

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 3

01.11.2024 года

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска"
Кузнецов О.В.
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 с 05.11.2024г.

| № рецеп | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | Витамины | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------|---|---|---|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | ккал | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E | Витамины | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | В1 | С | А | Е | | |
| 1 | ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №2/13 | 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 | | | | | | |
| №307/13 | Сыр твердый | 25 | 6,25 | 7,42 | 0,00 | 90,83 | 264,00 | 11,00 | 150,00 | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,20 | | | | | | |
| | 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 | 15,00 | 33,71 | 277,00 | 129,00 | 38,00 | 162,00 | 1,70 | 0,11 | 1,30 | 0,05 | 0,38 | | | | | | |
| №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 | 743 | 28,16 | 37,87 | 95,61 | 815,83 | 599,60 | 105,30 | 589,20 | 8,38 | 0,41 | 13,40 | 0,25 | 3,31 | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | 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 | | | | | | |
| №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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| №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 | | | | | | |
| | 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 | 49 | 0,39 | 0,00 | 38,50 | 149,00 | 28,00 | 9,00 | 44,00 | 0,60 | 0,07 | 6,00 | 0,09 | 1,60 | | | | | | |
| №633/13 | 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 | | | | | | |
| №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 | | | | | | |
| | Итого за полдник | 349 | 7,16 | 12,62 | 108,90 | 571,00 | 53,10 | 19,40 | 104,80 | 1,58 | 0,19 | 6,03 | 0,18 | 2,50 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2022 | 77,69 | 88,66 | 319,38 | 2296,03 | 870,95 | 237,37 | 1127,60 | 19,38 | 1,16 | 35,56 | 0,67 | 59,40 | | | | | | |
| № рецеп | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | Витамины | | | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | ккал | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| ЗАВТРАК ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| №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 | 6,25 | 7,42 | 0,00 | 90,83 | 264,00 | 11,00 | 150,00 | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,20 | | | | | | |
| №271/17 | Котлеты домашние с соусом | 75/25 | 15 | 19,8 | 11,8 | 286 | 25 | 34 | 126 | 1,7 | 0,13 | 0,7 | 0,03 | 3,6 | | | | | | |
| №457/13 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 7,6 | 46,4 | 294 | 16,8 | 162 | 242 | 5,4 | 0,25 | 0 | 0,04 | 0,7 | | | | | | |
| №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 | | | | | | |

| № 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 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 793 | 41,22 | 43,00 | 145,60 | 1131,23 | 475,20 | 256,20 | 704,20 | 11,91 | 0,65 | 6,00 | 20,16 | 5,43 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №164/13 | Суп картофельный с рисом, с мясом | 12,5/250 | 9,40 | 10,70 | 19,60 | 193,00 | 25,00 | 27,00 | 88,00 | 1,10 | 0,10 | 8,00 | 0,20 | 0,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №381/13 | Мясо, тушенное с капустой | 200 | 19,80 | 7,60 | 16,20 | 212,30 | 174,00 | 17,00 | 132,00 | 2,40 | 0,09 | 5,10 | 0,00 | 1,40 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №70/17 | Огурец консервированный д/г | 50 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8,00 | 9,20 | 5,60 | 9,60 | 0,24 | 0,01 | 1,40 | 0,00 | 0,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | 772,5 | 35,01 | 20,78 | 94,03 | 666,30 | 276,40 | 94,15 | 354,90 | 6,40 | 0,42 | 15,22 | 0,20 | 3,19 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Рогалик с вареным стуженым молоком | 100 | 6,60 | 11,20 | 41,10 | 212,00 | 11,20 | 8,00 | 36,80 | 0,48 | 0,06 | 3,20 | 0,01 | 0,08 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №586/13 | Напиток пшеничный | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,70 | 104,00 | 8,00 | 3,00 | 5,00 | 0,10 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | 300 | 6,80 | 11,20 | 66,80 | 316,00 | 19,20 | 11,00 | 41,80 | 0,58 | 0,07 | 8,20 | 0,01 | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1865,5 | 83,03 | 74,98 | 306,43 | 2113,53 | 770,80 | 361,35 | 1100,90 | 18,89 | 1,14 | 29,42 | 20,37 | 8,80 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № респ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №338/17 | Фрукт свежий | 200 | 2,33 | 0,70 | 22,10 | 106,00 | 35,00 | 11,00 | 17,00 | 0,10 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №432/13 | Г Олень куриная отварная | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №575/13 | Чай с шиповником | 200 | 0,30 | 0,05 | 17,40 | 67,00 | 13,00 | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,01 | 200,00 | 0,16 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Батон витаминный с 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 | 740 | 34,83 | 19,35 | 108,70 | 767,00 | 147,60 | 106,50 | 402,20 | 5,68 | 0,40 | 257,20 | 0,78 | 4,53 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №83/17 | Борщ с картофелем, с цыпленком, со сметаной | 25/250/10 | 10,30 | 15,10 | 12,10 | 187,00 | 52,00 | 25,00 | 58,00 | 1,30 | 0,05 | 11,00 | 0,22 | 0,20 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №73/17 | Икра кабачковая д/г | 50 | 0,45 | 2,40 | 3,70 | 38,00 | 2,10 | 1,40 | 4,50 | 0,02 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,20 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | 0,00 | 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 | 1,10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,42 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед | 875 | 34,42 | 37,11 | 98,47 | 832,00 | 187,90 | 123,15 | 420,00 | 6,48 | 0,48 | 18,20 | 0,32 | 3,28 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №633/13 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №575/13 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200/4 | 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 | 340 | 7,33 | 12,20 | 103,20 | 562,65 | 45,00 | 21,30 | 74,30 | 2,80 | 0,11 | 11,30 | 0,18 | 0,14 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1955 | 76,58 | 68,66 | 310,37 | 2161,65 | 380,5 | 250,95 | 896,5 | 14,96 | 0,99 | 286,7 | 1,28 | 7,95 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | Витамины | | | | | | | | |
|---------|---|------------|------------------|-------|--------|---------|----------|--------|---------|-------|-------|-------|----------------------|--------|---|---|----|---|----------|---|----|---|----|---|----|---|---|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | | ккал | | Са | | Mг | | P | | Fe | | B1 | | C | | A | | E | | |
| | | | г | г | г | г | ккал | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г |
| №156/13 | Суп картофельный с макаронными изделиями, с цыпленком | 25/250 | 8,40 | 8,90 | 20,00 | 196,00 | 42,60 | 21,80 | 75,00 | 0,92 | 0,06 | 10,30 | 15,18 | 2,44 | | | | | | | | | | | | | |
| №331/13 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 22,13 | 11,50 | 16,10 | 133,70 | 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 | 100 | 2,8 | 0 | 1,3 | 16 | 9,2 | 5,6 | 9,6 | 0,24 | 0,01 | 1,4 | 0 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Итого за обед | 915 | 44,60 | 28,11 | 119,47 | 790,70 | 157,60 | 129,35 | 476,10 | 8,92 | 0,53 | 29,90 | 15,71 | 11,02 | | | | | | | | | | | | | |
| №406/17 | Пирог печеный с картофелем | 100 | 6,80 | 3,34 | 40,00 | 216,70 | 18,70 | 13,30 | 61,30 | 0,80 | 0,10 | 5,30 | 0,02 | 0,14 | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | 300 | 7,00 | 3,34 | 68,90 | 331,70 | 25,70 | 17,30 | 65,30 | 1,80 | 0,11 | 7,30 | 0,02 | 0,34 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2135 | 79,92 | 65,21 | 310,23 | 2011,80 | 349,90 | 234,95 | 893,60 | 19,40 | 1,08 | 80,20 | 15,77 | 16,89 | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | Витамины | | | | | | | | |
| | | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | Молочный коктейль фасованный | 200 | 2,80 | 2,50 | 9,60 | 77,30 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | | | | | | | | | | | | | |
| №209/17 | Яйцо вареное | 50 | 6,00 | 5,50 | 0,30 | 78,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 104,00 | | | | | | | | | | | | | |
| №2/13 | Сыр твердый | 25 | 6,25 | 7,42 | 0,00 | 90,83 | 264,00 | 11,00 | 150,00 | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,20 | | | | | | | | | | | | | |
| №178/13 | Суп молочный с макаронными изделиями (звездочки) | 250 | 5,70 | 4,90 | 21,70 | 155,00 | 149,00 | 19,00 | 124,00 | 1,50 | 0,08 | 1,00 | 0,02 | 0,30 | | | | | | | | | | | | | |
| №582/13 | Какао витаминизированное с молоком | 200 | 2,90 | 2,50 | 24,80 | 132,00 | 121,00 | 14,00 | 90,00 | 1,00 | 0,04 | 8,10 | 0,01 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Батон витаминный с 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 | 785 | 28,25 | 23,82 | 87,80 | 687,13 | 599,60 | 84,10 | 537,00 | 8,18 | 0,38 | 13,10 | 100,12 | 105,43 | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | Рассолыник Ленинградский с мясом, со сметаной | 12,5/250/1 | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Капустяная 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед | 832,5 | 36,77 | 30,60 | 94,67 | 682,17 | 231,65 | 183,97 | 457,10 | 7,07 | 0,51 | 56,40 | 0,60 | 52,68 | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Зефир | 49 | 0,39 | 0,00 | 38,50 | 149,00 | 28,00 | 9,00 | 44,00 | 0,60 | 0,07 | 6,00 | 0,09 | 1,60 | | | | | | | | | | | | | |
| №633/13 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | 349 | 7,16 | 12,62 | 108,90 | 571,00 | 53,10 | 19,40 | 104,80 | 1,58 | 0,19 | 6,03 | 0,18 | 2,50 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1966,5 | 72,18 | 67,04 | 291,37 | 1940,30 | 884,35 | 287,47 | 1098,90 | 16,83 | 1,08 | 75,53 | 100,90 | 160,61 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Пищевые | | | | | | | | | | Минеральные | | | | | | Витамины | | | | | | | | |

| № рецеп | Наименование блюда | Выход | Вещества | | | | | Вещества | | | | | Вещества | | | | |
|---------|--|-----------|----------|--------|----------|----------|---------|----------|----------|--------|-------|---------|----------|--------|--|--|--|
| | | | Белки | жиры | углеводы | ккал | Са | Мг | Р | Fe | В1 | С | А | Е | | | |
| 1 | ЗАВТРАК | 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 | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | сушеным 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №136/13 | Борщ из свежей капусты, с картофелем, 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 | | | |
| №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 | | | |
| №73/17 | Икра кабачковая д/г | 60 | 0,50 | 2,60 | 4,00 | 42,00 | 2,10 | 1,40 | 4,50 | 0,02 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,20 | | | |
| №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 | 790 | 33,59 | 33,67 | 94,07 | 860,20 | 113,90 | 95,15 | 352,00 | 7,28 | 0,34 | 14,20 | 0,37 | 4,48 | | | |
| 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: | 1850 | 76,85 | 60,88 | 243,09 | 1709,00 | 729,27 | 204,02 | 1045,34 | 13,01 | 0,87 | 252,83 | 20,75 | 7,21 | | | |
| | Итого за 10 дней: | 19605,50 | 768,30 | 724,06 | 3056,12 | 21182,89 | 6701,39 | 2623,42 | 10459,18 | 172,96 | 12,21 | 1168,81 | 432,36 | 509,87 | | | |
| | В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ: | 1960,55 | 76,83 | 72,41 | 305,61 | 2118,29 | 670,14 | 262,34 | 1045,92 | 17,30 | 1,22 | 116,88 | 43,24 | 50,99 | | | |

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ
ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ С 05.11.2024г.

| 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 | Отклонение не от нормы в % (+/-) | |
|--------------------------------------|--|--|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------|------------------------|---|-------|
| | | сд. изм. | | | | | | | | | | | | | |
| | 7-11 лет | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | |
| Мясо | гр | 42 | 84 | 63 | 0 | 62 | 20 | 67 | 24 | 65 | 20 | 90 | 495,0 | 49,5 | 117,9 |
| Птица | гр | 21 | 0 | 0 | 178 | 86 | 0 | 40 | 32 | 52 | 0 | 388,0 | 38,8 | 184,8 | |
| Субпродукты | гр | 18 | 0 | 98 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0 | 0 | 0 | 186,0 | 18,6 | 103,3 | |
| Рыба | гр | 34,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 104 | 26 | 0 | 0 | 0 | 251,0 | 25,1 | 72,1 | |
| Дairy | гр | 24 | 65 | 12 | 18 | 14 | 12 | 8 | 16 | 12 | 65 | 14 | 236,0 | 23,6 | 98,3 |
| Молоко | гр | 180 | 396 | 50 | 0 | 275 | 75 | 216 | 60 | 270 | 425 | 55 | 1822,0 | 182,2 | 101,2 |
| Кисломолочные продукты | гр | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 110 | 0 | 110 | 0 | 0 | 110 | 330,0 | 33,0 | 36,7 |
| Творог | гр | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 188 | 0 | 0 | 0 | 0 | 168 | 356,0 | 35,6 | 118,7 |
| Сметана | гр | 6 | 0 | 0 | 25 | 0 | 26 | 0 | 10 | 10 | 10 | 10 | 91,0 | 9,1 | 151,7 |
| Сыр | гр | 6 | 20 | 20 | 8 | 0 | 0 | 20 | 0 | 20 | 0 | 88,0 | 8,8 | 146,7 | |
| Масло сливочное | гр | 18 | 14 | 16 | 22 | 23 | 14 | 22 | 18 | 16 | 23 | 13 | 181,0 | 18,1 | 100,6 |
| Масло растительное | гр | 9 | 10 | 12 | 10 | 11 | 10 | 12 | 7 | 10 | 12 | 7 | 101,0 | 10,1 | 112,2 |
| Макаронные изделия | гр | 9 | 61 | 0 | 0 | 68 | 0 | 61 | 0 | 61 | 15 | 0 | 166,0 | 16,6 | 134,4 |
| Крупы, бобовые | гр | 27 | 36 | 73 | 56 | 10 | 41 | 41 | 73 | 56 | 12 | 0 | 398,0 | 39,8 | 147,4 |
| Сахар | гр | 18 | 18 | 20 | 18 | 16 | 22 | 19 | 20 | 18 | 18 | 18 | 187,0 | 18,7 | 103,9 |
| Кондитерские и выпеч- ные изделия | гр | 6 | 49 | 0 | 0 | 28 | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 113,0 | 11,3 | 188,3 |
| Картофель | гр | 112,2 | 50 | 75 | 40 | 205 | 70 | 75 | 210 | 130 | 140 | 130 | 1125,0 | 112,5 | 100,3 |
| Овощи | гр | 168 | 165 | 300 | 311 | 140 | 180 | 130 | 153 | 190 | 205 | 220 | 1994,0 | 199,4 | 118,7 |
| Сухофрукты | гр | 9 | 0 | 20 | 40 | 24,4 | 20 | 52 | 0 | 0 | 20 | 10 | 186,4 | 18,6 | 207,1 |
| Чай | гр | 0,6 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8,0 | 0,8 | 133,3 |
| Кофейный напиток, какао | гр | 1,8 | 5 | 2 | 0 | 2 | 0 | 5 | 2 | 0 | 5 | 0 | 21,0 | 2,1 | 116,7 |
| Фрукты | гр | 111 | 0 | 42 | 238 | 48 | 42 | 46 | 320 | 215 | 0 | 246 | 1197,0 | 119,7 | 107,8 |
| Сок | гр | 120 | 200 | 200 | 0 | 200 | 0 | 200 | 0 | 200 | 0 | 0 | 1000,0 | 100,0 | 83,3 |
| Соль | гр | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 18,0 | 1,8 | 100,0 |
| Мука | гр | 9 | 31 | 28 | 31 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 31 | 28 | 189,0 | 18,9 | 210,0 |
| Хлеб ржаной | гр | 48 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 500,0 | 50,0 | 104,2 |
| Хлеб пшеничный | гр | 90 | 85 | 93 | 82 | 88 | 86 | 83 | 78 | 83 | 88 | 99 | 865,0 | 86,5 | 96,1 |