

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 19
Кузнецов О.В.
подпись
расшифровка
2023 год

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ Комбинат питания г. Дзержинска
Кузнецов О.В.
подпись
2023 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г. Дзержинска
№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71
на 2022-2023 учебный год
(возраст 7-11 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.

№ рецеп		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2		
№97/13	Сыр твердый	25	7,1	9,1	0	111	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2		
№307/13	Омлет натуральный	53	5,3	8,75	1	104	42	7	91	1	0,03	0	0,1	1,8		
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом	200/10	6,3	8,7	33,7	239	129	38	162	1,7	0,11	1,3	0,05	0,38		
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0		
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52		
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21		
Итого за завтрак		748	27,46	30,22	102,25	794	634,4	109,2	613,2	7,51	0,41	6,8	20,21	3,31		
ОБЕД																
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	25/250	6,4	4,5	18,6	141	50	38	139	1,9	0,16	6	0,21	0,3		
№73/17	Икра кабачковая д/г	70	0,84	4,9	5,18	67,9	68,21	13,59	41,86	0,56	0,04	3,52	0	37,46		
№402/13	Тефтели в соусе	75/50	16,1	13	8,3	195	10	12,5	96,3	1,25	0,05	1,25	0	3,75		
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8		
№546/13	Компот из кураги+С	200	0,10	0,10	34,20	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03	1,1		
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42		
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26		
Итого за обед		910	34,42	30,04	129,06	914,9	208,01	119,84	430,66	7,17	0,54	10,77	0,27	44,09		
ПОЛДНИК																
Кондитерское изделие промышленного производства		1 шт	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
№575/13	Чай с сахаром, лимоном	200/20	0,3	0,1	15,2	62,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0		
Итого за полдник		300	2,0	6,3	30,9	186,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1958	63,86	66,52	262,19	1894,9	855,41	232,04	1046,86	15,68	0,96	217,57	20,64	47,4		
ЗАВТРАК ВТОРНИК																
№420/10	Йогурт	110	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0		
№386/13	Биточек мясной	100	15	15,4	12,6	250	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6		
№460/13	Рис отварной	180	1,5	1,3	22,4	107	3,6	22,8	73,2	0,7	0	0	0,1	0,4		
№575/13	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,00	8,00	5,00	10	1	0	3	0	0		
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52		
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21		
Итого за завтрак		660	23,9	20,7	90,6	644,0	276,2	89,6	425,4	5,4	0,3	3,6	20,1	4,7		

[illegible]

№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые			Минеральные			Витамины					
			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 ЧЕТВЕРГ														
№209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	104
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	1,12	0,28	10,5	53,2	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№326/13	Суфле творожное, со стуженным молоком	200/15	30,4	20,9	32,6	420	294	40	291	1,4	0,1	0	0,2	0,8
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микроэлементами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	675	41,3	26,8	89,8	750,2	375,7	85,5	468,8	6,6	0,4	5,0	100,2	105,9
ОБЕД														
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	12,5/250/10	5,6	8,3	8	141	44	22	53	0,8	0,06	22	0,21	0,2
ТТК	Куриная грудка отбивная	100	25,2	11,4	0,8	214	136	22	192	2,2	0,08	3	0,11	2,1
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	53	29	101	1,2	0,68	11	0,96	0,8
№349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
ТТК	Хлеб полезный с микроэлементами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	812,5	42,5	27,3	103,6	837,0	301,2	117,6	471,3	6,9	1,0	36,7	1,3	4,3
ПОЛДНИК														
ТТК	Рогалик с вареным стуженым молоком	100	4,08	6	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08
№575/13	Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,3	0,1	15,2	62,00	8,00	5,00	10	1	0	3	0	0
	Итого за полдник	307	4,38	6,10	39,20	192,00	19,20	13,00	46,80	1,48	0,06	6,20	0,01	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1794,5	88,13	60,23	232,56	1779,2	696,1	216,05	986,9	14,9	1,46	47,95	101,488	110,3
Пищевые вещества														
Минеральные вещества														
Витамины														
№ рецеп	Наименование блюда	выход	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 ПЯТНИЦА														
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
№294/17	Коглеты рубленые из птицы	100	14,98	15,42	15,5	262	18,8	22,6	137,2	1,8	0,13	0,7	56	0,83
№460/13	Рис отварной с овощами	180	5,8	5,4	37	220	12	31,2	84	1	0,05	1,2	0,5	3,2
№582/13	Какао "Панда" витаминизированное с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	8,1	0,01	0
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микроэлементами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	740	29,3	24,3	128,9	853,0	195,4	103,1	407,4	8,2	0,4	14,0	56,5	5,0
ОБЕД														
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	20/250/10	8,12	9,16	17,2	184,2	34	27	79	1	0,09	8	0,21	0,2

ТТК	Капуста квашенная д/л	75	1,3	0,7	6,7	33	21,6	10,5	18	0,45	0,02	2,63	0	0,08										
№342/13	Копилеты рыбные	100	15,8	12,6	15	226	52	20	182	1,6	0,1	0	0,06	4,6										
№471/13	Картофель отварной	180	3,5	5,6	25,2	174	25	36	95	1,4	0,18	25,2	0,05	0,24										
№546/13	Компот из кураги+С	200	0,10	0,10	34,20	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03	1,1										
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42										
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26										
	Итого за обед	930	33,2	29,9	123,5	899,2	201,4	142,3	491,5	7,1	0,5	35,8	0,4	6,9										
ПОЛДНИК																								
ТТК	Ватрушка с творогом и яблоком	100	6,1	4,8	38,1	219,3	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68										
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1										
	Итого за полдник	300	6,3	4,8	63,8	323,3	20,4	16,2	39,5	0,97	0,06	5,03	28	0,78										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1970	68,78	59,02	316,18	2075,5	417,2	261,55	938,4	16,26	1,03	54,86	84,86	12,64										
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые												Минеральные вещества					Витамины				
			вещества					вещества																
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е										
ЗАВТРАК СУББОТА			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	0,84	0,63	28,8	88,2	35	11	17	0,1	0,06	38	0	0,2										
ТТК	Нагетсы рыбные с маслом сливочным	100/10	14	21,8	4	287,7	39	38,7	171,9	0,76	0,1	1,42	24,5	51,2										
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2										
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0										
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52										
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21										
	Итого за завтрак	750	22,7	28,9	99,7	732,9	164,8	108,4	360,5	3,9	0,5	47,3	24,5	52,3										
ОБЕД																								
№108/17	Суп картофельный с клецками, с мясом	15/250	9,71	7,42	34,5	229,4	35,2	40,1	107,7	1,7	0,18	12	20	0,56										
№431/13	Голубцы ленивые с соусом	150/50	12,4	13,8	7,98	207	57	33	142	3	0,06	22,5	0	3,9										
ТТК	Раженка с сахаром	190/10	6,2	6,5	8,54	118	250	29	184	0	0,04	1	0	0										
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0										
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42										
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26										
	Итого за обед	925	32,8	29,5	91,2	754,4	389,1	131,3	525,0	6,9	0,5	35,5	20,0	5,1										
ПОЛДНИ																								
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,3	3,1	26,3	146	11	6	31	0,7	0,06	2	0,03	0,7										
№543/13	Компот из апельсинов+С	200	0,5	0,1	28,1	115	18	7	12	0,2	0,02	12	0	0,1										
	Итого за полдник	300	3,80	3,20	54,40	261,00	29,00	13,00	43,00	0,90	0,08	14,00	0,03	0,80										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1975	59,23	61,53	245,3	1748,3	582,9	252,65	928,5	11,74	1,07	96,78	44,57	58,27										
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые												Минеральные вещества					Витамины				
			вещества					вещества																
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е										
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										

ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК																
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2			
ТТК	Горячий бутерброд с сыром и маслом	45	8,8	13	16,4	172,6	238	12,8	144,7	0,7	0,03	0	0,11	0,8			
№272/13	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/10	8,6	12,3	40,5	307,8	124	51	191	2,5	0,18	1,26	0,06	0,14			
№582/13	Какао "Панда" витаминизированное с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	8,1	0,01	0			
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52			
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21			
	Итого за завтрак	715	25,9	28,8	133,3	851,4	526,6	113,1	521,9	8,6	0,5	13,4	0,2	1,9			
ОБЕД																	
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, мясом и сметаной	15/250/10	6,4	8,2	12,1	148	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2			
№73/17	Икра кабачковая дл/т	60	16,38	4,31	8,73	80,28	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0	29,96			
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216	9,55	13,6	106	1,36	0,06	0	0	3,55			
№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			
№349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51			
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42			
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26			
	Итого за обед	900	49,4	36,4	134,5	991,3	201,1	256,0	564,8	10,7	0,7	21,2	0,3	35,6			
ПОЛДНИ																	
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт	3,8	7,8	31,8	214,50	16,00	12,00	64	0,8	0,14	0	0,04	1			
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00	8,00	5,00	10	1	0	3	0	0			
	Итого за полдник	300	3,9	7,8	46,8	274,5	24,0	17,0	74,0	1,8	0,1	3,0	0,0	1,0			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1915	79,15	72,96	314,55	2117,18	751,71	386,11	1160,68	21,12	1,27	37,55	0,48	38,47			
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые					Минеральные					Витамины				
			вещества			вещества											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК	ВТОРНИК																
№338/17	Фрукт свежий	2 шт	2,08	0,4	19,5	85,8	35	11	17	0,1	0,06	38	0	0,2			
№96/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	2,4	0,04	3	0,02	0,01	0	0,73	0			
№307/13	Омлет натуральный	53	5,3	8,75	1	104	42	7	91	1	0,03	0	0,1	1,8			
№272/13	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,95	9,05	39,65	245,5	117	33	144	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88			
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0			
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52			
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21			
	Итого за завтрак	758	22,19	30,17	107,60	765,30	351,80	92,24	427,20	4,09	0,40	40,56	20,89	3,61			
ОБЕД																	
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	25/250	8,1	12,16	19,2	182	33,5	37	160	1,5	0,18	12	0,21	0,5			

ТТК	Капуста квашенная д/г	60	1,08	0,06	5,36	26,4	17,25	10,5	18	0,45	0,02	2,63	0	0,08
№420/13	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	200/5	16,56	16,4	34,8	352	27	59	232	6,56	0,4	21,32	0,05	6,07
№342/17	Компот из свежих яблок+С	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
ТТК	Хлеб полезный с микроулучителями	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроулучителями	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	780	30,32	30,56	112,44	815,40	120,55	138,25	502,50	11,47	0,82	37,95	0,26	7,43
ПОЛДНИ														
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,3	3,1	26,3	146	11	6	31	0,7	0,06	2	0,03	0,7
ТТК	Компот из свежемороженных яблод+С	200	0,5	0,2	28,90	122,00	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1
	Итого за полдник	300	3,8	3,3	55,2	268,0	29,0	18,0	49,0	1,4	0,1	29,0	0,0	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1838	56,31	64,03	275,24	1848,7	501,35	248,49	978,7	16,96	1,29	107,51	21,18	11,84
№ рецеп	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														
№420/10	Йогурт	110	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№402/13	Тфтели в соусе	75/50	11,1	13	8,3	195	10	12,5	96,3	1,25	0,05	1,25	0	3,75
№469/13	Макароны отварные	180	6,3	8,7	33,7	239	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон витаминный с микроулучителями	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микроулучителями	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	775	26,3	31,8	113,1	843,0	284,7	58,7	327,3	4,0	0,4	1,9	20,0	5,3
ОБЕД														
№166/13	Суп картофельный с вермишелью, с шпленком	25/250	5,15	8,4	20	133,5	24,3	27,8	84,2	1,34	0,11	8	0,2	0,34
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	60	1,73	0,36	5,94	34,8	1,8	7,8	16,92	0,12	0,1	2,88	1,56	1,32
№337/13	Рыба, запеченная с яйцом	100	20,1	12,2	23,7	262	44	35	205	2	0,18	13	0,03	4,2
№460/13	Рис отварной	180	5,8	5,4	37	220	12	31,2	84	1	0,05	1,2	0,5	3,2
№389/17	Сок	200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
ТТК	Хлеб полезный с микроулучителями	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроулучителями	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	875	38,16	28,1	132,02	875,3	131,9	137,55	492,62	9,22	0,67	29,08	2,29	9,94
ПОЛДНИК														
ТТК	Сдоба деревенская	100	7,5	4,13	60	296	13,75	10	60	0,75	0,14	0	0,02	0,88
№591/13	Напиток из шиповника+С	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0
	Итого за полдник	300	8,2	4,43	84,4	399	26,75	13	63	1,75	0,15	200	0,18	0,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1950	72,61	64,31	329,5	2117,3	443,35	209,25	882,92	14,98	1,17	230,96	22,5	16,1

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ																			
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	1,12	0,28	10,5	53,2	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4					
ТТК	Пудинг из творога, с клубничным соусом	200/15	27	18,3	44,6	426	264	46	380	2,2	0,12	0	0,2	1,2					
№582/13	Какао "Панда" витаминизированное с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	8,1	0,01	0					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52					
ТТК	Хлеб полезный с микроэлементами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21					
	Итого за завтрак	635	34,5	21,8	100,8	712,0	414,6	87,3	552,2	4,8	0,4	8,1	0,2	1,9					
ОБЕД																			
№157/13	Суп из овощей с пылленком и сметаной	12,5/250/10	5,85	6,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24					
№70/17	Огурец консервированный д/г	60	0,64	0,8	1,36	8	6,2	6,8	11,2	0,28	0,03	4,48	0	0,88					
№367/13	Жаркое по-домашнему	200	22,5	24,7	17,8	355	28	48	253	4	0,1	6,5	0,01	2,9					
№349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51					
ТТК	Хлеб полезный с микроэлементами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26					
	Итого за обед	842,5	34,07	34,29	87,25	745,6	141	122,15	448,5	7,76	1,18	23	15,23	5,21					
ПОЛДНИК																			
№406/17	Пирог печеный с картофелем	100	6,8	3,34	40	216,7	18,7	13,3	61,3	0,8	0,1	5,3	0,02	0,14					
№543/13	Компот из апельсинов+С	200	0,5	0,1	28,1	115	18	7	12	0,2	0,02	12	0	0,1					
	Итого за полдник	300	7,3	3,4	68,1	331,7	36,7	20,3	73,3	1,0	0,1	17,3	0,0	0,2					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1777,5	75,87	59,53	256,15	1789,3	592,3	229,75	1074	13,54	1,66	48,4	15,46	7,38					
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			вещества						вещества										
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА																			
ТТК	Гематоген	20	0	2,4	0,4	305	15,8	5,6	9,3	0,5	0,03	0,38	10,6	0,03					
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	0,63	0,63	15,38	73,76	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4					
№96/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	2,4	0,04	3	0,02	0,01	0	0,73	0					
№97/13	Сыр твердый	30	7,8	7,8	0	102	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2					
№178/13	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	4,9	21,7	155	149	19	124	1,5	0,08	1	0,02	0,3					
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52					
ТТК	Хлеб полезный с микроэлементами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21					
	Итого за завтрак	740	21,99	27,7	84,93	965,76	635,6	92,84	498,5	6,33	0,4	7,88	31,41	1,66					
ОБЕД																			
№153/13	Рассольник Ленинградский с пылленком, со сметаной	25/250/10	8,12	9,16	17,2	184,2	34	27	79	1	0,09	8	0,21	0,2					

ТТК	Капуста квашенная д/г	50	0,9	0,05	4,46	22	17,25	10,5	18	0,45	0,02	2,63	0	0,08
№294/17	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	100/5	14,98	23,57	15,5	209,5	18,8	22,6	137,2	1,8	0,13	0,7	56	0,83
№457/13	Каша гречневая расщипчатая	180	10,2	7,6	46,4	237	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
№546/13	Компот из кураги+С	200	0,10	0,10	34,20	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03	1,1
ТТК	Хлеб полезный с микроэлементами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	1	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	870	38,68	42,22	142,94	1024,70	155,65	270,85	593,70	11,31	0,63	12,33	56,28	3,59
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с творогом	90	4,5	4,8	44,7	246	15,9	17	44,36	1,12	0,07	0,04	36	0,88
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0
	Итого за полдник	300	4,63	4,82	59,9	308	30,1	19,4	48,76	1,48	0,07	2,87	36	0,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1910	65,3	74,74	287,77	2298,46	821,35	383,09	1140,96	19,12	1,1	23,08	123,69	6,13
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые			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	1 шт	1,12	0,28	10,5	53,2	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№96/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
№377/17	Плов с мясом	250	28,6	28,5	42	540	28,3	61,6	328	5	0,1	1,67	0,25	5,34
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микроэлементами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	690	33,43	37,82	88,7	831	73,1	91,3	416,6	6,94	0,3	4,5	0,32	6,17
ОБЕД														
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	20/250	9,7	9,2	13,4	171	25	27	88	1,1	0,1	8	0,2	0,3
№350/13	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	17,8	17,55	11	265,5	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6	5,2
№471/13	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	174	25	36	95	1,4	0,18	25,2	0,05	0,24
ТТК	Кефир с сахаром	190/10	6,2	6,5	8,54	118	248,8	30	191,07	0	0,08	2,14	0	0
ТТК	Хлеб полезный с микроэлементами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	845	41,6	40,6	86,3	868,5	391,3	155,1	657,2	7,3	0,6	39,0	0,9	6,4
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,3	3,1	26,3	146	11	6	31	0,7	0,06	2	0,03	0,7
ТТК	Компот из свежемороженых ягод+С	200	0,5	0,2	28,90	122,00	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1
	Итого за полдник	300	3,8	3,3	55,2	268,0	29,0	18,0	49,0	1,4	0,1	29,0	0,0	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1835	78,81	81,71	230,22	1967,5	493,4	264,35	1122,81	15,6	0,99	72,54	1,2	13,39
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		22515,5	848,15	789,07	3286,7	23431,04	7020,37	3175,13	12110,63	195,74	14,153	1281,4	472,438	343,14
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		1876,2917	70,67917	65,75583	273,8917	1952,587	585,0308	264,5942	1009,219	16,31167	1,179417	106,7833	39,36983	28,595

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ
2023г

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нето) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 60%	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																
Мясо	г	42	48	2	155	0	20	35	95	85	0	47	80	0	112	677,0	56,4	134,3
Птица	г	21	0	16	148	118	74	0	0	0	32	16	106	0	112	510,0	42,5	202,4
Субпродукты	г	18	0	0	108	0	0	0	0	98	0	0	0	0	0	206,0	17,2	95,4
Рыба	г	34,8	0	0	0	0	121	130	0	30	100	0	0	104	485,0	40,4	116,1	
Яйцо	г	24	40	11	11	20	11	21	12	50	46	26	26	22	296,0	24,7	102,8	
Молоко	г	180	160	85	12	107	160	12	160	197	30	140	187	12	1262,0	105,2	58,4	
Кисломолочные продукты	г	90	0	110	0	0	0	200	0	0	110	0	0	200	620,0	51,7	57,4	
Творог	г	30	0	0	0	190	40	0	0	0	0	190	35	0	455,0	37,9	126,4	
Сметана	г	6	0	10	0	20	10	0	10	0	0	20	10	0	80,0	6,7	111,1	
Сыр	г	6	27	0	0	0	0	0	25	0	0	0	35	0	87,0	7,3	120,8	
Масло сливочное	г	18	30	16	18	19	21	20	24	26	14	26	16	10	240,0	20,0	111,1	
Масло растительное	г	9	12	10	10	10	11	12	10	11	9	12	14	9	130,0	10,8	120,4	
Макаронные изделия	г	9	61	0	71	61	0	0	0	0	71	0	20	0	284,0	23,7	263,0	
Крупы, бобовые	г	27	56	55	0	9	56	9	83	44	65	9	78	68	532,0	44,3	164,2	
Сахар	г	18	15	18	17	19	18	20	17	20	17	18	19	18	216,0	18,0	100,0	
Кондитерские и выпеч- ные изделия	г	6	50	0	0	0	0	0	50	0	50	0	28	0	178,0	14,8	247,2	
Картофель	г	112,2	77	247	110	46	270	42	31	237	105	217	93	190	1665,0	138,8	123,7	
Овощи	г	168	152	166	431	128	225	191	196	122	167	172	125	127	2202,0	183,5	109,2	
Сухофрукты	г	9	20	20	20	20	20	0	20	0	20	20	20	30	210,0	17,5	194,4	
Чай	г	0,6	1	1	0	2	0	2	1	0	1	0	1	1	10,0	0,8	138,9	
Кофейный напиток, какао	г	1,8	2	0	0	0	7	0	7	2	0	7	2	0	27,0	2,3	125,0	
Фрукты свежие	г	111	23	32	205	170	110	303	0	380	0	246	160	200	1829,0	152,4	137,3	
Сок	г	120	200	0	200	0	200	0	200	0	200	0	0	0	1000,0	83,3	69,4	
Соль	г	1,8	1,6	1,8	1,7	2	1,7	1,8	1,6	1,7	1,9	2	1,8	2	21,6	1,8	100,0	
Мука	г	9	0	40	40	40	40	40	0	40	40	40	36	40	396,0	33,0	366,7	
Хлеб ржаной	г	48	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720,0	60,0	125,0	
Хлеб пшеничный	г	90	86	90	70	90	86	100	94	70	70	86	79	86	1007,0	83,9	93,2	