

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____



подпись _____
расшифровка

" 07 " _____ 2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.


" 07 " _____ 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
рецептур для общеобразовательных школ 2017г.

Сборник технологических нормативов по
производству мучных кондитерских и
булочных изделий 1999г.

Сборник химический состав блюд и
кулинарных изделий 1994г.

Сборник методических рекомендаций по организации
питания детей и подростков в учреждениях
образования Самарской области 2013 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (10 дней) с 12 до 18 лет с 05.11.2024г.

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			вещества						вещества										
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																			
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																			
№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	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 микронутриентами	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	Итого за завтрак	563	26,86	34,77	100,91	827,83	599,60	104,35	598,90	6,36	0,46	9,40	0,25	3,32					
№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	Макаронны отварные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80					
ТТК	Капуста квашеная д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					
ТТК	Хлеб ржаной	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 микронутриентами	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	Итого за обед	960	44,70	37,04	135,70	1021,20	226,05	119,27	451,00	9,82	0,62	16,13	0,24	53,85					

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			вещества						вещества										
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ВТОРНИК																			
№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 микронутриентами	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	Итого за завтрак	760	35,46	31,17	135,75	990,00	225,20	252,25	577,90	12,39	0,71	6,00	20,07	5,44					

№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
			белки			жиры		углеводы		ккал		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12									13	14
			12,5/250	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30							
№164/13	Супл картофеля с рисом, с мясом	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	0,30						
№381/13	Мясо, тушенное с капустой	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							
№70/17	Огурец консервированный д/г	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							
№349/17	Компот из сухофруктов	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 микронутриентами	802,5	37,34	19,65	114,86	778,30	284,20	100,75	372,30	6,80	0,48	15,22	0,20	3,45							
ПОЛДНИК	Итого за обед																				
ТТК	Роголик с вареным стуженым молоком	100	6,60	11,20	41,10	212,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08							
№586/13	Напиток 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							
Итого за полдник		300	6,80	11,20	66,80	316,00	19,20	11,00	41,80	0,58	0,07	8,20	0,01	0,18							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1862,5	79,60	62,02	317,41	2084,30	528,60	364,00	992,00	19,77	1,26	29,42	20,28	9,07							
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
1	2	3	белки			жиры		углеводы		ккал		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
ЗАВТРАК	СРЕДА	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12									13	14
№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 микронутриентами	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		680	35,43	19,09	108,94	795,50	161,60	113,55	425,90	6,46	0,47	257,20	0,78	4,74							
ОБЕД	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							
№83/17	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							
ТТК	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							
№473/13	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 микронутриентами	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		905	36,75	35,98	119,30	944,00	195,70	129,75	437,40	6,88	0,54	18,20	0,32	3,54							
ПОЛДНИК	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							
№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							
Итого за полдник		340	7,33	12,20	103,20	562,65	45,00	21,30	74,30	2,80	0,11	11,30	0,18	0,14							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1925	79,51	67,27	331,44	2302,15	402,3	264,6	937,6	16,14	1,12	286,7	1,28	8,42							
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
1	2	3	белки			жиры		углеводы		ккал		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
ЗАВТРАК	СРЕДА	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12									13	14

№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
			белки		жиры		углеводы		ккал		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
№73/17	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	0,00	0,20	0,51			
№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	0,72	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	0,00	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	24,12	0,77	9,65				
	Итого за обед	942,5	36,80	32,07	145,30	1051,00	186,10	125,75	466,20	6,48	0,50									
ПОЛДНИК																				
№606/13	Вагрушка 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	0,00	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	2,00	0,00	0,20				
	Итого за полдник	300	12,34	6,34	66,57	373,70	73,67	18,67	121,34	1,67	0,13	2,00	0,04	2,00	0,04	1,00				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1902,5	81,21	58,43	328,87	2232,28	601,47	233,17	1077,24	15,79	1,04	30,15	1,01	30,15	1,01	12,99				
1																				
Наименование блюда			Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
выход			белки		жиры		углеводы		ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E			
3			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
2																				
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																				
ЗАВТРАК																				
№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	4,00	0,00	0,20				
№2/13	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	0,07	0,24				
	Каша молочная рисовая, с маслом	200/5	6,00	11,20	39,70	283,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88				
№272/13	сливочным	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	8,10	0,01	0,00				
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42				
ТТК	Хлеб ржаной	705	20,90	20,40	126,10	794,00	647,60	107,35	561,90	7,78	0,40	13,60	0,14	13,60	0,14	2,26				
	Итого за завтрак																			
ОБЕД																				
№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	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	0,00	0,00	3,55				
№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	0,00	0,03	0,80				
ТТК	Капуста квашеная д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	4,00	4,00	0,71	0,06	4,88	0,00	4,88	0,00	47,86				
№342/17	Компот из свежих груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	21,15	71,10	1,56	0,14	2,00	0,00	2,00	0,00	0,20				
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	11,5,37	471,70	7,73	0,64	18,88	0,24	18,88	0,24	53,85				
	Итого за обед	970	34,52	36,59	140,59	1027,00	202,10	115,37	471,70	7,73	0,64	18,88	0,24	18,88	0,24	53,85				
ПОЛДНИК																				
№606/13	Вагрушка 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	0,0	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	200,0	0,2	0,0				
	Итого за полдник	300	5,00	2,40	68,40	316,00	27,00	10,00	42,00	1,70	0,09	200,00	0,18	200,00	0,18	0,50				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1975	60,42	59,39	335,09	2137,00	876,70	232,72	1075,60	17,21	1,13	232,48	0,56	232,48	0,56	56,61				
Наименование блюда			Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
выход			белки		жиры		углеводы		ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E			
№ рецеп			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	ВТОРНИК													
№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	Тефтели 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
ТТК	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	Багон 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	Итого за завтрак	670	34,76	31,07	125,65	917,00	461,20	245,75	664,90	9,99	0,67	11,90	40,13	6,14
№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	Багон 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	Итого за обед	815	32,10	27,44	124,31	889,60	119,60	117,55	450,40	10,90	1,47	43,50	18,34	6,58
	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
	Итого за полдник	336	3,78	3,20	76,60	339,85	32,00	14,00	44,00	2,70	0,07	8,00	0,19	0,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1821	70,64	61,71	326,56	2146,45	612,80	377,30	1159,30	23,59	2,21	63,40	58,66	13,42

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	СРЕДА													
№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	Багон 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	Итого за завтрак	720	27,02	30,66	127,16	901,40	166,60	87,35	361,90	6,66	0,49	39,00	0,04	5,54
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылечком	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	Отурец 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

№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества								Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	C	A	E	В1	C	A	E			
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	0,00	0,00	0,00	0,52				
	Итого за обед	95	46,93	26,98	140,30	902,70	165,40	135,95	493,50	9,32	0,59	29,90	15,71	11,28							
ПОЛДНИК																					
№406/17	Пирог печеный с картофелем	100	6,80	3,34	40,00	216,70	18,70	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14							
№342/17	Компот из свежих груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20							
	Итого за полдник	300	7,00	3,34	68,90	331,70	25,70	17,30	65,30	1,80	0,11	7,30	0,02	0,34							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1115	80,95	60,98	336,36	2135,80	357,70	240,60	920,70	17,78	1,19	76,20	15,77	17,16							
Итого за завтрак																					
Итого за обед																					
Итого за полдник																					
Итого за ужин																					
Итого за день:																					
№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							
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРТ																					
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20							
№2/13	Сыр твердый	25	6,13	7,00	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24							
	Итого за завтрак	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30							
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (звёздочки)	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							
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	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	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	Хлеб ржаной	755	21,83	15,50	108,10	666,00	679,60	93,35	541,90	8,02	0,42	13,34	0,10	1,68							
Итого за завтрак																					
Итого за обед																					
Итого за полдник																					
Итого за ужин																					
Итого за день:																					
№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	Калуста квашеная д/т	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							
	Итого за обед	862,5	39,10	29,47	115,50	794,17	239,45	190,57	474,50	7,47	0,57	56,40	0,60	52,94							
ПОЛДНИК																					
№633/13	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							
№376/17	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							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00							
	Итого за полдник	349	7,16	12,62	108,90	571,00	53,10	19,40	104,80	1,58	0,19	6,03	0,18	2,50							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1966,5	68,09	57,59	332,50	2031,17	972,15	303,32	1121,20	17,07	1,18	75,77	0,88	57,12							
Итого за завтрак																					
Итого за обед																					
Итого за полдник																					
Итого за ужин																					
Итого за день:																					
Итого за завтрак																					
Итого за обед																					
Итого за полдник																					
Итого за ужин																					
Итого за день:																					
№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							
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА																					
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00							

	Запеканка из творога с яблоками, со сгущенным 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
ГТК														
№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
ГТК	Батон витаминный с микронутриентами	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
ГТК	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	560	26,67	17,80	79,30	588,80	514,70	87,25	579,70	4,74	0,41	0,63	20,18	1,94
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, мясом и сметаной	10/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
№377/13	Плов с мясом	200	20,10	17,10	25,20	396,00	17,00	37,00	197,00	3,00	0,06	1,00	0,15	3,20
№73/17	Икра кабачковая д/г	60	0,50	2,60	4,00	42,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20
ГТК	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
ГТК	Батон витаминный с микронутриентами	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	820	35,92	32,54	114,90	972,20	121,70	101,75	369,40	7,68	0,40	14,20	0,37	4,74
ПОЛДНИК														
№606/13	Ватрушка с творогом	100	12,14	8,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80
№575/13	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00
	Итого за полдник	300	12,44	8,19	56,07	325,70	79,67	17,67	120,34	1,67	0,13	200,00	0,20	0,80
	Итого за день:	1680	75,03	58,53	250,27	1766,10	716,07	206,67	1069,44	14,09	0,94	214,83	20,75	7,48
	Итого за 10 дней:	17927,50	752,54	650,71	3241,79	21702,58	6449,39	2692,82	10444,58	175,88	13,10	1084,69	212,12	304,55
	В среднем за 1 день:	1792,75	75,25	65,07	324,18	2170,26	644,94	269,28	1044,46	17,59	1,31	108,47	21,21	30,46

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ
по циклическому меню с 05.11.2024г.

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