

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 29 \_\_\_\_\_

*Александр Александрович*

расшифровка

2024 год



"УТВЕРЖАЮ"

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 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.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (10 дней) с 12 до 18 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	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																			
№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					
№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					
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	Кекао 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	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>563</b>	<b>26,86</b>	<b>34,77</b>	<b>100,91</b>	<b>827,83</b>	<b>599,60</b>	<b>104,35</b>	<b>598,90</b>	<b>6,36</b>	<b>0,46</b>	<b>9,40</b>	<b>0,25</b>	<b>3,32</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
№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	Макароны 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	Капустя 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>960</b>	<b>44,70</b>	<b>37,04</b>	<b>135,70</b>	<b>1021,20</b>	<b>226,05</b>	<b>119,27</b>	<b>451,00</b>	<b>9,82</b>	<b>0,62</b>	<b>16,13</b>	<b>0,24</b>	<b>53,85</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	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					
	<b>Итого за полдник</b>	<b>349</b>	<b>7,16</b>	<b>12,62</b>	<b>108,90</b>	<b>571,00</b>	<b>53,10</b>	<b>19,40</b>	<b>104,80</b>	<b>1,58</b>	<b>0,19</b>	<b>6,03</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1872</b>	<b>78,72</b>	<b>84,43</b>	<b>345,51</b>	<b>2420,03</b>	<b>878,75</b>	<b>243,02</b>	<b>1154,70</b>	<b>17,76</b>	<b>1,27</b>	<b>31,56</b>	<b>0,67</b>	<b>59,67</b>					
№ 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					
<b>ЗАВТРАК ВТОРНИК</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					
№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	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>760</b>	<b>35,46</b>	<b>31,17</b>	<b>135,75</b>	<b>990,00</b>	<b>225,20</b>	<b>252,25</b>	<b>577,90</b>	<b>12,39</b>	<b>0,71</b>	<b>6,00</b>	<b>20,07</b>	<b>5,44</b>					
<b>ОБЕД</b>																			

№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества															Минеральные вещества															Витамины																																																																																																																																																																				
			вещества															вещества															витамины																																																																																																																																																																				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е																																																																																																																																																																																							
№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	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>ПОЛДНИК</b>			<b>802,5</b>	<b>37,34</b>	<b>114,86</b>	<b>778,30</b>	<b>284,20</b>	<b>100,75</b>	<b>372,30</b>	<b>6,80</b>	<b>0,48</b>	<b>15,22</b>	<b>0,20</b>	<b>3,45</b>																																																																																																																																																																																							
ТТК	Рогалик с вареным сухшеным 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 цитрусовый	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																																																																																																																																																																																							
<b>Итого за полдник</b>			<b>300</b>	<b>6,80</b>	<b>11,20</b>	<b>316,00</b>	<b>19,20</b>	<b>11,00</b>	<b>41,80</b>	<b>0,58</b>	<b>0,07</b>	<b>8,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>																																																																																																																																																																																							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1862,5</b>	<b>79,60</b>	<b>62,02</b>	<b>317,41</b>	<b>2084,30</b>	<b>528,60</b>	<b>364,00</b>	<b>992,00</b>	<b>19,77</b>	<b>1,26</b>	<b>29,42</b>	<b>20,28</b>	<b>9,07</b>																																																																																																																																																																																						
																		<b>Пищевые вещества</b>															<b>Минеральные вещества</b>															<b>Витамины</b>																																																																																																																																																					
																		вещества															вещества															витамины																																																																																																																																																					
																		белки															Жиры															Углеводы															Ккал															Са															Мг															Р															Fe															В1															С															А															Е														
																		4															5															6															7															8															9															10															11															12															13															14															15														
<b>ЗАВТРАК</b>																		<b>СРЕДА</b>																																																																																																																																																																																			
№338/17	Фрукт свежий	120	1,43	0,34	12,34	64,50	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20																																																																																																																																																																																							
№432/13	Голень 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	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>680</b>	<b>35,43</b>	<b>19,09</b>	<b>108,94</b>	<b>795,50</b>	<b>161,60</b>	<b>113,55</b>	<b>425,90</b>	<b>6,46</b>	<b>0,47</b>	<b>257,20</b>	<b>0,78</b>	<b>4,74</b>																																																																																																																																																																																						
<b>ОБЕД</b>																																																																																																																																																																																																					
№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	0,03	1,10																																																																																																																																																																																							
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>905</b>	<b>36,75</b>	<b>35,98</b>	<b>119,30</b>	<b>944,00</b>	<b>195,70</b>	<b>129,75</b>	<b>437,40</b>	<b>6,88</b>	<b>0,54</b>	<b>18,20</b>	<b>0,32</b>	<b>3,54</b>																																																																																																																																																																																						
<b>ПОЛДНИК</b>																																																																																																																																																																																																					
																		Мармелад фруктово-ягодный																																																																																																																																																																																			
№633/13	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																																																																																																																																																																																							
№575/13	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																																																																																																																																																																																							
<b>Итого за полдник</b>			<b>340</b>	<b>7,33</b>	<b>12,20</b>	<b>103,20</b>	<b>562,65</b>	<b>45,00</b>	<b>21,30</b>	<b>74,30</b>	<b>2,80</b>	<b>0,11</b>	<b>11,30</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>																																																																																																																																																																																						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1925</b>	<b>79,51</b>	<b>67,27</b>	<b>331,44</b>	<b>2302,15</b>	<b>402,3</b>	<b>264,6</b>	<b>937,6</b>	<b>16,14</b>	<b>1,12</b>	<b>286,7</b>	<b>1,28</b>	<b>8,42</b>																																																																																																																																																																																						
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества															Минеральные вещества															Витамины																																																																																																																																																																				

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины														
			белки	жиры	углеводы	кал	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 ЧЕТВЕРТ</b>																							
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0									
№294/17	Биточки рубленые из птицы	100	14,98	23,57	15,50	299,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83									
№469/13	Макаронны отварные	180	6,60	5,80	37,60	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>ОБЕД</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>588</b>	<b>32,52</b>	<b>39,30</b>	<b>126,13</b>	<b>977,50</b>	<b>199,20</b>	<b>77,85</b>	<b>369,10</b>	<b>5,09</b>	<b>0,50</b>	<b>2,00</b>	<b>76,03</b>	<b>2,57</b>									
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звёздочки), с пылешком	25/250	7,40	5,80	23,00	204,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44									
ТТК	Ёжики домашние	100	19,00	20,80	13,60	318,00	18,00	24,00	164,00	2,00	0,08	4,00	0,00	6,00									
№492/13	Рагу овощное	180	4,20	8,00	13,80	143,00	53,00	29,00	101,00	1,20	0,68	11,00	0,96	0,80									
ТТК	Капуста квашеная д/г	75	1,35	0,08	2,25	17,50	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>920</b>	<b>40,15</b>	<b>36,06</b>	<b>124,75</b>	<b>1054,50</b>	<b>268,65</b>	<b>136,57</b>	<b>519,70</b>	<b>9,99</b>	<b>1,17</b>	<b>34,18</b>	<b>16,14</b>	<b>58,24</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									
№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									
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,70</b>	<b>5,00</b>	<b>86,90</b>	<b>415,30</b>	<b>35,00</b>	<b>13,00</b>	<b>48,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,08</b>	<b>8,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,80</b>									
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1808</b>	<b>78,37</b>	<b>80,36</b>	<b>337,78</b>	<b>2447,3</b>	<b>502,85</b>	<b>227,42</b>	<b>936,8</b>	<b>16,68</b>	<b>1,753</b>	<b>44,18</b>	<b>92,26</b>	<b>62,61</b>									
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины						
			белки	жиры	углеводы	кал	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 ПЯТНИЦА</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									
ТТК	Пудинг из творожного сыра Рикотта, со сгущенным молоком	150/30	24,90	18,90	40,40	438,58	273,00	45,00	367,00	2,20	0,12	0,00	0,20	1,20									
№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>660</b>	<b>32,07</b>	<b>20,02</b>	<b>117,00</b>	<b>807,58</b>	<b>341,70</b>	<b>88,75</b>	<b>489,70</b>	<b>7,64</b>	<b>0,41</b>	<b>4,03</b>	<b>0,20</b>	<b>2,34</b>									
<b>ОБЕД</b>																							
№145/13	Ши из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	12,5/250/10	6,80	8,00	8,30	164,00	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									
№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									

№673/17	Икра кабачковая д/г	100	0,90	4,80	7,30	76,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20				
№6349/17	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>942,5</b>	<b>36,80</b>	<b>32,07</b>	<b>145,30</b>	<b>1051,00</b>	<b>186,10</b>	<b>125,75</b>	<b>466,20</b>	<b>6,48</b>	<b>0,50</b>	<b>24,12</b>	<b>0,77</b>	<b>9,65</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
№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				
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,34</b>	<b>6,34</b>	<b>66,57</b>	<b>373,70</b>	<b>73,67</b>	<b>18,67</b>	<b>121,34</b>	<b>1,67</b>	<b>0,13</b>	<b>2,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,00</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1902,5</b>	<b>81,21</b>	<b>58,43</b>	<b>328,87</b>	<b>2232,28</b>	<b>601,47</b>	<b>233,17</b>	<b>1077,24</b>	<b>15,79</b>	<b>1,04</b>	<b>30,15</b>	<b>1,01</b>	<b>12,99</b>				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые						Минеральные					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
1	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
№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	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				
№6272/13	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200/5	6,00	11,20	39,70	283,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88				
№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				
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>705</b>	<b>20,90</b>	<b>20,40</b>	<b>126,10</b>	<b>794,00</b>	<b>647,60</b>	<b>107,35</b>	<b>561,90</b>	<b>7,78</b>	<b>0,40</b>	<b>13,60</b>	<b>0,14</b>	<b>2,26</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
№154/13	Суп 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				
№469/13	Макароны 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				
№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	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>970</b>	<b>34,52</b>	<b>36,59</b>	<b>140,59</b>	<b>1027,00</b>	<b>202,10</b>	<b>115,37</b>	<b>471,70</b>	<b>7,73</b>	<b>0,64</b>	<b>18,88</b>	<b>0,24</b>	<b>53,85</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
№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				
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,00</b>	<b>2,40</b>	<b>68,40</b>	<b>316,00</b>	<b>27,00</b>	<b>10,00</b>	<b>42,00</b>	<b>1,70</b>	<b>0,09</b>	<b>200,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,50</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1975</b>	<b>60,42</b>	<b>59,39</b>	<b>335,09</b>	<b>2137,00</b>	<b>876,70</b>	<b>232,72</b>	<b>1075,60</b>	<b>17,21</b>	<b>1,13</b>	<b>232,48</b>	<b>0,56</b>	<b>56,61</b>				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые						Минеральные					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				

№ п/п	№ рецепта	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						
<b>ЗАВТРАК</b>																				
<b>ЗАВТРАК</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	Терфели куриные 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					
№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					
№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>670</b>	<b>34,76</b>	<b>31,07</b>	<b>125,65</b>	<b>917,00</b>	<b>461,20</b>	<b>245,75</b>	<b>664,90</b>	<b>9,99</b>	<b>0,67</b>	<b>11,90</b>	<b>40,13</b>	<b>6,14</b>					
<b>ОБЕД</b>																				
№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		200	16,80	16,70	36,10	355,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00					
№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					
№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					
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>815</b>	<b>32,10</b>	<b>27,44</b>	<b>124,31</b>	<b>889,60</b>	<b>119,60</b>	<b>117,55</b>	<b>450,40</b>	<b>10,90</b>	<b>1,47</b>	<b>43,50</b>	<b>18,34</b>	<b>6,58</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																				
	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					
	<b>Итого за полдник</b>		<b>336</b>	<b>3,78</b>	<b>3,20</b>	<b>76,60</b>	<b>339,85</b>	<b>32,00</b>	<b>14,00</b>	<b>44,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,07</b>	<b>8,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,70</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1821</b>	<b>70,64</b>	<b>61,71</b>	<b>326,56</b>	<b>2146,45</b>	<b>612,80</b>	<b>377,30</b>	<b>1159,30</b>	<b>23,59</b>	<b>2,21</b>	<b>63,40</b>	<b>58,66</b>	<b>13,42</b>					
<b>№ п/п</b>																				
<b>№ рецепта</b>																				
<b>Наименование блюда</b>																				
<b>Выход</b>																				
<b>белки</b>																				
<b>жиры</b>																				
<b>углеводы</b>																				
<b>ккал</b>																				
<b>Са</b>																				
<b>Мг</b>																				
<b>Р</b>																				
<b>Fe</b>																				
<b>В1</b>																				
<b>С</b>																				
<b>А</b>																				
<b>Е</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№338/17	Фрукт свежий		160	0,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	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	Макаронны 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		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>27,02</b>	<b>30,66</b>	<b>127,16</b>	<b>901,40</b>	<b>166,60</b>	<b>87,35</b>	<b>361,90</b>	<b>6,66</b>	<b>0,49</b>	<b>39,00</b>	<b>0,04</b>	<b>5,54</b>					
<b>ОБЕД</b>																				
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылленком		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, тушенная 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		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>95</b>	<b>46,93</b>	<b>26,98</b>	<b>140,30</b>	<b>902,70</b>	<b>165,40</b>	<b>135,95</b>	<b>493,50</b>	<b>9,32</b>	<b>0,59</b>	<b>29,90</b>	<b>15,71</b>	<b>11,28</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
№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			
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,00</b>	<b>3,34</b>	<b>68,90</b>	<b>331,70</b>	<b>25,70</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>1115</b>	<b>80,95</b>	<b>60,98</b>	<b>336,36</b>	<b>2135,80</b>	<b>357,70</b>	<b>240,60</b>	<b>920,70</b>	<b>17,78</b>	<b>1,19</b>	<b>76,20</b>	<b>15,77</b>	<b>17,16</b>			
			<b>Пищевые</b>					<b>Минеральные</b>					<b>Витамины</b>				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	вещества					вещества					Витамины				
			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 И ПИТНИЦА</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			
<b>ОБЕД</b>																	
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	12,5/250/10	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	Капуста квашеная д/л	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	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>862,5</b>	<b>39,10</b>	<b>29,47</b>	<b>115,50</b>	<b>794,17</b>	<b>239,45</b>	<b>190,57</b>	<b>474,50</b>	<b>7,47</b>	<b>0,57</b>	<b>56,40</b>	<b>0,60</b>	<b>52,94</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
	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			
	<b>Итого за полдник</b>	<b>349</b>	<b>7,16</b>	<b>12,62</b>	<b>108,90</b>	<b>571,00</b>	<b>53,10</b>	<b>19,40</b>	<b>104,80</b>	<b>1,58</b>	<b>0,19</b>	<b>6,03</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1966,5</b>	<b>68,09</b>	<b>57,59</b>	<b>332,50</b>	<b>2031,17</b>	<b>972,15</b>	<b>303,32</b>	<b>1121,20</b>	<b>17,07</b>	<b>1,18</b>	<b>75,77</b>	<b>0,88</b>	<b>57,12</b>			
			<b>Пищевые</b>					<b>Минеральные</b>					<b>Витамины</b>				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	вещества					вещества					Витамины				
			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			

ТТК	Запеканка из творога с яблоками, со сгущеным молоком	150/20	18,00	13,78	13,90	233,80	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	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
ОБЕД	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26,67</b>	<b>17,80</b>	<b>79,30</b>	<b>588,80</b>	<b>514,70</b>	<b>87,25</b>	<b>579,70</b>	<b>4,74</b>	<b>0,41</b>	<b>0,63</b>	<b>20,18</b>	<b>1,94</b>
№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	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
ПОЛДНИК	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>35,92</b>	<b>32,54</b>	<b>114,90</b>	<b>972,20</b>	<b>121,70</b>	<b>101,75</b>	<b>369,40</b>	<b>7,68</b>	<b>0,40</b>	<b>14,20</b>	<b>0,37</b>	<b>4,74</b>
№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
ПОЛДНИК	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,44</b>	<b>8,19</b>	<b>56,07</b>	<b>325,70</b>	<b>79,67</b>	<b>17,67</b>	<b>120,34</b>	<b>1,67</b>	<b>0,13</b>	<b>200,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>
ПОЛДНИК	<b>Итого за обед:</b>	<b>1680</b>	<b>75,03</b>	<b>58,53</b>	<b>250,27</b>	<b>1766,10</b>	<b>716,07</b>	<b>206,67</b>	<b>1069,44</b>	<b>14,09</b>	<b>0,94</b>	<b>214,83</b>	<b>20,75</b>	<b>7,48</b>
ПОЛДНИК	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>17927,50</b>	<b>752,54</b>	<b>650,71</b>	<b>3241,79</b>	<b>21702,58</b>	<b>6449,39</b>	<b>2692,82</b>	<b>10444,58</b>	<b>175,88</b>	<b>13,10</b>	<b>1084,69</b>	<b>212,12</b>	<b>304,55</b>
ПОЛДНИК	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1792,75</b>	<b>75,25</b>	<b>65,07</b>	<b>324,18</b>	<b>2170,26</b>	<b>644,94</b>	<b>269,28</b>	<b>1044,46</b>	<b>17,59</b>	<b>1,31</b>	<b>108,47</b>	<b>21,21</b>	<b>30,46</b>



**ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ**  
по цикличному меню с 05.11.2024г.

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от сл. изм. возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (ясето) на одного человека										В среднем за 10 дней	В среднем за 1 день	Отклоне- ние от нормы в % (+/-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Мясо	46,8	84	63	0	62	20	67	24	65	20	90	495,0	49,5	105,8
Птица	31,8	0	0	178	86	0	0	40	32	0	0	336,0	33,6	105,7
Субпродукты	24	0	98	0	0	0	88	0	0	0	0	186,0	18,6	77,5
Рыба	46,2	0	0	0	0	104	26	0	121	0	0	251,0	25,1	54,3
Яйцо	24	65	12	18	14	12	8	16	12	15	14	186,0	18,6	77,5
Молоко	210	196	60	0	75	75	216	60	70	260	65	1077,0	107,7	51,3
Кисломолочные продукты	108	0	0	0	0	0	0	110	0	0	110	220,0	22,0	20,4
Творог	36	0	0	0	0	162	0	0	0	0	146	308,0	30,8	85,6
Сметана	6	0	0	25	0	26	0	10	10	10	10	91,0	9,1	151,7
Сыр	9	25	0	8	0	0	20	0	0	35	0	88,0	8,8	97,8
Масло сливочное	21	18	16	22	23	24	22	18	20	23	20	206,0	20,6	98,1
Масло растительное	10,8	10	12	10	11	10	12	7	12	12	10	106,0	10,6	98,1
Макаронные изделия	12	61	0	0	68	0	61	0	61	15	0	166,0	16,6	138,3
Крупы, бобовые	30	36	73	56	10	41	41	73	56	12	0	398,0	39,8	132,7
Сахар	21	21	24	21	16	23	21	20	21	21	21	209,0	20,9	99,5
Кондитерские и выпеч- ные изделия	9	49	0	0	28	0	28	36	0	0	0	141,0	14,1	156,7
Картофель	112,2	50	75	40	205	70	75	210	130	140	130	1125,0	112,5	100,3
Овощи	192	165	300	311	150	180	130	153	190	205	220	2004,0	200,4	104,4
Сухофрукты	12	0	20	40	24,4	20	52	0	0	20	10	186,4	18,6	155,3
Чай	1,2	1	0	2	0	1	0	2	1	1	1	9,0	0,9	75,0
Кофейный напиток, какао	1,8	5	2	0	2	0	5	0	0	5	0	19,0	1,9	105,6
Фрукты	111	0	42	198	48	42	46	53	220	3	56	708,0	70,8	63,8
Сок	120	200	200	0	200	200	200	0	200	200	0	1400,0	140,0	116,7
Соль	1,8	1,8	2	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18,2	1,8	101,1
Мука	12	31	28	31	28	28	28	28	28	31	28	189,0	18,9	157,5
Хлеб ржаной	72	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700,0	70,0	97,2
Хлеб пшеничный	120	110	123	124	118	104,5	113	118	113	108	129	1160,5	116,1	96,7