

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 29 \_\_\_\_\_

*Шенникова Т.А.*

подпись \_\_\_\_\_

расшифровка \_\_\_\_\_

2023 год



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МБУ "Комбинат питания г. Дзержинска"  
Учредительное  
предприятие  
"Комбинат  
питания"  
города  
Дзержинска

Кузнецов О.В.

2023 год



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г. Дзержинска

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

на 2023-2024 учебный год

(возраст 12-18 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г.  
Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г.  
Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г.  
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.



№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е							
<b>ОБЕД</b>																					
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	15/250/10	6,80	8,00	8,30	154,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20							
№479/13	Макаронник с мясом, с маслом сливочным	200/5	26,60	26,75	42,90	437,50	25,00	35,00	234,00	4,00	0,14	1,20	0,08	1,50							
№73/17	Икра кабачковая д/г	50	0,60	3,50	3,70	48,50	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86							
№546/13	Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,03	1,10							
ТТК	Хлеб ржаной	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							
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>38,57</b>	<b>40,66</b>	<b>113,97</b>	<b>922,00</b>	<b>235,25</b>	<b>125,17</b>	<b>464,30</b>	<b>8,17</b>	<b>0,49</b>	<b>28,08</b>	<b>0,32</b>	<b>51,34</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																					
№604/13	Пирог печеный с конфитуром	100	5,50	5,00	58,00	300,30	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60							
ТТК	Компот из клубники	200	0,50	0,20	28,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10							
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,00</b>	<b>5,20</b>	<b>86,90</b>	<b>422,30</b>	<b>46,00</b>	<b>21,00</b>	<b>62,00</b>	<b>1,30</b>	<b>0,08</b>	<b>33,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,70</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>78,44</b>	<b>77,28</b>	<b>324,47</b>	<b>2279,30</b>	<b>600,75</b>	<b>388,42</b>	<b>1113,00</b>	<b>19,31</b>	<b>1,26</b>	<b>62,41</b>	<b>20,48</b>	<b>58,28</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>																					
<b>СРЕДА</b>																					
№1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
№338/17	Фрукт свежий	110	0,29	0,20	12,56	57,20	19,00	12,00	16,00	2,30	0,03	5,00	0,00	0,40							
№432/13	Голень куриная отварная	100	20,45	19,97	0,90	246,00	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							
№652/94	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>33,34</b>	<b>26,97</b>	<b>116,26</b>	<b>850,20</b>	<b>145,60</b>	<b>114,55</b>	<b>424,90</b>	<b>8,66</b>	<b>0,44</b>	<b>224,20</b>	<b>0,78</b>	<b>4,94</b>							
<b>ОБЕД</b>																					
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	25/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30							
№350/13	Щнипель рыбный натуральный с маслом	100/5	21,40	17,60	9,00	280,00	48,00	40,00	212,00	1,80	0,18	4,00	12,00	5,20							
№471/13	Картофель отварной	180	3,50	5,60	25,20	174,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24							
№70/17	Огурец консервированный д/г	75	0,98	0,23	4,00	23,30	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32							
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
	<b>Итого за обед</b>	<b>925</b>	<b>42,78</b>	<b>35,40</b>	<b>135,50</b>	<b>1035,30</b>	<b>183,10</b>	<b>161,35</b>	<b>548,70</b>	<b>7,51</b>	<b>0,76</b>	<b>40,39</b>	<b>12,25</b>	<b>9,51</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																					
№604/13	Пирог печеный с курагой	100	5,30	4,70	57,00	288,70	24,00	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14							
№342/17	Компот из груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20							
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,50</b>	<b>4,70</b>	<b>85,90</b>	<b>403,70</b>	<b>31,00</b>	<b>17,30</b>	<b>65,30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,11</b>	<b>7,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,34</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1895</b>	<b>81,62</b>	<b>67,07</b>	<b>337,66</b>	<b>2289,2</b>	<b>359,7</b>	<b>293,2</b>	<b>1038,9</b>	<b>17,97</b>	<b>1,31</b>	<b>271,89</b>	<b>13,05</b>	<b>14,79</b>							

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Витамины				
															7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ</b>																			
№294/17	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	100/10	14,99	31,87	15,51	374,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83					
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80					
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30,85</b>	<b>41,44</b>	<b>110,46</b>	<b>928,5</b>	<b>199,2</b>	<b>77,85</b>	<b>369,1</b>	<b>5,09</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>76,03</b>	<b>2,57</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с щипленком	20/250	6,40	4,50	20,00	146,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44					
№289/17	Рагу из птицы	200	20,90	17,70	17,60	217,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43					
ТТК	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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>37,30</b>	<b>23,68</b>	<b>112,70</b>	<b>758,40</b>	<b>229,05</b>	<b>176,57</b>	<b>447,70</b>	<b>9,49</b>	<b>0,64</b>	<b>61,98</b>	<b>15,57</b>	<b>54,87</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№604/13	Пирог печеный с повидлом	100	5,50	5,00	58,00	300,30	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60					
№586/13	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,40	98,00	7,00	2,00	4,00	0,20	0,01	3,00	0,00	0,10					
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>82,40</b>	<b>398,30</b>	<b>35,00</b>	<b>11,00</b>	<b>48,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,08</b>	<b>9,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,70</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1730</b>	<b>73,75</b>	<b>70,12</b>	<b>305,56</b>	<b>2085,2</b>	<b>463,85</b>	<b>265,42</b>	<b>864,8</b>	<b>15,38</b>	<b>1,223</b>	<b>72,98</b>	<b>91,69</b>	<b>59,14</b>					
			<b>Пищевые вещества</b>						<b>Минеральные вещества</b>						<b>Витамины</b>				
№ 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					
<b>ЗАВТРАК ПЯТНИЦА</b>																			
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00					
ТТК	Пудлинг из творожного сыра Рикотта со сливочным молоком	150/15	24,17	18,35	39,22	425,68	273	45	367	2,2	0,12	0	0,2	1,2					
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>32,84</b>	<b>22,37</b>	<b>104,62</b>	<b>780,68</b>	<b>550,70</b>	<b>91,25</b>	<b>585,70</b>	<b>4,94</b>	<b>0,43</b>	<b>0,63</b>	<b>20,20</b>	<b>2,14</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
№83/17	Борщ с картофелем, с мясом, со сметаной	15/250/10	10,30	15,10	12,10	187,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20					



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины									
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е										
<b>ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																								
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20										
№96/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1										
№97/13	Сыр твердый	30	8,52	10,92	0,00	133,20	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24										
ТТК	Каша молочная "Дружба"	200	6,30	10,70	33,70	239,00	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	Багет витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52										
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42										
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>720</b>	<b>24,92</b>	<b>33,52</b>	<b>120,20</b>	<b>888,20</b>	<b>660,60</b>	<b>112,35</b>	<b>581,90</b>	<b>8,22</b>	<b>0,45</b>	<b>13,64</b>	<b>0,20</b>	<b>1,86</b>										
<b>ОБЕД</b>																								
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	20/250	12,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30										
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55										
№457/13	Каша гречневая 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										
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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42										
ТТК	Багет витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52										
	<b>Итого за обед</b>	<b>965</b>	<b>43,82</b>	<b>37,39</b>	<b>150,19</b>	<b>1097,20</b>	<b>231,40</b>	<b>275,37</b>	<b>666,70</b>	<b>14,53</b>	<b>0,82</b>	<b>14,88</b>	<b>0,25</b>	<b>53,55</b>										
<b>ПОЛДНИК</b>																								
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0										
№591/13	Напиток из шиповника	250	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0										
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>2,38</b>	<b>6,46</b>	<b>40,08</b>	<b>227,00</b>	<b>13,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,01</b>	<b>200,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>										
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																								
		<b>1985</b>	<b>71,12</b>	<b>77,37</b>	<b>310,47</b>	<b>2212,40</b>	<b>905,00</b>	<b>390,72</b>	<b>1251,60</b>	<b>23,75</b>	<b>1,28</b>	<b>228,52</b>	<b>0,61</b>	<b>55,41</b>										
<b>Питание</b>																								
№ реп	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества												Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е										
<b>ЗАВТРАК ВТОРНИК</b>																								
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00										
№307/13	Омлет натуральный	53	5,30	8,75	1,00	104,00	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80										
№272/13	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,96	13,20	39,66	283,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88										
№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	Багет витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52										
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42										
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>653</b>	<b>24,02</b>	<b>28,62</b>	<b>107,01</b>	<b>783,00</b>	<b>551,40</b>	<b>98,75</b>	<b>540,90</b>	<b>4,85</b>	<b>0,44</b>	<b>3,16</b>	<b>40,16</b>	<b>3,62</b>										
<b>ОБЕД</b>																								
№157/13	Суп из овощей с мясом и сметаной	12,5/250/10	5,85	6,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24										
№420/13	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	200/5	17,60	17,40	37,20	365,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00										
№73/17	Икра кабачковая д/г	100	1,20	7,00	7,40	97,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86										
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20										
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42										

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	867,5	31,65	32,74	129,11	958,60	214,95	135,57	505,70	11,59	1,52	48,18	18,34	54,24					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,30	3,10	26,30	146,00	11,00	6,00	31,00	0,70	0,06	2,00	0,03	0,70					
№342/17	Компот из груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20					
	Итого за полдник	300	3,50	3,10	55,20	261,00	18,00	10,00	35,00	1,70	0,07	4,00	0,03	0,90					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1820,5	59,17	64,46	291,32	2002,60	784,35	244,32	1081,60	18,14	2,03	55,34	58,53	58,76					
			<b>Пищевые вещества</b>						<b>Минеральные вещества</b>						<b>Витамины</b>				
№ 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					
<b>ЗАВТРАК СРЕДА</b>																			
№338/17	Фрукт свежий	160	0,42	0,28	18,26	83,20	19,00	12,00	16,00	2,30	0,03	5,00	0,00	0,40					
№96/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00					
№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	11,70	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60					
№469/13	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					
№580/13	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	65	11	53	1,4	0,02	1	0,01	0					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	730	26,82	31,38	121,26	945,20	153,00	88,39	363,90	8,88	0,47	6,00	0,77	5,74					
<b>ОБЕД</b>																			
	Борщ из свежей капусты, с картофелем,	20/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20					
№136/13	Цыпленком и сметаной	100	20,10	8,20	13,70	203,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20					
№331/13	Рыба, тушенная в томате 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					
№461/13	Рис отварной	75	0,98	0,23	4,00	23,30	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32					
№70/17	Огурец консервированный д/г	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					
№389/17	Сок	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Хлеб ржаной	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	925	43,00	26,47	132,70	950,50	174,70	140,75	477,90	9,61	0,59	31,67	0,75	11,06					
	Итого за обед																		
<b>ПОЛДНИК</b>																			
ТТК	Рогалик с вареным тушеным молоком	100	4,08	6,00	24,00	130,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08					
№652/94	Отвар из шиповника	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0					
	Итого за полдник	300	4,93	6,00	47,32	229,14	24,20	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1955	74,75	63,85	301,28	2124,84	351,90	240,14	881,60	19,97	1,13	240,87	1,69	16,88					
			<b>Пищевые вещества</b>						<b>Минеральные вещества</b>						<b>Витамины</b>				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	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					
<b>ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ</b>																			
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					
№96/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00					







**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 средне м за 12 дней	В средне м за 1 день	Отклонен- ные от нормы в % (+/-)
		ед. изм.														
		12-18 лет														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Мясо	46,8	48	73	40	0	98	80	89	20	88	82	0	0	618,0	51,5	110,0
Птица	31,8	0	0	132	234	0	0	0	0	0	0	0	0	582,0	48,5	152,5
Субпродукты	24	0	80	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	160,0	13,3	55,6
Рыба	46,2	26	0	104	0	0	126	0	0	64	0	0	0	320,0	26,7	57,7
Яйцо	24	40	10	10	0	11,5	16	0	40	6	6	14	9	162,5	13,5	56,4
Молоко	210	185	0	10	75	63	128	216	167	178	235	37,5	174,5	1469,0	122,4	58,3
Кисломолочные продукты	108	0	110	0	0	110	200	0	110	0	0	110	200	840,0	70,0	64,8
Творог	36	0	0	0	0	164	0	0	0	0	0	105	0	269,0	22,4	62,3
Сметана	6	0	10	0	0	16	10	0	10	10	10	6	10	82,0	6,8	113,9
Сыр	9	25	0	0	0	0	0	30	0	0	30	0	10	95,0	7,9	88,0
Масло сливочное	21	18	24	22	28	12	21	29	18	26	23	18	11	250,0	20,8	99,2
Масло растительное	10,8	10	19,6	18	14,3	16	14	12	7	10	14	7	12	153,9	12,8	118,8
Макаронные изделия	12	0	60	0	68	0	0	0	0	61	20	0	0	209,0	17,4	145,1
Крупы, бобовые	30	116	73	56	0	51	8	106	44	56	12	0	73	595,0	49,6	165,3
Сахар	21	21	24	21	16	23	19	21	20	21	21	21	21	249,0	20,8	98,8
Кондитерские и выпеч- ные изделия	9	50	0	0	0	0	50	50	0	0	0	0	0	150,0	12,5	138,9
Картофель	112,2	75	30	162	171	50	164	50	213	20	140	228	225	1528,0	127,3	113,5
Овощи	192	155	143	197	170	152	202	178	168	209	245	111	126	2056,0	171,3	89,2
Сухофрукты	12	25	20	85	0	20	25	44,4	0	20	25	0	20	284,4	23,7	197,5
Чай	1,2	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4,0	0,3	27,8
Кофейный напиток, какао	1,8	2	0	0	2	0	6	6	2	0	6	0	2	26,0	2,2	120,4
Фрукты	111	74	78	166	58	46,2	190	0	152	160	80,6	143,2	170	1318,0	109,8	98,9
Сок	120	200	0	0	200	0	0	200	0	200	200	0	0	1000,0	83,3	69,4
Соль	1,8	1,8	2	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,8	1,8	100,9
Мука	12	5	34	34	37,2	34	17	0	34	34	34	34	34	331,2	27,6	230,0
Хлеб дражоний	72	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	960,0	80,0	111,1
Хлеб пшеничный	120	110	123	112	118	104,5	106	113	108	113	100	129	138	1374,5	114,5	95,5