	11,74	1,07	96,78	44,57	58,27
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК														

№154/13	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	8,1	12,16	19,2	182	33,5	37	160	1,5	0,18	12	0,21	0,5
ТТК	Капуста квашенная д/г	60	1,08	0,06	5,36	26,4	17,25	10,5	18	0,45	0,02	2,63	0	0,08
№420/13	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	200/5	16,56	16,4	34,8	352	27	59	232	6,56	0,4	21,32	0,05	6,07
№342/17	Компот из свежих яблок+С	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	800	30,32	30,56	112,44	815,40	120,55	138,25	502,50	11,47	0,82	37,95	0,26	7,43
ПОЛДНИ														
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,3	3,1	26,3	146	11	6	31	0,7	0,06	2	0,03	0,7
ТТК	Компот из свежемороженых ягод+С	200	0,5	0,2	28,90	122,00	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1
	Итого за полдник	300	3,8	3,3	55,2	268,0	29,0	18,0	49,0	1,4	0,1	29,0	0,0	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1788	55,51	63,87	267,74	1815,51	501,35	248,49	978,7	16,96	1,29	107,51	21,18	11,84

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ЗАВТРАК СРЕДА														
№402/13	Тефтели в соусе	75/50	11,1	13	8,3	195	10	12,5	96,3	1,25	0,05	1,25	0	3,75
№469/13	Макаронь отварные	180	6,3	8,7	33,7	239	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№376/17	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	570	22,1	22,7	88,4	648,0	61,7	48,2	217,3	3,9	0,3	1,3	0,0	5,3

ОБЕД														
№166/13	Суп картофельный с вермишелью, с	25/250	5,15	8,4	20	133,5	24,3	27,8	84,2	1,34	0,11	8	0,2	0,34
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	60	1,73	0,36	5,94	34,8	1,8	7,8	16,92	0,12	0,1	2,88	1,56	1,32
№337/13	Рыба, запеченная с яйцом	100	20,1	12,2	23,7	262	44	35	205	2	0,18	13	0,03	4,2
№460/13	Рис отварной	180	5,8	5,4	37	220	12	31,2	84	1	0,05	1,2	0,5	3,2
№389/17	Сок	200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	875	38,16	28,1	132,02	875,3	131,9	137,55	492,62	9,22	0,67	29,08	2,29	9,94

ПОЛДНИК														
ТТК	Сдоба деревенская	100	7,5	4,13	60	296	13,75	10	60	0,75	0,14	0	0,02	0,88
№591/13	Напиток из шиповника+С	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	8,2	4,43	84,4	399	26,75	13	63	1,75	0,15	200	0,18	0,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1745	68,43	55,25	304,82	1922,3	220,35	198,75	772,92	14,88	1,13	230,36	2,5	16,1

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е

1	2	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ														
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	1,12	0,28	10,5	53,2	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
ТТК	Пудинг из творога	200	27	18,3	44,6	426	264	46	380	2,2	0,12	0	0,2	1,2
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
Итого за завтрак		620	32,8	19,6	101,5	693,2	323,7	86,7	481,0	6,4	0,4	5,0	0,2	2,3
ОБЕД														
№157/13	Суп из овощей с цыпленком и сметаной	12,5/250/10	5,85	6,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24
№70/17	Огурец консервированный д/г	60	0,64	0,8	1,36	8	6,2	6,8	11,2	0,28	0,03	4,48	0	0,88
№367/13	Жаркое по-домашнему	200	22,5	24,7	17,8	355	28	48	253	4	0,1	6,5	0,01	2,9
№349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
Итого за обед		842,5	34,07	34,29	87,25	745,6	141	122,15	448,5	7,76	1,18	23	15,23	5,21
ПОЛДНИ														
№406/17	Пирог печеный с картофелем	100	6,8	3,34	40	216,7	18,7	13,3	61,3	0,8	0,1	5,3	0,02	0,14
№543/13	Компот из апельсинов+С	200	0,5	0,1	28,1	115	18	7	12	0,2	0,02	12	0	0,1
Итого за полдник		300	7,3	3,4	68,1	331,7	36,7	20,3	73,3	1,0	0,1	17,3	0,0	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1762,5	74,16	55,4	256,85	1770,5	501,4	229,15	1002,8	15,12	1,65	45,33	15,45	7,78
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА														
ТТК	Гематоген	20	0	2,4	0,4	305	15,8	5,6	9,3	0,5	0,03	0,38	10,6	0,03
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№96/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	2,4	0,04	3	0,02	0,01	0	0,73	0
№97/13	Сыр твердый	25	6,5	6,5	0	85	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2
№178/13	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	4,9	21,7	155	149	19	124	1,5	0,08	1	0,02	0,3
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
Итого за завтрак		685	20,54	26,25	81,31	931,4	635,6	92,84	498,5	6,33	0,4	7,88	31,41	1,66
ОБЕД														
№153/13	Рассольник Ленинградский с цыпленком, со сметаной	25/250/10	8,12	9,16	17,2	184,2	34	27	79	1	0,09	8	0,21	0,2
ТТК	Капуста квашенная д/г	50	0,9	0,05	4,46	22	17,25	10,5	18	0,45	0,02	2,63	0	0,08
№294/17	Биточки рубленые из птицы с маслом	100/5	14,98	23,57	15,5	299,5	18,8	22,6	137,2	1,8	0,13	0,7	56	0,83

№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	237	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
№546/13	Компот из кураги+С	200	0,1	0,1	34,2	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03	1,1
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	870	38,68	42,22	142,94	1024,70	155,65	270,85	593,70	11,31	0,63	11,33	56,28	3,59
ПОЛДНИ														
№604/13	Пирог печеный с творогом	90	4,5	4,8	44,7	240	15,9	17	44,36	1,12	0,07	0,04	36	0,88
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0
	Итого за полдник	300	4,63	4,82	59,9	302	30,1	19,4	48,76	1,48	0,07	2,87	36	0,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1855	63,85	73,29	284,15	2258,1	821,35	383,09	1140,96	19,12	1,1	22,08	123,69	6,13
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК СУББОТА														
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	1,12	0,28	10,5	53,2	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№377/13	Плов с мясом	250	28,6	28,5	42	540	28,3	61,6	328	5	0,1	1,67	0,25	5,34
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	670	33,27	29,52	88,4	754	69	90,3	413	6,86	0,3	1,7	0,25	6,07
ОБЕД														
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	20/250	9,7	9,2	13,4	171	25	27	88	1,1	0,1	8	0,2	0,3
№350/13	Шницель рыбный натуральный с маслом	100/5	17,8	17,55	11	265,5	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6	5,2
№471/13	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	174	25	36	95	1,4	0,18	25,2	0,05	0,24
ТТК	Кефир с сахаром	190/10	6,2	6,5	8,54	118	248,8	30	191,07	0	0,08	2,14	0	0
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	845	41,6	40,6	86,3	868,5	391,3	155,1	657,2	7,3	0,6	39,0	0,9	6,4
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,3	3,1	26,3	146	11	6	31	0,7	0,06	2	0,03	0,7
ТТК	Компот из свежемороженых ягод+С	200	0,5	0,2	28,90	122,00	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1
	Итого за полдник	300	3,8	3,3	55,2	268,0	29,0	18,0	49,0	1,4	0,1	29,0	0,0	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1815,0	78,7	73,4	229,9	1890,5	489,3	263,4	1119,2	15,5	1,0	69,7	1,1	13,3
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		21565,5	823,08	767,72	3213,43	22881,59	6858,77	3116,43	11780,83	186,3	14,053	1268,29	352,328	235,6
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		1797,125	68,59	63,97667	267,7858	1906,799	571,5642	259,7025	981,7358	15,525	1,171083	105,6908	29,36067	19,63333

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
2023г

Наименование группы продуктов	ед. изм.	Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека												В среднем за 12 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)
			12-18 лет														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Мясо	гр	46,8	48	80	0	20	35	95	85	0	47	80	0	112	602,0	50,2	107,2
Птица	гр	31,8	0	16	158	118	74	0	0	0	32	16	106	0	520,0	43,3	136,3
Субпродукты	гр	24	0	0	108	0	0	0	0	98	0	0	0	0	206,0	17,2	71,5
Рыба	гр	46,2	0	0	0	0	121	130	0	30	100	0	0	104	485,0	40,4	87,5
Яйцо	гр	24	40	11	11	20	11	21	12	50	46	26	26	22	296,0	24,7	102,8
Молоко	гр	210	160	85	12	107	160	12	160	197	30	60	187	12	1182,0	98,5	46,9
Кисломолочные продукты	гр	108	0	110	0	0	0	200	0	0	110	0	0	200	620,0	51,7	47,8
Творог	гр	36	0	0	0	190	40	0	0	0	0	190	35	0	455,0	37,9	105,3
Сметана	гр	6	0	10	0	20	10	0	10	0	0	20	10	0	80,0	6,7	111,1
Сыр	гр	9	27	0	0	0	0	0	25	0	0	0	35	0	87,0	7,3	80,6
Масло сливочное	гр	21	40	31	18	24	21	20	24	26	14	20	16	2	256,0	21,3	101,6
Масло растительное	гр	10,8	12	10	10	10	11	12	10	11	9	12	14	9	130,0	10,8	100,3
Макаронные изделия	гр	12	61	0	71	61	0	0	0	0	71	0	20	0	284,0	23,7	197,2
Крупы, бобовые	гр	30	56	44	0	12	56	9	83	44	65	9	78	68	524,0	43,7	145,6
Сахар	гр	21	16	26	18	19	18	24	22	20	23	20	23	23	252,0	21,0	100,0
Кондитерские и выпечные изделия	гр	9	50	0	0	0	0	0	78	0	0	0	28	0	156,0	13,0	144,4
Картофель	гр	112,2	77	247	110	46	270	42	31	237	105	217	93	190	1665,0	138,8	123,7
Овощи	гр	192	152	148	431	128	225	191	196	122	167	172	125	127	2184,0	182,0	94,8
Сухофрукты	гр	12	20	20	20	20	20	0	20	0	20	20	20	30	210,0	17,5	145,8
Чай	гр	1,2	1	0	0	2	0	2	1	0	1	0	1	1	9,0	0,8	62,5
Кофейный напиток, какао	гр	1,8	2	7	0	0	7	0	7	2	0	7	2	0	34,0	2,8	157,4
Фрукты свежие	гр	111	23	32	205	170	110	301	0	380	6	246	160	200	1833,0	152,8	137,6
Сок	гр	120	0	0	200	0	0	0	0	0	200	0	0	0	400,0	33,3	27,8
Соль	гр	1,8	1,6	1,8	1,7	2	1,7	1,8	1,6	1,7	1,9	2	1,8	2	21,6	1,8	100,0
Мука	гр	12	0	40	40	40	40	40	0	40	40	40	36	40	396,0	33,0	275,0
Хлеб ржаной	гр	72	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720,0	60,0	83,3
Хлеб пшеничный	гр	120	86	84	70	90	86	100	94	70	70	86	79	86	1001,0	83,4	69,5