

"СОБРАСОВАНО"

Директор МБОУ

Ш № 12

подпись *А.В. Мухоморова*

расшифровка

2025 год



Акционерное общество «Комбинат питания г. Дзержинска»

Кузнецов О.В.

2025 год

06 "ноября"

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 рецептов 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. Лапшиной: Хлебпродинформ)

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 12 до 18 лет с 10.11.2025г.

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			вещества				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														
	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
№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	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	585	25,51	32,92	108,35	877,65	340,40	93,25	448,90	5,19	0,45	2,60	20,15	3,12
№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	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	945	41,74	38,08	137,10	1060,00	130,70	101,25	395,70	9,13	0,57	11,45	0,24	6,19
№633/13	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
№575/13	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
	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:	1865	74,58	83,20	337,85	2466,25	516,10	215,80	918,90	17,12	1,13	25,35	20,57	9,45
ВТОРОЙ ЦИКЛ														
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК ВТОРНИК														
№338/17	Фрукт свежий	140	0,39	0,60	21,00	98,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
№271/17	Котлеты домашние с соусом	75/25	15,00	19,80	11,80	286,00	25,00	34,00	126,00	1,70	0,13	0,70	0,03	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
№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	700	34,59	31,60	145,40	1034,00	241,40	255,35	580,90	10,56	0,75	46,80	0,08	5,44

№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	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	760	32,80	27,17	131,00	912,00	138,30	133,15	498,70	10,76	0,63	38,72	3,33	6,65										
ТТК	Рогалик с вареным сгущенным 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:	1760	74,49	70,07	345,50	2273,00	398,90	401,50	1126,40	22,80	1,44	91,72	3,42	12,17										
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества												Минеральные вещества					Витамины				
1	2	3	белки 4	жиры 5	углеводы 6	ккал 7	Ca 8	Mg 9	P 10	Fe 11	B1 12	C 13	A 14	E 15										
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										
№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 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	725	21,98	22,15	118,70	781,50	351,60	89,35	416,90	7,72	0,37	205,26	0,31	2,22										
№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	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	845	32,50	31,38	118,10	884,00	219,60	162,17	473,30	7,36	0,61	16,00	0,42	6,44										
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	1870	67,78	64,06	304,8	2074,5	824,95	289,52	1140,2	15,83	1,2	223,26	0,75	9,54										
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества												Минеральные вещества					Витамины				
1	2	3	белки 4	жиры 5	углеводы 6	ккал 7	Ca 8	Mg 9	P 10	Fe 11	B1 12	C 13	A 14	E 15										

ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ																
	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	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 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	577	32,23	37,07	119,70	931,53	199,20	77,85	369,10	5,09	0,50	2,00	76,03	2,57			
№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	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	805	39,60	33,12	143,95	1021,00	118,70	115,65	464,00	7,98	0,51	34,00	16,68	8,98			
№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	1682	78,97	73,19	348,72	2356,53	350,57	210,84	899,1	16,81	1,143	40	92,74	12,42			
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины						
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	BI	C	A	E			
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
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			
ТТК	Запеканка из творога с морковью, со стуженым молоком	150/20	19,20	8,60	34,70	292,50	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 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	550	26,17	9,92	98,60	614,50	326,70	87,75	486,70	4,74	0,43	38,03	0,18	2,14			
№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	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	930	39,61	29,02	126,31	933,00	222,65	110,57	429,70	8,89	1,29	22,18	15,28	50,94
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	1780	78,12	46,28	291,48	1921,20	623,02	216,99	1037,74	15,30	1,85	62,21	15,50	54,08
Минеральные вещества														
Витамины														
№ рец	Наименование блюда	выход												
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														
№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
	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 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	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
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	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	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														
№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:	1965	63,11	61,64	347,61	2233,90	725,17	249,96	1066,60	18,02	1,18	27,44	20,45	57,84
Минеральные вещества														
Витамины														
№ рец	Наименование блюда	выход												
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
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
№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 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	710	29,74	24,20	142,52	951,14	120,40	234,35	517,90	10,86	0,67	238,00	0,20	5,44
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	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	810	33,95	20,38	100,30	781,30	268,70	76,75	298,40	6,58	0,44	30,30	0,21	3,14
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	0,00	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:	1835	73,09	55,69	284,77	2041,44	419,50	338,90	917,59	19,91	1,20	271,30	4,16	12,91

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	882,5	33,34	24,57	128,05	860,00	193,50	148,65	534,80	7,36	0,78	29,12	1,57	7,25
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:	1882,5	72,04	52,80	300,75	1972,80	1005,85	269,30	1291,50	14,07	1,46	40,82	121,62	113,37
Минеральные вещества														
Витамины														
№ рец	Наименование блюда	выход												
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	BI	C	A	E
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
	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
№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	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	577	33,06	23,55	99,25	757,03	115,70	88,75	385,70	5,24	0,37	18,03	0,17	1,64
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	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	910	40,02	41,44	148,30	1128,20	174,50	251,75	533,40	11,68	0,67	41,20	0,35	6,74
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:	1822	80,41	77,19	339,95	2413,83	335,20	361,80	993,40	19,72	1,15	70,53	0,70	8,52
Минеральные вещества														
Витамины														
№ рец	Наименование блюда	выход												
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	BI	C	A	E
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
№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

ТТК	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
№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	550	25,20	15,13	80,20	562,80	328,60	89,35	486,90	5,46	0,44	238,00	0,34	2,14
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	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	890	41,64	36,58	122,45	1046,00	227,70	129,65	444,00	9,58	0,56	52,70	16,61	10,98
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:	1740	79,08	59,95	267,72	1709,00	627,97	235,67	1051,24	16,71	1,13	293,70	16,99	14,32
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	18201,50	741,67	644,07	3169,15	21462,45	5827,23	2790,28	10442,67	176,29	12,89	1146,33	296,90	304,62
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1820,15	74,17	64,41	316,92	2146,25	582,72	279,03	1044,27	17,63	1,29	114,63	29,69	30,46

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

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 % (+/-)
			12-18 лет												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Мясо	гр	46,8	63,5	139	0	74	0	57	146	16	16	49	560,5	56,1	119,8
Птица	гр	31,8	0	0	19	111	105	0	0	0	132	25,6	392,6	39,3	123,5
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	18	12	14	0	12	74	12	14	218,0	21,8	90,8
Молоко	гр	210	166	183	102	50	66	152	0	265	70	60	1114,0	111,4	53,0
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	10	0	10	6	62,0	6,2	103,3
Сыр	гр	9	10	0	20	0	0	25	0	20	10	0	85,0	8,5	94,4
Масло сливочное	гр	21	22	14	16	18	14	26	16	18	20	16	180,0	18,0	85,7
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	0	61	166,0	16,6	138,3
Крупы, бобовые	гр	30	36	73	44	51	0	44	73	0	73	0	394,0	39,4	131,3
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	0	25	0	17	0	0	25	0	17	0	84,0	8,4	93,3
Картофель	гр	112,2	75	210	234	70	67	75	175	225	67	75	1273,0	127,3	113,5
Овощи	гр	192	144	102	72	148	165	167	118	111	124	291	1442,0	144,2	75,1
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	2	1	10,0	1,0	83,3
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	72	135	0	214	0	26	182	796,0	79,6	71,7
Сок	гр	120	200	0	200	200	200	400	0	0	0	200	1400,0	140,0	116,7
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	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