

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 3

Н.Ю.Бубырь

подпись

расшифровка

" 25 " марта 2024 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска"

Кузнецов О.В.

03 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска

№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71

на 2023-2024 учебный год

(возраст 12-18 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г.

Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г.

Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 12 до 18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E				
															4	5	6	7
			Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины					
№ рецеп			Выход	вещества					вещества					Витамины				
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																		
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				
№2/13	Сыр твердый	25	7,10	9,10	0,00	111,10	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 пшениная	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	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
	Итого за завтрак	758	31,26	33,92	119,05	932,90	701,40	132,25	699,90	9,15	0,55	6,80	20,23	3,32				
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	Тфтели 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 длг	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				
№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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
	Итого за обед	970	40,00	32,04	139,60	992,00	210,55	142,47	520,00	9,62	0,63	23,33	0,71	56,45				
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				
	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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2028	78,29	75,46	321,55	2289,90	952,95	286,72	1266,90	20,37	1,26	236,13	21,19	61,37				

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества											Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е									
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	15/250/10	6,80	8,00	8,30	154,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20									
№145/13	Макаронник с мясом	200	26,60	15,50	38,20	400,00	25,00	35,00	234,00	4,00	0,14	1,20	0,08	1,50									
№479/13	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									
№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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42									
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52									
ПОЛДНИК	Итого за обед	795	40,96	25,14	130,51	971,70	243,05	131,77	481,70	8,57	0,55	28,08	0,32	51,60									
№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									
ТТК	Компот из клубники	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									
ПОЛДНИК	Итого за полдник	300	6,00	5,20	86,90	422,30	46,00	21,00	62,00	1,30	0,08	33,00	0,09	1,70									
ПОЛДНИК	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1845	83,79	64,68	350,48	2384,69	772,55	413,52	1245,40	20,07	1,35	100,05	0,55	58,98									
№1	ЗАВТРАК СРЕДА	28	1,10	5,13	18,60	124,60	16,00	12,00	64,00	0,80	0,14	0,00	0,04	1,00									
№432/13	Кондитерское изделие промышленного производства	100	21,80	12,20	0,80	220,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,08	18,00	0,12	0,40									
№460/13	Голень куриная отварная	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									
№652/94	Рис отварной с овощами	200	0,70	0,30	24,40	103,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00									
ТТК	Отвар шиповника	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52									
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	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									
ПОЛДНИК	Итого за завтрак	588	35,50	24,13	122,20	891,60	142,60	114,55	472,90	7,16	0,55	219,20	0,82	5,54									
ОБЕД																							
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	25/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30									
№350/13	Шницель рыбный натуральный	100	21,40	17,60	9,00	280,00	48,00	40,00	212,00	1,80	0,18	4,00	12,00	5,20									
№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	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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42									
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52									
ПОЛДНИК	Итого за обед	945	43,60	35,27	134,50	1035,00	271,45	173,57	597,50	8,07	0,80	42,80	12,25	55,05									
№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									
№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									
ПОЛДНИК	Итого за полдник	300	8,30	12,30	80,40	488,80	38,00	21,30	75,30	3,60	0,12	9,30	0,02	0,34									
ПОЛДНИК	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1833	87,4	71,7	337,1	2415,4	452,05	309,42	1145,7	18,83	1,47	271,3	13,09	60,93									

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
№29/4/17	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	Макаронны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80					
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ОБЕД	Итого за завтрак	588	32,52	39,30	126,13	977,50	199,20	77,85	369,10	5,09	0,50	2,00	76,03	2,57					
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылленком	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					
№289/17	Рагу из птицы	200	20,90	17,70	17,60	217,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43					
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	50	1,10	0,60	6,84	39,50	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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ПОЛДНИК	Итого за обед	815	37,60	25,48	119,54	832,90	229,65	176,57	447,70	9,49	0,64	61,98	15,57	54,87					
ТТК	Рогалик с конфитюром	100	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					
	Итого за полдник	300	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	1703	77,12	74,88	317,77	2206,4	463,85	265,42	864,8	15,38	1,223	72,98	91,69	59,14					
№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества					Витамины				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА	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					
№420/10	Пудинг из творожного сыра Рикотта, со сухеным молоком	150/15	24,17	18,35	39,22	425,68	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					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ОБЕД	Итого за завтрак	560	32,84	22,37	104,62	780,68	550,70	91,25	585,70	4,94	0,43	0,63	20,20	2,14					
№83/17	Борщ с картофелем, с мясом, со сметаной	15/250/10	10,30	15,10	12,10	187,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20					
№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 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		
№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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42		
ТТК	Батон витаминный с микроутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52		
Итого за обед		840	38,65	33,56	119,45	994,25	243,05	136,77	449,70	8,07	0,46	16,88	0,40	53,30		
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		1700	84,13	62,27	291,64	2155,63	878,42	254,69	1170,74	14,38	1,02	44,51	20,64	56,34		
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые													
			вещества						Минеральные						Витамины	
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК СУББОТА																
№338/17	Фрукт свежий	170	0,62	0,24	20,63	96,90	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20		
ТТК	Нагетсы рыбные	100	14,09	21,80	3,99	325,20	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 микроутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52		
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42		
Итого за завтрак		730	26,81	31,04	111,12	919,10	285,60	127,05	469,80	5,32	0,61	52,52	24,55	52,54		
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		
№70/17	Огурец консервированный д/г	50	0,65	0,15	2,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32		
ТТК	Кисломоложный 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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42		
ТТК	Батон витаминный с микроутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52		
Итого за обед		802,5	35,76	29,08	99,37	821,90	394,90	143,65	550,60	7,21	0,57	37,97	20,00	7,72		
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 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	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		1832,5	67,35	66,42	258,89	1974,00	704,70	281,70	1060,20	14,01	1,25	293,69	44,72	60,34		
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые													
			вещества						Минеральные						Витамины	
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																
№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		

№6/04	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	25	7,10	9,10	0,00	111,10	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24		
№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	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00		
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52		
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42		
ОБЕД	Итого за завтрак	715	23,10	23,90	126,10	835,10	648,60	107,35	563,90	7,78	0,40	13,60	0,21	2,36		
№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 расыпчатая	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	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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42		
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52		
Итого за обед	Итого за обед	965	43,12	37,28	155,79	1090,20	249,80	284,17	689,50	12,43	0,81	11,60	0,25	53,86		
ПОЛДНИК																
№606/13	Ватрушка с конфитуром	100	4,3	2,1	44,0	213,0	14,0	7,0	39,0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,5		
№591/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0		
Итого за полдник	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:	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1980	71,22	63,58	350,29	2241,30	925,40	401,52	1295,40	21,91	1,30	225,20	0,64	56,72		
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества			Витамины				
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е		
№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		
№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	200/10	6,31	19,00	33,71	314,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38		
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00		
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52		
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42		
Итого за завтрак	Итого за завтрак	653	23,37	34,42	101,06	814,00	563,40	103,75	558,90	5,29	0,49	3,20	40,15	3,12		
ОБЕД																
№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	50	1,10	0,60	6,84	39,50	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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42		
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52		
Итого за обед	Итого за обед	817,5	31,55	26,34	128,55	901,10	214,95	135,57	505,70	11,59	1,52	48,18	18,34	54,24		

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:	1770,5	58,42	63,86	284,81	1976,10	796,35	249,32	1099,60	18,58	2,08	55,38	58,52	58,26
ПИЩЕВЫЕ														
№ рен	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества											
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
МИНЕРАЛЬНЫЕ														
№ рен	Наименование блюда	Выход	Минеральные вещества											
			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
ВИТАМИНЫ														
№ рен	Наименование блюда	Выход	Витаминные вещества											
			В1	В1	С	А	Е							
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
ЗАВТРАК														
ЧЕТВЕРГ														
№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	25	7,10	9,10	0,00	111,10	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24
ЗАВТРАК														
СРЕДА														
№338/17	Фрукт свежий	180	0,65	0,26	21,84	102,60	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	Шиннель 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	Макароньы 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	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	750	27,05	31,36	124,84	964,60	169,00	87,39	364,90	6,68	0,50	39,00	0,77	5,54
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, пышленком и сметаной	20/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
№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	50	0,65	0,15	2,65	15,50	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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	900	42,67	26,39	131,35	942,70	174,70	140,75	477,90	9,61	0,59	31,67	0,75	11,06
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:	1950	74,65	63,75	303,51	2136,44	367,90	239,14	882,60	17,77	1,16	273,87	1,69	16,68
ПИЩЕВЫЕ														
№ рен	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества											
			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
МИНЕРАЛЬНЫЕ														
№ рен	Наименование блюда	Выход	Минеральные вещества											
			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
ВИТАМИНЫ														
№ рен	Наименование блюда	Выход	Витаминные вещества											
			В1	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

№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			
№82/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ОБЕД	Итого за завтрак	765	22,90	25,90	108,20	782,10	682,00	93,39	544,90	8,04	0,43	13,34	0,83	1,68			
№153/13	Рассолыник Ленинградский с мясом, со сметаной	20/250/10	8,90	9,40	17,20	188,77	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20			
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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ПОЛДНИК	Итого за обед	950	41,40	39,57	125,30	1037,77	278,45	150,57	546,50	7,97	1,10	28,60	1,17	56,31			
№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			
ПОЛДНИК	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:		2015	70,30	70,57	319,60	2235,17	1006,45	259,96	1147,40	16,81	1,62	59,94	2,09	59,69			
№ 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	ПИТНИЦА																
№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	Запеканка из творога с яблоками, со сухшеным молоком	180/10	22,90	10,80	15,40	250,30	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	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ОБЕД	Итого за завтрак	580	31,57	14,82	80,80	605,30	514,70	87,25	579,70	4,74	0,41	0,63	20,18	1,94			
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылпенком	25/250	8,40	4,90	20,00	196,00	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	Кукруза консервированная д/г	40	0,88	0,48	5,48	31,60	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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ПОЛДНИК	Итого за обед	885	34,76	35,93	139,78	1068,10	234,45	138,17	476,90	8,19	0,71	43,08	71,23	52,51			
№606/13	Ватрушка с творогом	100	12,14	6,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80			

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества					Витамины				
			вещества						вещества					витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	B1	С	А	Е				
ТТК	Напиток 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:	1765	78,97	57,09	288,15	2054,10	833,82	252,09	1191,94	14,30	1,25	70,71	91,45	55,35				
ЗАВТРАК		СВЯБОТА																
№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				
ТТК	Гуляш из филе куриного	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00	18,00	19,00	155,00	1,40	0,05	2,00	0,03	0,90				
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7				
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
	Итого за завтрак	760	36,18	23,45	131,31	917,00	239,20	240,25	609,90	9,39	0,67	41,30	20,07	2,74				
ОБЕД																		
№156/13	Суп крестьянский с крупой, с цыпленком и со сметаной	25/250/10	6,05	8,70	12,74	162,60	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20				
ТТК	Бургер куриный	150	16,50	12,70	30,00	279,50	14,70	20,40	113,00	1,90	0,09	0,00	0,04	0,70				
ТТК	Картофель запеченный	180	3,80	5,40	21,60	151,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24				
№70/17	Огурец консервированный д/г	50	0,65	0,15	2,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32				
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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
	Итого за обед	955	40,00	34,63	121,23	978,60	376,40	153,95	587,90	6,81	0,60	36,67	0,30	4,40				
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				
№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:	2015	81,11	64,08	299,86	2124,74	639,80	405,20	1237,60	17,68	1,34	281,17	20,54	7,22				
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	22437,00	912,75	798,34	3723,65	26193,87	8794,24	3618,70	13608,28	210,09	16,33	1984,93	366,80	611,02				
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1869,75	76,06	66,53	310,30	2182,82	732,85	301,56	1134,02	17,51	1,36	165,41	30,57	50,92				

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ
2023-2024г

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от ст. изм. возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека												В средне м за 12 дней	В средне м за 1 день	Отклонен- ие от нормы в % (+/-)
		12-18 лет														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Мясо	46,8	48	73	40	0	98	80	89	20	88	82	0	0	618,0	51,5	110,0
Птица	31,8	0	0	132	238	0	0	0	0	0	0	114	126	610,0	50,8	159,9
Субпродукты	24	0	80	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	160,0	13,3	55,6
Рыба	46,2	26	0	104	0	0	126	0	0	64	0	0	0	320,0	26,7	57,7
Яйцо	24	65	10	10	0	11,5	16	0	50	6	6	14	9	197,5	16,5	68,6
Молоко	210	185	0	10	75	63	162	216	182	178	235	37,5	174,5	1518,0	126,5	60,2
Кисломолочные продукты	108	0	0	0	0	110	200	0	110	0	0	110	200	730,0	60,8	56,3
Творог	36	0	0	0	0	164	0	0	0	0	0	151	0	315,0	26,3	72,9
Сметана	6	0	10	0	0	16	10	0	10	10	10	6	10	82,0	6,8	113,9
Сыр	9	25	20	10	0	0	0	25	0	0	25	0	10	115,0	9,6	106,5
Масло сливочное	21	18	24	22	28	12	21	29	18	26	23	18	11	250,0	20,8	99,2
Масло растительное	10,8	10	19,6	18	14,3	16	14	12	7	10	14	7	12	153,9	12,8	118,8
Макаронные изделия	12	0	60	0	68	0	0	0	0	61	20	0	0	209,0	17,4	145,1
Крупы, бобовые	30	116	73	56	0	51	8	106	44	56	12	0	73	595,0	49,6	165,3
Сахар	21	21	24	21	16	23	19	21	20	21	21	21	21	249,0	20,8	98,8
Кондитерские и выпеч- ные изделия	9	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50,0	4,2	46,3
Картофель	112,2	75	30	162	171	50	164	50	213	20	140	228	225	1528,0	127,3	113,5
Овощи	192	155	143	197	170	152	202	178	168	209	245	111	126	2056,0	171,3	89,2
Сухофрукты	12	30	20	40	0	20	25	44,4	0	20	20	0	20	239,4	20,0	166,3
Чай	1,2	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4,0	0,3	27,8
Кофейный напиток, какао	1,8	2	0	0	2	0	6	6	2	0	6	0	2	26,0	2,2	120,4
Фрукты	111	0	222	0	190	46,2	170	0	152	160	42	143,2	170	1295,4	108,0	97,3
Сок	120	400	0	200	200	0	0	200	0	200	200	0	0	1400,0	116,7	97,2
Соль	1,8	1,8	2	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,8	1,8	100,9
Мука	12	31	34	34	31	34	17	31	34	34	34	34	34	382,0	31,8	265,3
Хлеб ржаной	72	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	960,0	80,0	111,1
Хлеб пшеничный	120	110	123	112	118	104,5	106	113	108	113	100	129	138	1374,5	114,5	95,5