

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 3 _____

Н.Ю.Бубырь

подпись

расшифровка

" 20 " августа _____ 2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска"

Кузнецов О.В.



20 августа

_____ 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска

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

на 2024-2025 учебный год

(возраст 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

| № рецеп | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | Витамины | | | | |
|----------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------|---|----------|---|----|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | Са | Mг | P | Fe | B1 | C | A | E | Витамины | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | В1 | С | А | Е | В1 | С | А |
| 1 | ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №62/13 | Молоко витаминизированное 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 | | | | | | | |
| | Сыр твердый | 30 | 7,35 | 8,90 | 0,00 | 109,00 | 264,00 | 11,00 | 150,00 | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,20 | | | | | | | |
| №6307/13 | 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 | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | |
| №6582/13 | 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 | | | | | | | |
| | Батон витаминный с микроульфитами | 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 | | | | | | | |
| | 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 | 753 | 29,26 | 43,35 | 95,61 | 871,00 | 599,60 | 105,30 | 589,20 | 8,38 | 0,41 | 13,40 | 0,25 | 3,31 | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Капуста квашеная | 100 | 1,80 | 0,10 | 3,00 | 23,00 | 97,45 | 19,42 | 59,80 | 0,71 | 0,06 | 4,88 | 0,00 | 47,86 | | | | | | | |
| №165/13 | Суп картофельный с бобовыми, с мясом | 15/250 | 12,30 | 13,86 | 18,60 | 192,20 | 50,00 | 38,00 | 139,00 | 1,90 | 0,16 | 6,00 | 0,21 | 0,30 | | | | | | | |
| №402/13 | Тефтели в соусе | 75/50 | 16,10 | 13,00 | 8,30 | 195,00 | 10,00 | 12,50 | 96,30 | 1,25 | 0,05 | 1,25 | 0,00 | 3,75 | | | | | | | |
| №469/13 | Макаронные 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 | | | | | | | |
| №6389/17 | 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 | | | | | | | |
| | 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 микроульфитами | 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 | 930 | 42,37 | 38,17 | 114,87 | 909,20 | 218,25 | 112,67 | 433,60 | 9,42 | 0,56 | 16,13 | 0,24 | 53,59 | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Зефир | 44 | 0,35 | 0,00 | 34,54 | 133,76 | 28,00 | 9,00 | 44,00 | 0,60 | 0,07 | 6,00 | 0,09 | 1,60 | | | | | | | |
| №6633/13 | Булочка домашняя | 100 | 6,70 | 12,60 | 55,40 | 362,00 | 14,00 | 9,00 | 58,00 | 0,70 | 0,12 | 0,00 | 0,09 | 0,90 | | | | | | | |
| №6575/13 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,25 | 0,10 | 14,10 | 62,00 | 8,00 | 5,00 | 10,00 | 1,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| | Итого за полдник | 349 | 7,30 | 12,70 | 104,04 | 557,76 | 50,00 | 23,00 | 112,00 | 2,30 | 0,19 | 9,00 | 0,18 | 2,50 | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2032 | 78,93 | 94,22 | 314,52 | 2337,96 | 867,85 | 240,97 | 1134,80 | 20,10 | 1,16 | 38,53 | 0,67 | 59,40 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №6389/17 | 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 | | | | | | | |
| №62/13 | Сыр твердый | 30 | 7,35 | 8,90 | 0,00 | 109,00 | 264,00 | 11,00 | 150,00 | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,20 | | | | | | | |
| №671/17 | 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 | | | | | | | |
| №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 микроульфитами | 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 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|----------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|----|--|--|--|
| №145/13 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 10/250/10 | 6,80 | 8,00 | 8,30 | 154,00 | 44,00 | 22,00 | 53,00 | 0,80 | 0,06 | 22,00 | 0,21 | 0,20 | | | | |
| №342/13 | Котлеты рыбные | 100 | 15,8 | 12,6 | 15 | 226 | 52 | 20 | 182 | 1,6 | 0,1 | 0 | 0,06 | 4,6 | | | | |
| ТТК | Картофель по-деревенски | 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 | | | | |
| №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 | | | | |
| | Итого за обед | 910 | 32,27 | 28,43 | 103,67 | 784,00 | 198,30 | 129,75 | 466,30 | 6,61 | 0,58 | 50,39 | 0,32 | 8,55 | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | | | | |
| №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 | | | | |
| | Итого за полдник | 300 | 12,34 | 6,34 | 66,57 | 373,70 | 73,67 | 18,67 | 121,34 | 1,67 | 0,13 | 2,00 | 0,04 | 1,00 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1820 | 85,10 | 70,09 | 279,71 | 2092,10 | 811,07 | 232,66 | 1152,64 | 12,46 | 1,08 | 53,02 | 21,29 | 11,48 | | | | |
| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №338/17 | Фрукт свежий | 200 | 2,10 | 0,50 | 18,10 | 94,60 | 35,00 | 11,00 | 17,00 | 0,10 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | | | | |
| №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 | 20 | 4,90 | 5,60 | 0,00 | 70,00 | 352,00 | 18,00 | 208,00 | 0,36 | 0,01 | 0,24 | 0,07 | 0,24 | | | | |
| ТТК | Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным | 200/10 | 7,21 | 16,10 | 27,91 | 261,00 | 129,00 | 39,00 | 162,00 | 1,70 | 0,12 | 1,30 | 0,05 | 0,40 | | | | |
| №582/13 | Какао витаминизированное с молоком | 200 | 2,90 | 2,50 | 24,80 | 132,00 | 121,00 | 14,00 | 90,00 | 1,00 | 0,04 | 8,10 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| ТТК | Батон витаминный с микроэлементами | 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 | 22,71 | 25,70 | 122,41 | 796,60 | 680,60 | 117,30 | 573,20 | 7,54 | 0,45 | 51,64 | 0,13 | 1,77 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Капуста квашеная | 100 | 1,80 | 0,10 | 3,00 | 23,00 | 97,45 | 19,42 | 59,80 | 0,71 | 0,06 | 4,88 | 0,00 | 47,86 | | | | |
| №154/13 | Сул картофельный с крупой, с рыбными консервами | 25/250 | 8,10 | 12,16 | 19,20 | 182,00 | 33,50 | 37,00 | 160,00 | 1,50 | 0,18 | 12,00 | 0,21 | 0,50 | | | | |
| №412/13 | Фрикадельки мясные в соусе | 75/50 | 11,32 | 14,45 | 10,09 | 216,00 | 9,55 | 13,60 | 106,00 | 1,36 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 3,55 | | | | |
| №457/13 | Каша гречневая 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 | | | | |
| №342/17 | Компот из свежих груш | 200 | 0,20 | 0,2 | 28,90 | 115,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,20 | | | | |
| ТТК | Хлеб ржаной | 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 | 1040 | 36,09 | 36,62 | 132,46 | 970,00 | 200,10 | 263,77 | 660,30 | 11,93 | 0,77 | 18,88 | 0,25 | 53,49 | | | | |
| 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 | 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: | 2230 | 63,80 | 64,72 | 323,27 | 2082,60 | 907,70 | 391,07 | 1275,50 | 21,17 | 1,31 | 270,52 | 0,56 | 55,76 | | | | |
| | | | | Пищевые | | | | | Минеральные | | | | | Витамины | | | | |

| № рец | Наименование блюда | Выход | Вещества | | | | | | 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 |
| ЗАВТРАК | ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 28 | 1,0 | 4,5 | 19,9 | 120,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| №1/13 | Масло шоколадное | 10 | 0,12 | 6,20 | 0,20 | 64,40 | 2,40 | 0,04 | 3,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,73 | 0,00 |
| ТТК | Тертые куринные с соусом | 75/25 | 12,80 | 16,80 | 12,90 | 227,00 | 52,00 | 25,00 | 117,00 | 2,00 | 0,07 | 10,00 | 0,09 | 4,50 |
| №460/13 | Рис отварной с овощами | 180 | 5,80 | 5,40 | 37,00 | 220,00 | 12,00 | 31,20 | 84,00 | 1,00 | 0,05 | 1,20 | 0,50 | 3,20 |
| №762/97 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 101,00 | 125,80 | 13,90 | 90,00 | 0,13 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 |
| ТТК | Батон витаминный с микроэлементами | 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 | 688 | 29,99 | 39,48 | 126,30 | 957,80 | 444,80 | 107,94 | 486,20 | 4,83 | 0,41 | 13,10 | 41,32 | 8,43 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №71/17 | Овощи свежие | 100 | 0,70 | 0,03 | 1,90 | 0,00 | 9,10 | 7,20 | 11,00 | 0,15 | 0,02 | 2,47 | 0,00 | 2,32 |
| №157/13 | Суп из овощей с мясом и сметаной | 15/250/10 | 7,85 | 6,96 | 10,91 | 129,6 | 38,6 | 22,8 | 59 | 0,82 | 0,83 | 11,3 | 15,22 | 0,24 |
| №420/13 | Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным | 200/5 | 17,60 | 17,40 | 37,20 | 365,00 | 28,30 | 55,00 | 277,00 | 6,70 | 0,35 | 30,00 | 3,12 | 5,00 |
| №538/13 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 115,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,20 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 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 | 840 | 30,82 | 26,90 | 102,78 | 749,60 | 118,80 | 116,75 | 439,50 | 10,63 | 1,42 | 45,77 | 18,34 | 8,44 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мармелад фруктово-ягодный | 36 | 0,18 | 0,00 | 35,10 | 131,85 | 13,00 | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,01 | 3,00 | 0,16 | 0,00 |
| №604/13 | Пирог печеный с яблоками | 100 | 3,30 | 3,10 | 26,30 | 146,00 | 11,00 | 6,00 | 31,00 | 0,70 | 0,06 | 2,00 | 0,03 | 0,70 |
| №376/17 | Чай с сахаром | 200 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 8,00 | 5,00 | 10,00 | 1,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за полдник | 336 | 3,78 | 3,20 | 76,60 | 339,85 | 32,00 | 14,00 | 44,00 | 2,70 | 0,07 | 8,00 | 0,19 | 0,70 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1864 | 64,59 | 69,58 | 305,68 | 2047,25 | 595,60 | 238,69 | 969,70 | 18,16 | 1,90 | 66,87 | 59,85 | 17,57 |
| № рец | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | | | Минеральные 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 |
| ЗАВТРАК | СРЕДА | | | | | | | | | | | | | |
| №338/17 | Фрукт свежий | 180 | 0,72 | 0,66 | 24,26 | 114,40 | 35,00 | 11,00 | 17,00 | 0,10 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 |
| | Молоко витаминизированное 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 |
| №469/13 | Макароны отварные | 180 | 6,30 | 12,70 | 33,70 | 239,00 | 11,00 | 7,00 | 36,00 | 0,80 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,80 |
| №580/13 | Чай с молоком | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,4 | 88 | 65 | 11 | 53 | 1,4 | 0,02 | 1 | 0,01 | 0 |
| ТТК | Батон витаминный с микроэлементами | 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 | 920 | 28,32 | 33,76 | 121,86 | 889,40 | 166,60 | 88,30 | 352,20 | 8,68 | 0,44 | 43,00 | 0,04 | 5,53 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №71/17 | Овощи свежие | 100 | 0,70 | 0,03 | 1,90 | 0,00 | 9,10 | 7,20 | 11,00 | 0,15 | 0,02 | 2,47 | 0,00 | 2,32 |

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Вещества | | | | | 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 |
| 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 |
| №338/17 | Фрукт свежий | 200 | 0,65 | 0,60 | 22,05 | 104,00 | 35,00 | 11,00 | 17,00 | 0,10 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 |
| | Запеканка из творога с яблоками, со сгущеным 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 |
| №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 | 760 | 30,82 | 19,02 | 92,95 | 643,70 | 535,70 | 91,20 | 573,00 | 4,06 | 0,40 | 38,63 | 20,18 | 1,93 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №71/17 | Овощи свежие | 100 | 0,70 | 0,03 | 1,90 | 0,00 | 9,10 | 7,20 | 11,00 | 0,15 | 0,02 | 2,47 | 0,00 | 2,32 |
| №136/13 | Борщ из свежей капусты, с картошкой, мясом и сметаной | 10/250/10 | 8,32 | 11,46 | 12,10 | 167,20 | 52,00 | 25,00 | 58,00 | 1,30 | 0,05 | 11,00 | 0,22 | 0,20 |
| ТТК | Жаркое из мяса птицы | 200 | 20,90 | 18,70 | 17,60 | 217,40 | 32,00 | 93,00 | 193,00 | 2,70 | 0,23 | 42,80 | 0,39 | 3,43 |
| №538/13 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 115,00 | 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 |
| 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 | 830 | 34,59 | 32,70 | 84,37 | 639,60 | 135,90 | 156,95 | 354,50 | 7,11 | 0,52 | 58,27 | 0,61 | 6,83 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| №606/13 | Ватрушка с творогом | 100 | 12,14 | 8,14 | 38,67 | 258,70 | 66,67 | 14,67 | 117,34 | 0,67 | 0,12 | 0,00 | 0,04 | 0,80 |
| №575/13 | Чай с шиповником | 200 | 0,30 | 0,05 | 17,40 | 67,00 | 13,00 | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,01 | 200,00 | 0,16 | 0,00 |
| | Итого за полдник | 300 | 12,44 | 8,19 | 56,07 | 325,70 | 79,67 | 17,67 | 120,34 | 1,67 | 0,13 | 200,00 | 0,20 | 0,80 |
| | Итого за день: | 1890 | 77,85 | 59,91 | 233,39 | 1709,00 | 751,27 | 265,82 | 1047,84 | 12,84 | 1,05 | 296,90 | 20,99 | 9,56 |
| | Итого за 10 дней: | 19839,50 | 761,65 | 726,07 | 3018,25 | 21252,29 | 6613,29 | 2670,86 | 10456,18 | 173,70 | 12,36 | 1206,79 | 333,71 | 326,17 |
| | В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ: | 1983,95 | 63,47 | 60,51 | 251,52 | 1771,02 | 551,11 | 222,57 | 871,35 | 14,48 | 1,03 | 100,57 | 27,81 | 27,18 |

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

| Наименование группы продуктов | 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 10 дней | В среднем за 1 день | Отклоне- ние от нормы в % (+/-) |
|--------------------------------------|--|--|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------------------------|------------------------|--|
| | | 7-11 лет | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | |
| Масло | 42 | 84 | 63 | 0 | 88 | 20 | 67 | 24 | 65 | 82 | 26 | 519,0 | 51,9 | 123,6 |
| Пшеница | 21 | 0 | 0 | 178 | 86 | 0 | 40 | 32 | 0 | 66 | 402,0 | 40,2 | 191,4 | |
| Сублипродукты | 18 | 0 | 98 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0 | 0 | 0 | 186,0 | 18,6 | 103,3 | |
| Рыба | 34,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 104 | 26 | 0 | 102 | 0 | 0 | 232,0 | 23,2 | 66,7 |
| Йогурт | 24 | 65 | 12 | 18 | 14 | 12 | 8 | 16 | 12 | 65 | 14 | 236,0 | 23,6 | 98,3 |
| Молоко | 180 | 396 | 50 | 0 | 275 | 75 | 216 | 60 | 270 | 425 | 55 | 1822,0 | 182,2 | 101,2 |
| Кисломолочные продукты | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 110 | 0 | 110 | 0 | 0 | 110 | 330,0 | 33,0 | 36,7 |
| Творог | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 188 | 0 | 0 | 0 | 0 | 168 | 356,0 | 35,6 | 118,7 |
| Сметана | 6 | 0 | 0 | 25 | 0 | 26 | 0 | 10 | 10 | 10 | 10 | 91,0 | 9,1 | 151,7 |
| Сыр | 6 | 20 | 20 | 8 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 15 | 0 | 83,0 | 8,3 | 138,3 |
| Масло сливочное | 18 | 18 | 16 | 22 | 23 | 24 | 22 | 18 | 16 | 23 | 13 | 195,0 | 19,5 | 108,3 |
| Масло растительное | 9 | 10 | 12 | 10 | 11 | 10 | 12 | 7 | 10 | 12 | 7 | 101,0 | 10,1 | 112,2 |
| Макаронные изделия | 9 | 61 | 0 | 0 | 68 | 0 | 0 | 0 | 61 | 15 | 0 | 205,0 | 20,5 | 227,8 |
| Крупы, бобовые | 27 | 36 | 73 | 56 | 41 | 0 | 106 | 41 | 56 | 12 | 0 | 421,0 | 42,1 | 155,9 |
| Сахар | 18 | 18 | 20 | 18 | 16 | 22 | 19 | 20 | 18 | 18 | 18 | 187,0 | 18,7 | 103,9 |
| Кондитерские и выпеч- ные изделия | 6 | 44 | 0 | 0 | 28 | 0 | 28 | 36 | 0 | 0 | 0 | 136,0 | 13,6 | 226,7 |
| Картофель | 112,2 | 50 | 75 | 40 | 75 | 210 | 75 | 210 | 125 | 140 | 130 | 1130,0 | 113,0 | 100,7 |
| Овощи | 168 | 165 | 350 | 341 | 150 | 180 | 130 | 203 | 190 | 205 | 220 | 2134,0 | 213,4 | 127,0 |
| Сухофрукты | 9 | 0 | 20 | 40 | 24,4 | 20 | 52 | 0 | 0 | 20 | 10 | 186,4 | 18,6 | 207,1 |
| Чай | 0,6 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8,0 | 0,8 | 133,3 |
| Кофейный напиток, какао | 1,8 | 5 | 2 | 0 | 2 | 0 | 5 | 2 | 0 | 5 | 0 | 21,0 | 2,1 | 116,7 |
| Фрукты | 111 | 5 | 42 | 238 | 48 | 42 | 246 | 53 | 240 | 3 | 246 | 1163,0 | 116,3 | 104,8 |
| Сок | 120 | 200 | 200 | 0 | 200 | 0 | 200 | 0 | 200 | 0 | 0 | 1000,0 | 100,0 | 83,3 |
| Соль | 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 | 9 | 31 | 28 | 31 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 31 | 28 | 289,0 | 28,9 | 321,1 |
| Хлеб ржаной | 48 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 500,0 | 50,0 | 104,2 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 85 | 93 | 82 | 88 | 86 | 83 | 78 | 83 | 88 | 99 | 865,0 | 86,5 | 96,1 |