

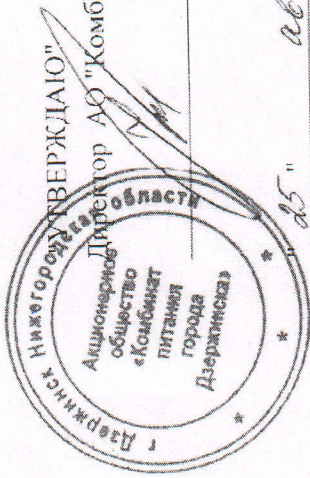
"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 14

М.А. Ямкова
подпись

расшифровка

" 29 " августа 2025 год



Кузнецов О.В.

" 25 " августа 2025 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г. Дзержинска

№ 2, 3, им. А.О. Молева, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71
на 2025-2026 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.

№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	10/250/10	8,50	9,20	17,20	187,00	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20
№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
№71/17	Овощи свежие д/г	30	0,30	0,03	0,84	4,50	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
ПОЛДНИК	Итого за обед	800	33,10	27,20	131,84	911,50	147,50	138,75	508,30	11,00	0,64	40,12	3,33	6,95
ТТК	Роталик 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
№346/17	Напиток цитрусовый	200	0,50	0,10	28,00	115,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого за полдник	300	7,10	11,30	69,10	327,00	19,20	13,00	46,80	1,48	0,06	6,20	0,01	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1800	75,21	70,30	352,64	2303,20	408,10	407,10	1136,00	23,04	1,45	93,12	3,42	12,47
№ рец	Наименование блюда	выход	Витамины											
1	2	3	Минеральные вещества											
ЗАВТРАК	СРЕДА													
№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	35	8,58	9,80	0,00	122,50	164,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20
ТТК	Каша пшенная с тыквой, с маслом сливочным	200/5	5,40	10,40	28,80	237,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38
№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
ОБЕД	Итого за завтрак	720	21,38	21,35	107,80	735,50	363,60	94,35	434,90	8,16	0,42	205,30	0,30	1,72
№83/17	Борщ с картофелем, с цыпленком, 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
№342/13	Котлеты рыбные	100	11,30	9,60	9,80	185,00	49,00	19,82	182,40	1,60	0,13	0,00	0,07	4,20
№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
№71/17	Овощи свежие д/г	30	0,30	0,03	0,84	4,50	9,20	5,60	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30
№ 349/17	Компот из кураги	200	1,00	0,10	34,20	142,00	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
ПОЛДНИК	Итого за обед	875	32,80	31,41	122,94	911,50	233,20	130,57	477,70	7,30	0,61	18,12	0,33	6,35
№611/13	Сдоба обыкновенная	100	7,50	4,13	60,00	296,00	13,75	10,00	60,00	0,75	0,14	0,00	0,02	0,88
№585/13	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	113,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,08	2,00	0,00	0,00
	Итого за полдник	300	13,30	10,53	68,00	409,00	253,75	38,00	250,00	0,75	0,22	2,00	0,02	0,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1895	67,48	63,29	298,74	2056	850,55	262,92	1162,6	16,21	1,25	225,42	0,65	8,95
			Витамины											
			Минеральные вещества											
			Пищевые											
			Витамины											

№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			
	Итого за обед	882,5	38,89	27,94	125,51	920,60	134,40	96,75	379,50	8,42	1,24	18,70	15,28	3,38			
ПОЛДНИК																	
№606/13	Ватрушка с творогом	100	12,14	7,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80			
№538/13	Напиток 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			
	Итого за полдник	300	12,34	7,34	66,57	373,70	73,67	18,67	121,34	1,67	0,13	2,00	0,04	1,00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1822,5	76,88	55,72	313,64	1984,80	534,77	203,17	987,54	14,83	1,80	58,73	15,50	6,52			
№ рец	Наименование блюда	выход	Минеральные вещества												Витамины		
1	2	3	вещества														
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	0,20			
№2/13	Сыр твердый	25	6,13	7,00	0,00	87,50	164,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20			
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200/10	6,00	11,20	39,70	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	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	715	22,39	21,97	117,25	780,50	464,40	100,25	503,90	6,85	0,40	6,56	20,15	2,22			
№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	80	0,96	0,08	2,40	18,40	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	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	950	33,58	36,67	145,29	1049,40	228,10	132,37	496,70	7,43	0,65	16,88	0,27	54,75			
ПОЛДНИК																	
№604/13	Булочка домашняя	100	6,70	12,60	55,40	362,00	2,00	9,00	58,00	0,70	0,12	0,00	0,09	0,90			
№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			
	Итого за полдник	300	8,10	12,80	81,80	482,00	16,00	17,00	72,00	3,50	0,14	4,00	0,09	1,10			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1965	64,07	71,44	344,34	2311,90	708,50	249,62	1072,60	17,78	1,19	27,44	20,51	58,07			
№ рец	Наименование блюда	выход	Минеральные вещества												Витамины		
1	2	3	вещества														
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																	

№ рецеп	Наименование блюда	выход	вещества				вещества				вещества				вещества			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E				
															4	5	6	7
1	2	3																
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ																	
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	3,80	5,90	38,00	208,50	14,50	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№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	0,70	56,00	0,83	0,80	0,80	0,80
№469/13	Спагетти отварные	180	6,60	5,80	37,60	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	0,00
№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	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,52	0,42	0,42	0,42
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак	610	34,64	39,04	148,45	1062,00	213,70	87,85	369,10	5,09	0,50	2,00	2,00	76,03	2,57			
ОБЕД																		
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звёздочки), с цыпленком	25/250	7,40	5,80	23,00	204,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	10,30	15,18	2,44			
№440/13	Плов из мяса	200	22,90	22,80	46,90	432,00	23,00	49,00	263,00	4,00	0,08	1,30	1,30	0,20	4,30			
№71/17	Овощи свежие д/г	100	0,60	0,00	3,80	14,00	9,20	0,00	9,60	0,24	0,01	1,40	1,40	0,00	0,30			
№389/17	Компот из свежемороженных ягод	200	0,50	0,20	28,90	122,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	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	0,00	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	0,00	0,52			
	Итого за обед	865	38,20	29,98	148,30	1024,00	132,40	113,15	467,50	10,32	0,44	17,00	17,00	15,38	8,18			
ПОЛДНИК																		
№604/13	Булочка домашняя	100	6,70	12,60	55,40	362,00	2,00	9,00	58,00	0,70	0,12	0,00	0,00	0,09	0,90			
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	4,00	0,00	0,20			
	Итого за полдник	300	8,10	12,80	81,80	482,00	16,00	17,00	72,00	3,50	0,14	4,00	4,00	0,09	1,10			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1775	80,94	81,82	378,55	2568	362,1	218	908,6	18,91	1,083	23	23	91,5	11,85			
			Пищевые				Минеральные вещества				Витамины							
№ рецеп	Наименование блюда	выход	вещества				ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
			белки	жиры	углеводы	вещества												
1	2	3																
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА																	
№338/17	Фрукт свежий	190	0,28	0,72	30,46	114,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	38,00	0,00	0,20			
ТТК	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	19,20	8,60	34,70	292,50	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	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	0,03	0,00	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	0,00	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	0,00	0,42			
	Итого за завтрак	640	25,65	10,44	121,56	690,50	326,70	87,75	486,70	4,74	0,43	38,03	38,03	0,18	2,14			
ОБЕД																		
№157/13	Суп из овощей с мясом и сметаной	12,5/250/10	7,85	7,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	11,3	15,22	0,24			
ТТК	Гуляш из филе куриного	50/50	16,00	12,80	3,30	184,00	18,00	19,00	155,00	1,40	0,05	2,00	2,00	0,03	0,90			
№469/13	Макаронные отварные	180	6,60	5,80	37,60	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,00	0,03	0,80			
№71/17	Овощи свежие д/г	40	0,24	0,00	1,60	6,00	9,20	5,60	9,60	0,24	0,01	1,40	1,40	0,00	0,30			

№338/17	Фрукт свежий	150	0,81	0,80	27,30	128,70	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
№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
№591/13	Отвар из шиповника	200	0,85	0,00	23,32	99,14	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0
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	710	30,16	24,40	148,82	981,84	120,40	234,35	517,90	10,86	0,67	238,00	0,20	5,44
ОБЕД														
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	10/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30
№372/13	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
№71/17	Овощи свежие д/г	80	0,80	0,00	4,90	12,00	9,20	0,00	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30
№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
	Итого за обед	830	37,00	19,68	114,30	784,30	258,80	82,35	339,50	7,10	0,48	16,50	0,20	3,14
ПОЛДНИК														
ТТК	Рогалик 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
№575/13	Чай с лимоном	200/15	0,30	0,11	14,70	63,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого за полдник	315	6,90	11,31	55,80	275,00	19,20	13,00	46,80	1,48	0,06	6,20	0,01	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1855	74,06	55,39	318,92	2041,14	398,40	329,70	904,20	19,44	1,21	260,70	0,41	8,66
Витамины														
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Ишчевые вещества				Минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	BI	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК СРЕДА														
№420/10	Йогурт	110	2,90	2,00	16,20	94,40	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00
№209/17	Яйцо вареное	60	7,80	7,20	0,60	98,40	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	100,00	104,00
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (звездочки)	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
№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 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	700	25,40	17,70	104,70	703,80	558,60	82,65	506,70	5,96	0,46	9,70	120,03	105,24
ОБЕД														
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	10/250/10	6,80	8,00	8,30	164,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20
№331/13	Рыба, тушеная 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
№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
№71/17	Овощи свежие д/г	30	0,30	0,03	0,84	4,50	9,20	5,60	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30
№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

	Итого за обед	870	40,13	26,11	111,44	780,20	201,80	133,95	472,50	9,30	0,68	45,40	0,28	6,04
ПОЛДНИК														
№611/13	Слоба обыкновенная	100	7,50	4,13	60,00	296,00	13,75	10,00	60,00	0,75	0,14	0,00	0,02	0,88
№585/13	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	113,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,08	2,00	0,00	0,00
	Итого за полдник	300	13,30	10,53	68,00	409,00	253,75	38,00	250,00	0,75	0,22	2,00	0,02	0,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1870	78,83	55,44	284,14	1893,00	1014,15	254,60	1229,20	16,01	1,36	57,10	120,33	112,16
Минеральные вещества														
Витамины														
№ рец	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	BI	C	A	E
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 ЧЕТВЕРГ														
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	3,80	5,90	38,00	208,50	14,50	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№432/13	Голень куриная отварная	100	21,80	12,20	0,80	200,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,08	18,00	0,12	0,40
№460/14	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
№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
ГТК	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
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	610	40,66	27,27	133,15	953,5	253,9	123,45	495,9	5,49	0,44	20,5	20,62	4,54
ОБЕД														
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с цыпленком	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
ГТК	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
№71/17	Овощи свежие д/г	100	0,80	0,10	3,80	15,00	9,20	5,60	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30
№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
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 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	945	40,60	39,18	123,30	1044,00	180,40	122,75	469,50	9,52	1,12	30,70	16,14	10,68
ЮЛДНИК														
	Мармелад фруктово-ягодный	30	0,18	0,00	24,30	97,80	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	3,00	0,16	0,00
№633/13	Булочка с сыром	100	6,90	12,10	54,00	368,80	24,00	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14
№575/13	Чай с лимоном	200/5	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	335	7,33	12,20	92,40	528,60	45,00	21,30	74,30	2,80	0,11	11,30	0,18	0,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1890	88,59	78,65	348,85	2526,10	479,30	267,50	1039,70	17,81	1,67	62,50	36,94	15,36
Минеральные вещества														
Витамины														
№ рец	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	BI	C	A	E
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														
№338/17	Фрукт свежий	190	0,28	0,72	30,46	114,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20

ГТК	Запеканка из творога с яблоками, со ступеным 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
№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
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	640	27,28	18,10	110,56	703,80	436,60	100,35	573,90	5,46	0,47	46,10	0,19	2,14
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, мясом и сметаной	15/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
ГТК	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
№469/13	Макаронные 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
№71/17	Овощи свежие д/г	60	0,50	0,00	1,70	9,00	9,20	5,60	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30
№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	905	34,92	42,34	134,00	1009,20	174,80	100,95	330,50	7,70	0,47	24,40	0,34	6,94
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
ГТК	Напиток из свежемороженных ягод	200	0,20	0,10	26,70	115,00	8,00	4,00	6,00	0,60	0,02	20,00	0,00	0,20
	Итого за полдник	300	12,34	8,24	65,37	373,70	74,67	18,67	123,34	1,27	0,14	20,00	0,04	1,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1845	74,54	68,68	309,93	2086,70	686,07	219,97	1027,74	14,43	1,08	90,50	0,57	10,08
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	18552,50	755,18	683,93	3287,60	22202,09	5958,04	2628,38	10387,08	175,58	13,23	923,86	310,40	253,57
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1855,25	75,52	68,39	328,76	2220,21	595,80	262,84	1038,71	17,56	1,32	92,39	31,04	25,36

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ с 01.09.2025г.

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	Отклоне- ние от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
12-18 лет (10 дн)															
Мясо	гр	46,8	63,5	139	0	74	20	57	138	16	49	24	580,5	58,1	124,0
Птица	гр	31,8	0	0	15	99	64	0	0	0	125	50	353,0	35,3	111,0
Рыба	гр	46,2	0	0	86	0	0	25	0	81	0	0	192,0	19,2	41,6
Яйцо	гр	24	50	12	14	12	14	60	12	74	12	14	274,0	27,4	114,2
Молоко	гр	210	166	100	102	150	66	152	0	265	0	60	1061,0	106,1	50,5
Кисломолочные продукты	гр	108	0	0	200	0	0	0	0	310	0	0	510,0	51,0	47,2
Творог	гр	36	0	0	0	0	146	0	0	0	0	146	292,0	29,2	81,1
Сметана	гр	6	0	10	10	0	16	0	0	10	0	16	62,0	6,2	103,3
Сыр	гр	9	10	0	35	0	0	25	0	20	10	0	100,0	10,0	111,1
Масло сливочное	гр	21	22	14	26	18	14	26	16	18	20	16	190,0	19,0	90,5
Масло растительное	гр	10,8	10	12	10	11	10	12	7	10	12	7	101,0	10,1	93,5
Макаронные изделия	гр	12	61	0	0	68	61	61	0	20	15	61	166,0	16,6	138,3
Крупы, бобовые	гр	30	36	73	44	51	0	44	73	0	38	0	359,0	35,9	119,7
Сахар	гр	21	21	24	21	16	23	21	20	21	21	21	209,0	20,9	99,5
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гр	9	25	0	0	50	0	0	0	0	50	0	125,0	12,5	138,9
Картофель	гр	112,2	75	210	247	70	67	75	75	235	195	75	1324,0	132,4	118,0
Овощи	гр	192	116	112	152	148	165	153	320	187	151	148	1652,0	165,2	86,0
Сухофрукты	гр	12	0	20	24	0	0	20	20	20	0	4	108,0	10,8	90,0
Чай	гр	1,2	2	0	1	0	2	0	2	0	3	1	11,0	1,1	91,7
Кофейный напиток, какао	гр	1,8	2	6	0	2	0	2	0	6	0	0	18,0	1,8	100,0
Фрукты	гр	111	6	161	0	31	225	0	214	0	6	253	896,0	89,6	80,7
Сок	гр	120	200	0	0	200	200	400	0	0	200	0	1200,0	120,0	100,0
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	30	28	30	28	28	28	28	30	30	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	115	112	120	118	116	116	108	120	108	125	1158,0	115,8	96,5