

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 29
Подпись: Иванова И.А.
расшифровка
2023 год

"Кузнецов О.В."
Директор МБОУ "Комбинат питания г. Дзержинска"
Подпись: Кузнецов О.В.
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 с 12 лет и старше)

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 лет и старше

			Пищевые						Минеральные						Витамины				
			вещества			вещества			вещества			вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E					
№ рецеп	Наименование блюда	выход	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3																	
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																		
	ЗАВТРАК																		
№97/13	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	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 с маслом	53/10	7,4	17,05	1,01	179	42	7	91	1	0,03	0	0,1	1,8					
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом	200/10	6,5	17,1	33,8	315	129	38	162	1,7	0,11	1,3	0,05	0,38					
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	1,5	1,3	22,4	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	558	25,4	46,05	88,21	866	620,4	101,2	599,2	4,71	0,39	2,8	20,21	3,11					
	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 длг	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	142,00	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	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	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:	1768	61,8	82,35	248,15	1966,9	841,41	224,04	1032,86	12,88	0,94	213,57	20,64	47,2					
№ рецеп	Наименование блюда	выход	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3																	
	ЗАВТРАК																		
№420/10	ВТОРНИК																		
	Йогурт	110	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0					
№272/13	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/15	9,5	8,1	39,65	245,5	123	20	117	1,26	0,08	1,26	0,06	0,76					
№582/13	Какао "Танда" витаминизированное с молоком	200	1,5	1,3	22,4	132	121	14	90	1	0,04	8,1	0,01	0					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	0,3	0,1	15,2	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	575	15,2	12,6	94,9	602,5	496,6	71,8	399,2	3,9	0,4	10,0	20,1	1,5					

[illegible]

№ 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																				
ЧЕТВЕРТ																				
№38/17		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	200	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	620	36,2	22,2	89,5	687,2	353,7	80,7	392,0	5,6	0,3	5,0	0,2	1,9					
ОБЕД																				
№145/13		Щи из свежей капусты с картофелем,	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 отварная	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					
ПОЛДЕН																				
ТТК		Рогалик с вареным ступенным молоком	100	4,08	6	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08					
№576/13		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	1739,5	83,05	55,63	232,28	1716,2	674,1	211,25	910,1	13,9	1,43	47,95	1,488	6,3					
				Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
№ рецеп		Наименование блюда	выход	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																				
№294/17		Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	15,02	23,63	15,5	335,5	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 "Ланда" витаминизированное с	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	8,1	0,01	0					
ТТК		Батон витаминный с микроэлементами	45	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	550	28,3	32,5	108,7	841,5	181,4	95,1	393,4	5,4	0,4	10,0	56,5	4,8					
ОБЕД																				
№153/13		Рассольник Ленинградский с мясом, со	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/г	75	1,3	0,7	6,7	33	21,6	10,5	18	0,45	0,02	2,63	0	0,08					

№342/13	Котлеты 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 кураг+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	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	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	1780	67,82	67,23	295,98	2064	403,2	253,55	924,4	13,46	1,01	50,86	84,86	12,44
№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества											
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК СУББОТА														
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	0,72	0,6	26,6	75,6	35	11	17	0,1	0,06	38	0	0,2
ТТК	Нагетсы рыбные	100	13,9	15,5	5,9	246	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 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	715	22,5	22,5	99,4	678,6	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	Ряженка 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 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	925	32,8	29,8	91,2	754,4	389,1	131,3	525,0	6,9	0,5	35,5	20,0	5,1
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

	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	0,0	0,0	
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	8,55	8,15	40,45	270,3	124	51	191	2,5	0,18	1,26	0,06	0,14			
№582/13	Какао "Тандл" 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	665	26,5	30,8	128,7	852,9	512,6	105,1	507,9	5,8	0,5	9,4	0,2	1,7			
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 д/г	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 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	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	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:	1865	79,78	74,97	309,98	2118,68	737,71	378,11	1146,68	18,32	1,25	33,55	0,48	38,27			
№ 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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК	ВТОРНИК																
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	1,28	0,24	12	52,61	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 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	688	21,39	30,01	100,10	732,11	351,80	92,24	427,20	4,09	0,40	40,56	20,89	3,61			
ОБЕД																	

№154/13	Суп картофельный 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 пшеничный 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	800	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 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:	1788	55,51	63,87	267,74	1815,51	501,35	248,49	978,7	16,96	1,29	107,51	21,18	11,84
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	ЗАВТРАК СРЕДА	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№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 и лимоном	200/5	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	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 пшеничный 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	570	22,1	22,7	88,4	648,0	61,7	48,2	217,3	3,9	0,3	1,3	0,0	5,3
ОБЕД														
№166/13	Суп картофельный с вермишелью, с	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 пшеничный 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	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:	1745	68,43	55,25	304,82	1922,3	220,35	198,75	772,92	14,88	1,13	230,36	2,5	16,1
№ рецеп	Наименование блюда		Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины					

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	200	27	18,3	44,6	426	264	46	380	2,2	0,12	0	0,2	1,2
№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 микроэнтриентами	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 микроэнтриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	620	32,8	19,6	101,5	693,2	323,7	86,7	481,0	6,4	0,4	5,0	0,2	2,3
ОБЕД														
№157/13	Суп из овощей с пыпленком 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 микроэнтриентами	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 микроэнтриентами	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
ПОЛДНИ														
№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 апельсина+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:	1762,5	74,16	55,4	256,85	1770,5	501,4	229,15	1002,8	15,12	1,65	45,33	15,45	7,78
№ рен	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 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	0,48	0,48	11,76	56,4	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	25	6,5	6,5	0	85	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 микроэнтриентами	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 микроэнтриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	685	20,54	26,25	81,31	931,4	635,6	92,84	498,5	6,33	0,4	7,88	31,41	1,66
ОБЕД														
№153/13	Рассольник Ленинградский с пыпленком, 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 рубленные из птицы с маслом	100/5	14,98	23,57	15,5	299,5	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	0,1	0,1	34,2	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	870	38,68	42,22	142,94	1024,70	155,65	270,85	593,70	11,31	0,63	11,33	56,28	3,59			
ПОЛДНИК																	
№604/13	Пирог печеный с творогом	90	4,5	4,8	44,7	240	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	302	30,1	19,4	48,76	1,48	0,07	2,87	36	0,88			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1855	63,85	73,29	284,15	2258,1	821,35	383,09	1140,96	19,12	1,1	22,08	123,69	6,13			
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые						Минеральные						Витамины		
			вещества			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 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			
№377/13	Плов с мясом	250	28,6	28,5	42	540	28,3	61,6	328	5	0,1	1,67	0,25	5,34			
№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 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	670	33,27	29,52	88,4	754	69	90,3	413	6,86	0,3	1,7	0,25	6,07			
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	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 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	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 свежемороженных 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:	1815,0	78,7	73,4	229,9	1890,5	489,3	263,4	1119,2	15,5	1,0	69,7	1,1	13,3			
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		21565,5	823,08	767,72	3213,43	22881,59	6858,77	3116,43	11780,83	186,3	14,053	1268,29	352,328	235,6			
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		1797,125	68,59	63,97667	267,7858	1906,799	571,5642	259,7025	981,7358	15,525	1,171083	105,6908	29,36067	19,63333			

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
2023г

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от сд. изм. возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека												В среднем за 12 дней	В среднем за 1 день	Отклоне- ние от нормы в % (+/-)	
	12-18 лет	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Мясо	гг	46,8	48	80	0	20	35	95	85	0	47	80	0	112	602,0	50,2	107,2
Птица	гг	31,8	0	16	158	118	74	0	0	32	16	106	0	520,0	43,3	136,3	
Субпродукты	гг	24	0	0	108	0	0	0	0	98	0	0	0	206,0	17,2	71,5	
Рыба	гг	46,2	0	0	0	0	121	130	0	30	100	0	0	485,0	40,4	87,5	
Яйцо	гг	24	40	11	11	20	11	21	12	50	46	26	26	296,0	24,7	102,8	
Молоко	гг	210	160	85	12	107	160	12	160	197	30	60	187	1182,0	98,5	46,9	
Кисломолочные продукты	гг	108	0	110	0	0	0	200	0	0	110	0	0	620,0	51,7	47,8	
Творог	гг	36	0	0	0	190	40	0	0	0	190	35	0	455,0	37,9	105,3	
Сметана	гг	6	0	10	0	20	10	0	10	0	20	10	0	80,0	6,7	111,1	
Сыр	гг	9	27	0	0	0	0	0	25	0	0	35	0	87,0	7,3	80,6	
Масло сливочное	гг	21	40	31	18	24	21	20	24	14	20	16	2	256,0	21,3	101,6	
Масло растительное	гг	10,8	12	10	10	10	11	12	10	11	12	14	9	130,0	10,8	100,3	
Макаронные изделия	гг	12	61	0	71	61	0	0	0	71	0	20	0	284,0	23,7	197,2	
Крупы, бобовые	гг	30	56	44	0	12	56	9	83	44	65	9	78	524,0	43,7	145,6	
Сахар	гг	21	16	26	18	19	18	24	22	23	20	23	23	252,0	21,0	100,0	
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гг	9	50	0	0	0	0	78	0	0	0	28	0	156,0	13,0	144,4	
Картофель	гг	112,2	77	247	110	46	270	42	31	105	217	93	190	1665,0	138,8	123,7	
Овощи	гг	192	152	148	431	128	225	191	196	167	172	125	127	2184,0	182,0	94,8	
Сухофрукты	гг	12	20	20	20	20	20	0	20	20	20	20	30	210,0	17,5	145,8	
Чай	гг	1,2	1	0	0	2	0	2	1	0	1	1	1	9,0	0,8	62,5	
Кофейный напиток, какао	гг	1,8	2	7	0	0	7	0	7	0	7	2	0	34,0	2,8	157,4	
Фрукты свежие	гг	111	23	32	205	170	110	301	0	380	6	246	160	1833,0	152,8	137,6	
Сок	гг	120	0	0	200	0	0	0	0	200	0	0	0	400,0	33,3	27,8	
Соль	гг	1,8	1,6	1,8	1,7	2	1,7	1,8	1,6	1,7	1,9	2	2	21,6	1,8	100,0	
Мука	гг	12	0	40	40	40	40	40	0	40	40	36	40	396,0	33,0	275,0	
Хлеб ржаной	гг	72	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720,0	60,0	83,3	
Хлеб пшеничный	гг	120	86	84	70	90	86	100	94	70	70	86	79	1001,0	83,4	69,5	