

"СОГЛАСОВАНО"

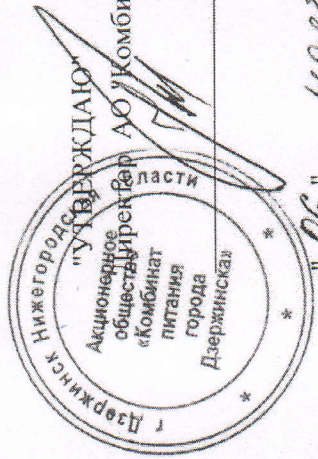
Директор МБОУ СОШ № 12

Н.В. Мухоморова

подпись

расшифровка

"04" *ноября* 2025 год



Кузнецов О.В.

"06" *ноября* 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 7-11 лет)

Меню разработано на основе Сборника
рецептур для общеобразовательных школ 2017г.
(под ред. Могильного и Тутельяна)
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.
(под ред. В.Т. Лапиной: Хлебпродинформ)

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 7 до 11 лет с 10.11.2025г.

№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества					Витамины				
			вещества				вещества					Витамины				
			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																
	Молочный коктейль фасованный	200	2,80	2,50	9,60	77,30	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20		
	Кондитерское изделие промышленного производства	17	1,39	3,93	9,25	78,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
№308/13	Омлет с сыром	70	8,50	10,80	1,20	157,65	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80		
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным	200/10	6,50	17,10	33,80	315,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38		
№581/13	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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52		
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21		
ОБЕД	Итого за завтрак	757	26,95	38,00	101,20	882,98	340,40	94,20	439,20	7,21	0,40	6,60	20,15	3,11		
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	10/250	10,60	12,10	18,60	173,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30		
№402/13	Тефтели 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	Макаронные изделия 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		
№73/17	Икра кабачковая д/г	90	0,54	2,90	4,40	81,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20		
№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	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 микронутриентами	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		
ПОЛДНИК	Итого за обед	915	39,41	39,21	116,27	948,00	122,90	94,65	378,30	8,73	0,51	11,45	0,24	5,93		
ПОЛДНИК																
	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	6,9	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	200/5	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:	2007	73,69	89,41	309,87	2359,58	508,30	210,15	891,80	18,74	1,02	29,35	20,57	9,18		
ВТОРОЙ ДЕНЬ																
ЗАВТРАК ВТОРНИК																
№338/17	Фрукт свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20		
	Батончик злаковый с витаминами	25	1,25	1,25	16,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
№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		
№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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52		
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21		

№ рецеп	Итого за завтрак	665	34,75	32,35	137,90	984,00	227,40	248,30	557,20	9,78	0,68	46,80	0,08	5,23
ОБЕД	Итого за завтрак	665	34,75	32,35	137,90	984,00	227,40	248,30	557,20	9,78	0,68	46,80	0,08	5,23
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	10/250/10	8,50	9,20	17,20	192,00	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
№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	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
	Итого за обед	730	30,47	28,30	110,17	800,00	130,50	126,55	481,30	10,36	0,57	38,72	3,33	6,39
ПОЛДНИК														
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
№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:	1695	72,32	71,95	317,17	2111,00	377,10	387,85	1085,30	21,62	1,31	91,72	3,42	11,70
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3												
ЗАВТРАК	СРЕДА													
ТТК	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
№1/13	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,10
№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
№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
№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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21
	Итого за завтрак	625	22,48	32,35	104,80	795,90	547,60	84,80	491,20	4,24	0,32	201,86	20,38	1,91
ОБЕД														
№137/13	Борщ с картофелем, с куриной грудкой, со сметаной	15/250/10	10,30	15,10	14,10	187,00	51,00	61,00	72,00	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
№590/13	Напиток из кураги	200	1,00	0,10	28,20	119,00	29,00	18,00	28,00	1,00	0,02	0,00	0,09	0,90
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
	Итого за обед	815	30,17	32,51	97,27	772,00	211,80	155,57	455,90	6,96	0,55	16,00	0,42	6,18
ПОЛДНИК														
№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	1740	65,95	75,39	270,07	1976,9	1013,15	278,37	1197,1	11,95	1,09	219,86	20,82	8,97
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

№ рецепта	Наименование блюда	выход	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	
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ															
	Молоко фасованное	200	2,80	3,20	4,70	58,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	
	Кондитерское изделие промышленного производства	17	1,39	3,93	9,25	78,03	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	56,00	0,83	
№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	0,03	0,80	
№581/13	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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21	
	Итого за завтрак	757	33,53	40,17	114,40	919,53	199,20	78,80	359,40	7,11	0,45	6,00	76,03	2,56	
ОБЕД															
№166/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звёздочки), с куриной грудкой	15/250	8,26	8,74	19,70	193,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	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	0,20	4,30	
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	50	1,44	0,30	4,95	29,00	1,50	6,50	14,10	0,10	0,08	2,40	1,30	1,10	
ТТК	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	
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	
	Итого за обед	775	37,27	34,25	123,12	909,00	110,90	109,05	446,60	7,58	0,45	34,00	16,68	8,72	
ПОЛДНИК															
№606/13	Ватрушка с конфитуром	100	5,74	2,80	58,67	284,00	18,67	9,34	52,00	0,94	0,11	0,00	0,03	0,67	
№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	7,14	3,00	85,07	404,00	32,67	17,34	66,00	3,74	0,13	4,00	0,03	0,87	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1832	77,94	77,42	322,59	2232,53	342,77	205,19	872	18,43	1,033	44	92,74	12,15	
№ рецепта	Наименование блюда	выход	Питательные вещества				Минеральные 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	
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА															
№338/17	Фрукт свежий	110	0,88	0,22	8,25	41,80	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20	
	Батончик злаковый с витаминами	25	1,25	1,25	16,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Запеканка из творога с морковью, со ступленным молоком	180/20	23,04	10,33	41,64	351,00	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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21	
	Итого за завтрак	595	29,84	12,82	112,29	686,80	312,70	80,70	463,00	3,96	0,36	38,03	0,18	1,93	
ОБЕД															
№157/13	Суп из овощей с куриной грудкой и сметаной	20/250/10	7,85	8,96	10,91	129,60	38,60	22,80	59,00	0,82	0,83	11,30	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	0,03	0,90
№469/13	Макаронные изделия 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
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
№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	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
	Итого за обед	900	37,28	30,15	105,48	821,00	214,85	103,97	412,30	8,49	1,23	22,18	15,28	50,68
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	1795	79,46	50,31	284,34	1881,50	601,22	203,34	996,64	14,12	1,72	62,21	15,50	53,61
Витамины														
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества								
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Молочный коктейль фасованный	200	2,80	2,50	9,60	77,30	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
№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
№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
№581/13	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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21
	Итого за завтрак	755	30,49	31,57	97,25	801,20	472,40	98,00	557,00	7,07	0,36	6,56	120,15	106,01
ОБЕД														
№164/13	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	Макаронные изделия 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	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
	Итого за обед	920	31,25	37,80	124,46	937,40	220,30	125,77	479,30	7,03	0,59	16,88	0,27	54,49
ПОЛДНИК														
№606/13	Ватрушка с конфитюром	100	5,74	2,80	58,67	284,00	18,67	9,34	52,00	0,94	0,11	0,00	0,03	0,67
№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	7,14	3,00	85,07	404,00	32,67	17,34	66,00	3,74	0,13	4,00	0,03	0,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1975	68,88	72,37	306,78	2142,60	725,37	241,11	1102,30	17,84	1,08	27,44	120,45	161,37

№ рецеп	Наименование блюда	выход	вещества				вещества				вещества				Fe	P	Mg	Ca	B1	C	A	E
			белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
ЗАВТРАК ВТОРНИК																						
№338/17	Фрукт свежий	150	0,39	0,60	21,00	98,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20								
	Молоко фасованное	200	2,80	3,20	4,70	58,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	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	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	200,00	0,20	0,00								
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52								
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21								
	Итого за завтрак	890	31,04	27,30	137,22	939,14	120,40	235,30	508,20	12,88	0,62	242,00	0,20	5,43								
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								
№367/13	Жаркое по-домашнему	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								
№73/17	Икра кабачковая д/г	50	0,45	3,50	3,70	45,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20								
ТТК	Напиток из свежих яблок	200	0,10	0,10	26,40	108,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,01	3,00	0,00	0,40								
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								
	Итого за обед	780	31,62	21,51	79,47	669,30	260,90	70,15	281,00	6,18	0,38	30,30	0,21	2,88								
ПОЛДНИК																						
№420/17	Сосиска, запеченная в тесте	100	9,10	11,00	27,25	246,00	22,40	22,80	91,29	1,47	0,09	0,00	3,75	4,33								
№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	9,40	11,11	41,95	309,00	30,40	27,80	101,29	2,47	0,09	3,00	3,75	4,33								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1985	72,06	59,92	258,64	1917,44	411,70	333,25	890,49	21,53	1,09	275,30	4,16	12,64								

Витамины

Минеральные вещества

Пищевые вещества

выход

Наименование блюда

№ рецеп

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

ТТК	Поджарка из рыбы с овощами	50/50	11,90	6,90	5,50	132,00	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
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	50	1,44	0,30	4,95	29,00	1,50	6,50	14,10	0,10	0,08	2,40	1,30	1,10
№ 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	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
	Итого за обед	852,5	31,01	25,70	107,22	748,00	185,70	142,05	517,40	6,96	0,72	29,12	1,57	6,99
ПОЛДНИК														
№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:	1812,5	68,31	64,03	269,42	1878,40	1127,05	261,85	1325,60	12,19	1,31	40,82	21,78	9,20
Витамины														
Минеральные вещества														
№ 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														
№338/17	Фрукт свежий	180	0,47	0,72	25,00	114,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
	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
№459/13	Рис отварной	180	3,70	6,30	32,80	195,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,02	0,00	0,05	0,30
№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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21
	Итого за завтрак	770	34,44	26,14	143,00	931,50	151,20	102,70	379,00	4,56	0,36	56,03	0,17	1,63
ОБЕД														
№136/13	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	10/250/10	9,60	13,46	13,10	176,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
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	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
№73/17	Икра кабачковая д/г	70	0,42	2,30	3,50	64,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20
ТТК	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
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
	Итого за обед	880	37,69	42,57	127,47	1016,20	166,70	245,15	516,00	11,28	0,61	41,20	0,35	6,48
ПОЛДНИК														
	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:	1985	79,46	80,91	362,87	2476,30	362,90	369,15	969,30	18,64	1,08	108,53	0,70	8,25

№ рецеп	Наименование блюда	выход	вещества				вещества				вещества				A	E
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	BI	C				
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	100	0,80	0,20	7,50	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00			0,00	0,20
	Батончик злаковый с витаминами	25	1,25	1,25	16,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, со стущеным молоком	180/20	23,00	14,50	15,50	254,70	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00			0,18	1,00
№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	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00			0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00			0,00	0,21
	Итого за завтрак	585	29,95	17,00	87,80	593,70	314,60	82,30	463,20	4,68	0,37	238,00			0,34	1,93
ОБЕД																
№166/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриной грудкой	20/250	8,40	8,90	20,00	196,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30			15,18	2,44
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
№487/13	Капуста тушеная	180	4,60	5,20	11,80	131,00	108,00	35,00	71,00	1,40	0,05	32,00			0,13	0,30
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	50	1,44	0,30	4,95	29,00	1,50	6,50	14,10	0,10	0,08	2,40			1,30	1,10
№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	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
	Итого за обед	860	39,31	37,71	101,62	934,00	219,90	123,05	426,60	9,18	0,50	52,70			16,61	10,72
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
ТТК	Напиток из свежих яблок	200	0,10	0,10	26,40	108,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,01	3,00			0,00	0,40
	Итого за полдник	300	12,24	8,24	65,07	366,70	71,67	16,67	120,34	1,67	0,13	3,00			0,04	1,20
	Итого за день:	1745	81,50	62,95	254,49	1709,00	606,17	222,02	1010,14	15,53	1,00	293,70			16,99	13,85
	Итого за 10 дней:	18571,50	739,57	704,66	2956,24	20685,25	6075,73	2712,28	10340,67	170,59	11,74	1192,93			317,13	300,92
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1857,15	73,96	70,47	295,62	2068,53	607,57	271,23	1034,07	17,06	1,17	119,29			31,71	30,09

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
по цикличному меню с 10.11.2025г.

Наименование группы продуктов	ед. изм.	Рекомендуемое количество продуктов(нето) 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 % (+/-)
			7-11 лет (10 дн)												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Мясо	гр	42	63,5	139	0	74	0	57	146	16	16	49	560,5	56,1	133,5
Птица	гр	21	0	0	19	111	105	0	0	0	132	25,6	392,6	39,3	187,0
Рыба	гр	34,8	0	0	86	0	0	25	0	81	0	0	192,0	19,2	55,2
Яйцо	гр	24	50	12	14	12	14	60	12	14	12	14	214,0	21,4	89,2
Молоко	гр	180	366	183	102	250	66	352	200	265	70	60	1914,0	191,4	106,3
Кисломолочные продукты	гр	90	0	0	310	0	0	0	0	310	0	0	620,0	62,0	68,9
Творог	гр	30	0	0	0	0	156	0	0	0	0	156	312,0	31,2	104,0
Сметана	гр	6	0	10	10	0	16	0	10	0	10	6	62,0	6,2	103,3
Сыр	гр	6	10	0	20	0	0	25	0	20	10	0	85,0	8,5	141,7
Масло сливочное	гр	18	22	14	26	18	14	26	16	18	20	16	190,0	19,0	105,6
Масло растительное	гр	9	10	12	10	11	10	12	7	10	12	7	101,0	10,1	112,2
Макаронные изделия	гр	9	61	0	0	68	61	61	0	20	0	61	166,0	16,6	134,4
Крупы, бобовые	гр	27	36	73	44	51	0	44	73	0	73	0	394,0	39,4	145,9
Сахар	гр	18	18	20	16	16	22	19	20	16	18	18	183,0	18,3	101,7
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гр	6	17	0	0	17	0	0	0	0	50	0	84,0	8,4	140,0
Картофель	гр	112,2	75	210	234	70	67	75	175	225	67	75	1273,0	127,3	113,5
Овощи	гр	168	144	102	72	148	165	167	118	111	124	291	1442,0	144,2	85,8
Сухофрукты	гр	9	0	20	24	0	0	20	20	20	0	4	108,0	10,8	120,0
Чай	гр	0,6	2	0	1	0	2	0	2	0	2	1	10,0	1,0	166,7
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	121	0	72	135	0	214	0	206	182	936,0	93,6	84,3
Сок	гр	120	200	0	0	200	200	200	0	0	0	200	1000,0	100,0	83,3
Соль	гр	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18,0	1,8	100,0
Мука	гр	9	30	28	30	28	28	28	28	30	30	28	189,0	18,9	210,0
Хлеб ржаной	гр	48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500,0	50,0	104,2
Хлеб пшеничный	гр	90	85	82	95	82	86	86	78	92	88	85	859,0	85,9	95,4