

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 3

Н.Ю.Бубырь

подпись

расшифровка

" 25 " марта 2024 год



Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска"

Кузнецов О.В.

" 25 " 03 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска

№ 3, 9, 16, 18, 29, 33, 34, 40, 70, 71

с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по адаптированной программе на 2023-2024 учебный год (возраст 7-11 лет)

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

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 7 до 11 лет ОБЗ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества													Минеральные вещества					Витамины								
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
															4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
ЗАВТРАК																													
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20															
№96/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1															
№2/13	Сыр твердый	20	4,90	5,60	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24															
№307/13	Омлет натуральный	53	5,30	8,75	1,00	104,00	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80															
№272/13	Каша молочная пшеничная	200	8,60	12,30	40,50	307,80	124,00	51,00	191,00	2,50	0,18	1,26	0,06	0,14															
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00															
ТТК	Батон витаминный с 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															
ТТК	Итого за завтрак	743	27,66	38,62	109,15	896,80	688,40	125,20	678,20	8,37	0,48	6,80	20,30	3,21															
ОБЕД																													
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50															
№402/13	Тертелеи в соусе	75/50	16,10	13,00	8,30	195,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75															
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20															
ТТК	Капуста квашеная д/г	75	1,35	0,08	2,25	17,25	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86															
№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 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															
ТТК	Итого за обед	890	37,22	33,15	118,02	874,25	202,75	135,87	502,60	9,22	0,57	23,33	0,71	56,19															
ПОЛДНИК																													
№604/13	Пирог печеный с рисом и яйцом	100	6,33	9,20	38,50	262,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60															
№591/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0															
ТТК	Итого за полдник	300	7,03	9,50	62,90	365,00	41,00	12,00	47,00	1,60	0,08	206,00	0,25	1,60															
ТТК	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1933	71,91	81,27	290,07	2136,05	932,15	273,07	1227,80	19,19	1,13	236,13	21,26	61,00															
№ рещ	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества													Минеральные вещества					Витамины								
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
№338/17	Фрукт свежий	210	0,69	0,27	22,81	96,90	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20															
№2/13	Сыр твердый	20	4,90	5,60	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24															
№271/17	Коплеты домашние с соусом	75/25	15	19,8	11,8	286	25	34	126	1,7	0,13	0,7	0,03	3,6															
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7															
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00															
ТТК	Батон витаминный с 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															

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества													Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	вещества					вещества					
															4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
№294/17	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	28	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			14,99	31,87	15,51	374,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83											
№469/13	Макароны 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											
			3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00											
№762/97	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											
			1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21											
ОБЕД	Итого за завтрак	573	31,03	47,5	116,14	982,5	185,2	70,8	345,4	4,31	0,43	2	76,03	2,36											
			7,40	5,80	23,00	204,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44											
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылечком	25/250	7,40	5,80	23,00	204,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44											
			20,90	17,70	17,60	217,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43											
№289/17	Кукуруза консервированная д/г	30	0,66	0,36	4,11	23,70	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86											
			1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20											
№389/17	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											
			2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26											
ПОЛДНИК	Итого за обед	765	34,83	26,37	95,98	705,10	221,85	169,97	430,30	9,09	0,58	61,98	15,57	54,61											
			6,90	10,10	47,70	298,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60											
№586/13	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,40	98,00	7,00	2,00	4,00	0,20	0,01	3,00	0,00	0,10											
			7,00	10,10	72,10	396,00	35,00	11,00	48,00	0,80	0,08	9,00	0,09	1,70											
Итого за день	Итого за обед	1638	72,86	83,97	284,22	2083,6	442,05	251,77	823,7	14,2	1,093	72,98	91,69	58,67											
			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00											
			26,6	19,4	44,1	447,1	273	45	367	2,2	0,12	0	0,2	1,2											
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00											
			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											
			33,77	23,32	99,50	732,10	536,70	84,20	562,00	4,16	0,36	0,63	20,20	1,93											
ОБЕД	Итого за завтрак	550	33,77	23,32	99,50	732,10	536,70	84,20	562,00	4,16	0,36	0,63	20,20	1,93											
			33,77	23,32	99,50	732,10	536,70	84,20	562,00	4,16	0,36	0,63	20,20	1,93											

№83/17	Борщ с картофелем, с мясом, со сметаной	10/250/10	10,20	14,30	12,10	181,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20				
№377/13	Плов с мясом	200	20,10	17,10	25,20	396,00	17,00	37,00	197,00	3,00	0,06	1,00	0,15	3,20				
ТТК	Капуста квашеная дл/г	75	1,35	0,08	2,25	17,25	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86				
№546/13	Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,03	1,10				
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26				
	Итого за обед	805	36,22	33,89	98,62	876,25	235,25	130,17	432,30	7,67	0,40	16,88	0,40	53,04				
ПОЛДНИК																		
№606/13	Варушка с творогом	100	12,14	6,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80				
ТТК	Компот из свежемороженых ягод	200	0,50	0,20	28,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10				
	Итого за полдник	300	12,64	6,34	67,57	380,70	84,67	26,67	135,34	1,37	0,13	27,00	0,04	0,90				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1655	82,63	63,55	265,69	1989,05	856,62	241,04	1129,64	13,20	0,89	44,51	20,64	55,87				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
№338/17	Фрукт свежий	150	0,49	0,19	16,29	76,50	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20				
ТТК	Нагетсы рыбные с маслом сливочным	100/10	14,10	30,10	4,00	362,70	39,00	38,70	171,90	0,76	0,10	1,42	24,50	51,20				
№473/13	Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	141,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20				
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21				
	Итого за завтрак	700	25,19	39,19	96,79	866,20	271,60	120,00	446,10	4,54	0,54	52,52	24,55	52,33				
ОБЕД																		
№108/17	Суп картофельный с клецками, с мясом	12,5/250	9,71	7,45	34,50	229,40	35,20	40,10	107,70	1,70	0,18	12,00	20,00	0,56				
№431/13	Голубцы ленивые с соусом	150/50	12,40	13,80	7,98	207,00	57,00	33,00	142,00	3,00	0,06	22,50	0,00	3,90				
ТТК	Кисломолочный продукт	200	6,20	6,50	8,54	118,00	250,00	29,00	184,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00				
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26				
	Итого за обед	722,5	32,78	30,06	75,89	694,40	378,00	129,85	522,20	6,66	0,49	35,50	20,00	5,14				
ПОЛДНИК																		
ТТК	Рогалик с вареным стуженым молоком	100	4,08	6,00	24,00	130,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08				
№591/13	Напиток из пшеника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0				
	Итого за полдник	300	4,78	6,30	48,40	233,00	24,20	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1722,5	62,75	75,55	221,08	1793,60	673,80	260,85	1008,10	12,68	1,10	291,22	44,72	57,55				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
1	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

ЗАВТРАК		ПО НЕДЕЛЬНИК																	
№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества											Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
		Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	16,25	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	№96/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0	0,07	0,1			
	№2/13	Сыр твердый	15	4,26	6,46	0,00	79,00	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,16				
	№272/13	Каша молочная рисовая	200	5,90	2,90	39,60	208,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88				
	№582/13	Какво витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00				
	ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
	ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21				
	ОБЕД	Итого за завтрак	610	17,76	21,16	112,15	713,00	503,80	86,30	457,40	4,08	0,31	9,52	0,20	1,87				
	№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	20/250	12,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30				
	№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55				
	№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,00	0,04	0,70				
	ТТК	Капуста квашеная д/г	50	0,90	0,05	1,50	11,50	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86				
	№ 349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51				
	ТТК	Хлеб ржаной	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				
	ПОЛДНИК	Итого за обед	885	39,89	38,36	133,46	966,70	242,00	277,57	672,10	12,03	0,75	11,60	0,25	53,60				
	№606/13	Вагрушка с конфитуром	100	4,3	2,1	44,0	213,0	14,0	7,0	39,0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,5				
	№591/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0				
		Итого за полдник	300	5,00	2,40	68,40	316,00	27,00	10,00	42,00	1,70	0,09	200,00	0,18	0,50				
		Итого за ДЕНЬ:	1795	62,65	61,92	314,01	1995,70	772,80	373,87	1171,50	17,81	1,15	221,12	0,63	55,97				
№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества											Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
	ЗАВТРАК	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00				
	№2/13	Сыр твердый	15	4,26	6,46	0,00	79,00	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,16				
	№307/13	Омлет натуральный	53	5,30	8,75	1,00	104,00	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80				
	ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным	200/5	6,31	14,85	33,71	276,50	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38				
	№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00				
	ТТК	Батон витаминный с 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				
	ОБЕД	Итого за завтрак	643	26,13	36,63	91,06	785,50	784,60	108,70	674,40	4,75	0,43	3,36	40,21	3,07				
	№157/13	Суп из овощей с мясом и сметаной	12,5/250/10	5,85	6,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24				
	№420/13	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	200/5	17,60	17,40	37,20	365,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00				
	ТТК	Кукуруза консервированная д/г	30	0,66	0,36	4,11	23,70	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86				
	№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20				

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества													Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
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	0,00	0,42										
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26											
	Итого за обед	767,5	28,78	27,23	104,99	773,30	207,15	128,97	488,30	11,19	1,46	48,18	18,34	53,98											
ПОЛДНИК																									
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,30	3,10	26,30	146,00	11,00	6,00	31,00	0,70	0,06	2,00	0,03	0,70											
№342/17	Компот из груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20											
	Итого за полдник	300	3,50	3,10	55,20	261,00	18,00	10,00	35,00	1,70	0,07	4,00	0,03	0,90											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1710,5	58,41	66,96	251,25	1819,80	1009,75	247,67	1197,70	17,64	1,96	55,54	58,58	57,95											
			Пищевые вещества													Минеральные вещества					Витамины				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е											
1	ЗАВТРАК СРЕДА	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
№338/17	Фрукт свежий	200	0,72	0,28	24,26	114,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20											
№96/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00											
№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	11,70	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60											
№469/13	Макаронь отварные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80											
№580/13	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	65	11	53	1,4	0,02	1	0,01	0											
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52											
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21											
	Итого за завтрак	750	25,62	31,28	117,26	906,00	155,00	80,34	341,20	5,90	0,43	39,00	0,77	5,33											
ОБЕД																									
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, цыпленком и сметаной	20/250/5	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20											
№331/13	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	20,10	8,20	13,70	203,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20											
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20											
№70/17	Огурец консервированный д/г	30	0,39	0,09	1,59	9,30	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32											
№389/17	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20											
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42											
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26											
	Итого за обед	845	40,08	27,46	109,46	824,50	166,90	134,15	460,50	9,21	0,53	31,67	0,75	10,80											
ПОЛДНИК																									
ТТК	Роталик с вареным стуженым молоком	100	4,08	6,00	24,00	130,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08											
№652/94	Отвар из шиповника	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0											
	Итого за полдник	300	4,93	6,00	47,32	229,14	24,20	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1895	70,63	64,74	274,04	1959,64	346,10	225,49	841,50	16,59	1,03	273,87	1,69	16,21											
			Пищевые вещества													Минеральные вещества					Витамины				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е											
1	ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ	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											

№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20			
№96/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00			
№2/13	Сыр твердый	35	9,94	12,74	0,00	155,40	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,16			
№178/13	Суп молочный с вермишелью	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30			
№582/13	Какво витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21			
ОБЕД	Итого за завтрак	755	24,24	29,44	98,20	756,40	551,20	80,34	452,40	7,14	0,36	13,26	0,82	1,39			
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	15/250/10	8,80	8,90	16,70	186,00	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20			
ТТК	Ёжики домашние	100	19,00	20,80	13,60	318,00	18,00	24,00	164,00	2,00	0,08	4,00	0,00	6,00			
№492/13	Рагу овощное	180	4,20	8,00	13,80	143,00	53,00	29,00	101,00	1,20	0,68	11,00	0,96	0,80			
ТТК	Капуста квашеная д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86			
№ 349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51			
ТТК	Хлеб ржаной	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			
ПОЛДНИК	Итого за обед	915	38,97	40,20	103,97	923,00	270,65	143,97	529,10	7,57	1,04	28,60	1,17	56,05			
№604/13	Пирог печеный с конфитуром	100	5,50	5,00	58,00	300,30	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60			
№543/13	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	28,10	115,00	18,00	7,00	12,00	0,20	0,02	12,00	0,00	0,10			
	Итого за полдник	300	6,00	5,10	86,10	415,30	46,00	16,00	56,00	0,80	0,09	18,00	0,09	1,70			
	Итого за день:	1970	69,21	74,74	288,27	2094,70	867,85	240,31	1037,50	15,51	1,49	59,86	2,08	59,14			
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00			
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА																
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00			
ТТК	Залежанка из творога с яблоками, со стухеным молоком	180/25	23,00	12,50	15,50	254,70	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00			
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21			
	Итого за завтрак	575	30,17	16,42	70,90	539,70	500,70	80,20	556,00	3,96	0,34	0,63	20,18	1,73			
ОБЕД																	
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылгенком	20/250	7,40	4,90	20,00	181,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44			
№294/17	Котлеты 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			
№471/13	Картофель отварной	180	3,50	5,60	25,20	174,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24			
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	30	0,66	0,36	4,11	23,70	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86			
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20			
ТТК	Хлеб ржаной	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			

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

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нето) в день на одного ребенка в зависимости от	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека												В средне м за 12 дней	В средне м за 1 день	Отклоне- ние от нормы в % (+/-)
		Ед. изм.	7-11 лет ОБЗ													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Мясо	гр	42	48	65	40	0	90	80	89	20	88	74	0	594,0	49,5	117,9
Птица	гр	21	0	0	132	238	0	0	0	0	0	106	0	597,0	49,8	236,9
Субпродукты	гр	18	0	80	0	0	0	0	80	0	0	0	0	160,0	13,3	74,1
Рыба	гр	34,8	26	0	104	0	0	126	0	64	0	0	0	320,0	26,7	76,6
Яйцо	гр	24	65	10	10	0	11,5	16	0	50	6	14	9	197,5	16,5	68,6
Молоко	гр	180	196	0	10	75	83	162	216	182	178	235	62,5	174,5	131,2	72,9
Кисломолочные продукты	гр	90	0	0	0	110	200	0	110	0	0	0	200	620,0	51,7	57,4
Творог	гр	30	0	0	0	164	0	0	0	0	0	151	0	315,0	26,3	87,5
Сметана	гр	6	0	10	0	16	10	0	10	10	10	6	5	77,0	6,4	106,9
Сыр	гр	6	20	20	10	0	0	15	15	0	35	0	10	125,0	10,4	173,6
Масло сливочное	гр	18	28	19	22	23	12	21	29	18	26	23	13	245,0	20,4	113,4
Масло растительное	гр	9	10	14,4	16,2	14,3	16	14	12	7	10	14	7	146,9	12,2	136,0
Макаронные изделия	гр	9	0	60	0	68	0	0	0	61	20	0	0	209,0	17,4	193,5
Крупы, бобовые	гр	27	116	73	56	0	51	8	106	44	56	12	0	595,0	49,6	183,6
Сахар	гр	18	21	18	18	16	22	19	19	20	18	18	18	225,0	18,8	104,2
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гр	6	0	0	50	28	0	0	0	0	0	0	0	78,0	6,5	108,3
Картофель	гр	112,2	75	30	162	171	50	164	50	213	20	228	225	1528,0	127,3	113,5
Овощи	гр	168	155	143	153	100	152	152	118	168	194	86	126	1792,0	149,3	88,9
Сухофрукты	гр	9	30	20	40	0	20	25	44,4	0	20	0	20	239,4	20,0	221,7
Чай	гр	0,6	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	4,0	0,3	55,6
Кофейный напиток, какао	гр	1,8	2	0	0	2	0	6	6	2	0	0	2	26,0	2,2	120,4
Фрукты	гр	111	0	252	0	40	46,2	150	0	152	200	42	180	1205,4	100,5	90,5
Сок	гр	120	400	0	200	200	0	0	125	0	200	0	0	1325,0	110,4	92,0
Соль	гр	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,6	1,8	100,0
Мука	гр	9	31	34	34	31	34	17	31	34	34	34	34	382,0	31,8	353,7
Хлеб ржаной	гр	48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600,0	50,0	104,2
Хлеб пшеничный	гр	90	80	93	82	88	74,5	76	83	83	70	99	98	1004,5	83,7	93,0