

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 22

*Сидорова*

подпись

2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.

2024 год



### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г. Дзержинска

№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71

на 2024-2025 учебный год

(возраст 12-18 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г.

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

Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г.

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







№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества															Минеральные вещества					Витамины				
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	Ca	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
№71/17		Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32													
№164/13		Суп картофельный с рисом, с мясом	12,5/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30													
№381/13		Мясо, тушенное с капустой	200	19,80	7,60	16,20	212,30	174,00	17,00	132,00	2,40	0,09	5,10	0,00	1,40													
№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													
ТТК		Итого за обед	822,5	35,07	20,73	94,57	658,30	276,30	95,75	356,30	6,31	0,43	16,29	0,20	5,21													
<b>ПОЛДНИК</b>																												
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													
№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													
ТТК		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													
ТТК		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1882,5	77,33	63,10	297,12	1964,30	520,70	359,00	976,00	19,28	1,21	30,49	20,28	10,83													
				Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины														
№ рецепта				Наименование блюда																								
Выход				Выход																								
1				2																								
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>СРЕДА</b>																								
№338/17		Фрукт свежий	120	1,43	0,34	12,34	64,50	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20													
№432/13		Голень куриная отварная	100	21,80	12,20	0,80	220,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,08	18,00	0,12	0,40													
№460/13		Рис отварной с овощами	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20													
№575/13		Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00													
ТТК		Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52													
ТТК		Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42													
ТТК		<b>Итого за завтрак</b>	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													
<b>ОБЕД</b>																												
№71/17		Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32													
№83/17		Борщ с картофелем, с цыпленком, со сметаной	25/250/10	10,30	15,10	12,10	187,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20													
ТТК		Гуляш из филе куриного	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00	18,00	19,00	155,00	1,40	0,05	2,00	0,03	0,90													
№473/13		Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	141,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20													
№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													
ТТК		<b>Итого за обед</b>	925	34,67	34,74	96,67	794,00	194,90	128,95	426,50	6,61	0,49	20,47	0,32	5,40													
<b>ПОЛДНИК</b>																												
ТТК		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	200/5	0,25	0,10	14,10	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00													
ТТК		<b>Итого за полдник</b>	341	7,33	12,20	103,20	562,65	45,00	21,30	74,30	2,80	0,11	11,30	0,18	0,14													
ТТК		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	1946	77,43	66,03	308,81	2152,15	401,5	263,8	926,7	15,87	1,07	288,97	1,28	10,28													
				Пищевые					Минеральные					Витамины														



№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Вещества					Вещества					Витамины				
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
№294/17	Биточки рубленые из птицы	100	14,98	23,57	15,50	299,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83			
№469/13	Макаронны отварные	180	6,60	5,80	37,60	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80			
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
<b>ОБЕД</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>588</b>	<b>32,52</b>	<b>39,30</b>	<b>126,13</b>	<b>977,50</b>	<b>199,20</b>	<b>77,85</b>	<b>369,10</b>	<b>5,09</b>	<b>0,50</b>	<b>2,00</b>	<b>76,03</b>	<b>2,57</b>			
№71/17	Овоши свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32			
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звездочки), с цыпленком	25/250	7,40	5,80	23,00	204,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44			
№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			
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
	<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>36,40</b>	<b>24,31</b>	<b>122,20</b>	<b>972,00</b>	<b>126,30</b>	<b>108,35</b>	<b>402,90</b>	<b>9,23</b>	<b>0,43</b>	<b>17,77</b>	<b>15,33</b>	<b>9,10</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
№604/13	Пирог печеный с конфитуром	100	5,50	5,00	58,00	300,30	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60			
№342/17	Компот из свежих групп	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20			
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,70</b>	<b>5,00</b>	<b>86,90</b>	<b>415,30</b>	<b>35,00</b>	<b>13,00</b>	<b>48,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,08</b>	<b>8,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,80</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1753</b>	<b>74,62</b>	<b>68,61</b>	<b>335,23</b>	<b>2364,8</b>	<b>360,5</b>	<b>199,2</b>	<b>820</b>	<b>15,92</b>	<b>1,013</b>	<b>27,77</b>	<b>91,45</b>	<b>13,47</b>			
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>																
№1/13	Масло шоколадное	10	0,12	6,20	0,20	64,40	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00			
ТТК	Пудлинг из творожного сыра Рикотта, со сухим молоком	170/30	29,88	22,68	48,48	526,50	273,00	45,00	367,00	2,20	0,12	0,00	0,20	1,20			
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>36,17</b>	<b>30,00</b>	<b>105,08</b>	<b>874,90</b>	<b>330,10</b>	<b>80,79</b>	<b>478,70</b>	<b>4,86</b>	<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,93</b>	<b>2,14</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
№71/17	Овоши свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32			
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	10/250/10	6,80	8,00	8,30	154,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20			
№342/13	Котлеты рыбные	100	15,8	12,6	15	226	52	20	182	1,6	0,1	0	0,06	4,6			



№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества													Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
																							4	5	6
ТТК	Картофель по-деревенски	180	3,80	5,40	21,60	151,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24											
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51											
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42											
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52											
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>34,60</b>	<b>27,30</b>	<b>124,50</b>	<b>896,00</b>	<b>206,10</b>	<b>136,35</b>	<b>483,70</b>	<b>7,01</b>	<b>0,64</b>	<b>50,39</b>	<b>0,32</b>	<b>8,81</b>											
<b>ПОЛДНИК</b>																									
№606/13	Ватрушка с творогом	100	12,14	6,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80											
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20											
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,34</b>	<b>6,34</b>	<b>66,57</b>	<b>373,70</b>	<b>73,67</b>	<b>18,67</b>	<b>121,34</b>	<b>1,67</b>	<b>0,13</b>	<b>2,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,00</b>											
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1780</b>	<b>83,11</b>	<b>63,64</b>	<b>296,15</b>	<b>2144,60</b>	<b>609,87</b>	<b>235,81</b>	<b>1083,74</b>	<b>13,54</b>	<b>1,17</b>	<b>52,42</b>	<b>1,29</b>	<b>11,95</b>											
<b>№ рецеп</b>			<b>Наименование блюда</b>			<b>Выход</b>			<b>Пищевые вещества</b>					<b>Минеральные вещества</b>					<b>Витамины</b>						
<b>1</b>			<b>2</b>			<b>3</b>			<b>4</b>					<b>5</b>					<b>6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>СУББОТА</b>																						
№338/17	Фрукт свежий	120	0,49	0,19	16,29	76,50	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20											
ТТК	Нагетсы рыбные	100	13,90	13,50	3,90	192,70	39,00	38,70	171,90	0,76	0,10	1,42	24,50	51,20											
№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											
№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											
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>26,49</b>	<b>22,69</b>	<b>106,69</b>	<b>766,20</b>	<b>285,60</b>	<b>127,05</b>	<b>469,80</b>	<b>5,32</b>	<b>0,61</b>	<b>52,52</b>	<b>24,55</b>	<b>52,54</b>											
<b>ОБЕД</b>																									
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32											
№108/17	Суп картофельный с клецками, с цыпленком	20/250	9,71	7,45	34,50	229,40	35,20	40,10	107,70	1,70	0,18	12,00	20,00	0,56											
№289/17	Рагу из птицы	200	20,90	17,70	17,60	217,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43											
ТТК	Кисломолочный продукт	200	6,20	6,50	8,54	118,00	250,00	29,00	184,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00											
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											
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>41,98</b>	<b>33,99</b>	<b>87,41</b>	<b>704,80</b>	<b>362,10</b>	<b>197,05</b>	<b>584,20</b>	<b>6,51</b>	<b>0,68</b>	<b>58,27</b>	<b>20,39</b>	<b>6,99</b>											
<b>ПОЛДНИК</b>																									
ТТК	Рогалик с конфитуром	100	4,08	6,00	24,00	130,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08											
№591/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0											
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,78</b>	<b>6,30</b>	<b>48,40</b>	<b>233,00</b>	<b>24,20</b>	<b>11,00</b>	<b>39,80</b>	<b>1,48</b>	<b>0,07</b>	<b>203,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>											
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1810</b>	<b>73,25</b>	<b>62,98</b>	<b>242,50</b>	<b>1704,00</b>	<b>671,90</b>	<b>335,10</b>	<b>1093,80</b>	<b>13,31</b>	<b>1,36</b>	<b>313,99</b>	<b>45,11</b>	<b>59,61</b>											
<b>№ рецеп</b>			<b>Наименование блюда</b>			<b>Выход</b>			<b>Пищевые вещества</b>					<b>Минеральные вещества</b>					<b>Витамины</b>						
<b>1</b>			<b>2</b>			<b>3</b>			<b>4</b>					<b>5</b>					<b>6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>			<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																			



№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,00	0,20			
№1/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1				
№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				
ТТК	Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным	200/10	7,21	16,10	27,91	261,00	129,00	39,00	162,00	1,70	0,12	1,30	0,05	0,40				
№552/13	Какое витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
<b>ОБЕД</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>720</b>	<b>22,21</b>	<b>33,60</b>	<b>114,41</b>	<b>847,00</b>	<b>660,60</b>	<b>113,35</b>	<b>581,90</b>	<b>8,22</b>	<b>0,46</b>	<b>13,64</b>	<b>0,20</b>	<b>1,88</b>				
ТТК	Капуста квашеная	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				
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбами 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				
№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				
№342/17	Компот из свежих груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20				
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>970</b>	<b>38,42</b>	<b>35,49</b>	<b>153,29</b>	<b>1082,00</b>	<b>207,90</b>	<b>270,37</b>	<b>677,70</b>	<b>12,33</b>	<b>0,83</b>	<b>18,88</b>	<b>0,25</b>	<b>53,75</b>				
№606/13	Ватрушка с конфитюром	100	4,3	2,1	44,0	213,0	14,0	7,0	39,0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,5				
№591/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0				
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,00</b>	<b>2,40</b>	<b>68,40</b>	<b>316,00</b>	<b>27,00</b>	<b>10,00</b>	<b>42,00</b>	<b>1,70</b>	<b>0,09</b>	<b>200,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,50</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1990</b>	<b>65,63</b>	<b>71,49</b>	<b>336,10</b>	<b>2245,00</b>	<b>895,50</b>	<b>393,72</b>	<b>1301,60</b>	<b>22,25</b>	<b>1,38</b>	<b>232,52</b>	<b>0,63</b>	<b>56,13</b>				
№ реч	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества											Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	вещества	вещества	Витаминны	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВТОРНИК</b>																	
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00				
ТТК	Тертель 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				
№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				
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>30,36</b>	<b>28,87</b>	<b>116,25</b>	<b>843,00</b>	<b>456,40</b>	<b>114,95</b>	<b>506,90</b>	<b>5,59</b>	<b>0,47</b>	<b>13,10</b>	<b>40,59</b>	<b>8,64</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32				
№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, с маслом сливочным	200/5	17,60	17,40	37,20	365,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00				
№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				







№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
№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
<b>ОБЕД</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>765</b>	<b>21,93</b>	<b>23,80</b>	<b>108,20</b>	<b>741,00</b>	<b>680,60</b>	<b>93,35</b>	<b>543,90</b>	<b>8,02</b>	<b>0,42</b>	<b>13,34</b>	<b>0,17</b>	<b>1,78</b>
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32
№153/13	Рассолыник Ленинградский с мясом, со сметаной	10/250/10	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	Ежики 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
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>40,30</b>	<b>39,50</b>	<b>124,20</b>	<b>1014,77</b>	<b>190,10</b>	<b>138,35</b>	<b>497,70</b>	<b>7,41</b>	<b>1,06</b>	<b>26,19</b>	<b>1,17</b>	<b>10,77</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Зефир	44	0,35	0,00	34,54	133,76	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60
№633/13	Булочка домашняя	100	6,70	12,60	55,40	362,00	14,00	9,00	58,00	0,70	0,12	0,00	0,09	0,90
№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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>349</b>	<b>7,30</b>	<b>12,70</b>	<b>104,04</b>	<b>557,76</b>	<b>50,00</b>	<b>23,00</b>	<b>112,00</b>	<b>2,30</b>	<b>0,19</b>	<b>9,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2054</b>	<b>69,53</b>	<b>76,00</b>	<b>336,44</b>	<b>2313,53</b>	<b>920,70</b>	<b>254,70</b>	<b>1153,60</b>	<b>17,73</b>	<b>1,67</b>	<b>48,53</b>	<b>1,52</b>	<b>15,05</b>
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Минеральные			Витамины					
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ПТИЦА</b>													
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, со сгущеным молоком	150/20	18,00	13,78	13,90	233,80	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26,67</b>	<b>17,80</b>	<b>79,30</b>	<b>588,80</b>	<b>514,70</b>	<b>87,25</b>	<b>579,70</b>	<b>4,74</b>	<b>0,41</b>	<b>0,63</b>	<b>20,18</b>	<b>1,94</b>
<b>ОБЕД</b>														
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32
№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
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
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>36,92</b>	<b>31,57</b>	<b>105,20</b>	<b>751,60</b>	<b>143,70</b>	<b>163,55</b>	<b>371,90</b>	<b>7,51</b>	<b>0,58</b>	<b>58,27</b>	<b>0,61</b>	<b>7,09</b>



№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E							
<b>ПОЛДНИК</b>																					
№606/13	Ватрушка с творогом	100	12,14	8,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80							
№575/13	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00							
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,44</b>	<b>8,19</b>	<b>56,07</b>	<b>325,70</b>	<b>79,67</b>	<b>17,67</b>	<b>120,34</b>	<b>1,67</b>	<b>0,13</b>	<b>200,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>							
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1720</b>	<b>76,03</b>	<b>57,56</b>	<b>240,57</b>	<b>1766,10</b>	<b>738,07</b>	<b>268,47</b>	<b>1071,94</b>	<b>13,92</b>	<b>1,12</b>	<b>258,90</b>	<b>20,99</b>	<b>9,83</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>																					
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							
№338/17	Фрукт свежий	170	0,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20							
ТТК	Гуляш из филе куриного	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00	18,00	19,00	155,00	1,40	0,05	2,00	0,03	0,90							
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7							
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>730</b>	<b>36,18</b>	<b>23,83</b>	<b>131,31</b>	<b>917,40</b>	<b>239,20</b>	<b>240,25</b>	<b>609,90</b>	<b>9,39</b>	<b>0,67</b>	<b>41,30</b>	<b>20,07</b>	<b>2,74</b>							
<b>ОБЕД</b>																					
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32							
№156/13	Суп крестьянский с крупой, с цыпленком и со сметаной	20/250/10	8,05	8,70	12,74	178,20	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20							
ТТК	Бурлгер куринный	150	16,50	12,70	30,00	279,50	14,70	20,40	113,00	1,90	0,09	0,00	0,04	0,70							
ТТК	Картофель запеченный	180	3,80	5,40	21,60	151,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24							
ТТК	Кисломолочный продукт	200	6,20	6,50	8,54	118,00	250,00	29,00	184,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
	<b>Итого за обед</b>	<b>1000</b>	<b>42,05</b>	<b>34,51</b>	<b>120,48</b>	<b>978,70</b>	<b>376,40</b>	<b>153,95</b>	<b>587,90</b>	<b>6,81</b>	<b>0,60</b>	<b>36,67</b>	<b>0,30</b>	<b>4,40</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																					
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							
№586/13	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,40	98,00	7,00	2,00	4,00	0,20	0,01	3,00	0,00	0,10							
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,70</b>	<b>11,20</b>	<b>65,50</b>	<b>310,00</b>	<b>18,20</b>	<b>10,00</b>	<b>40,80</b>	<b>0,68</b>	<b>0,07</b>	<b>6,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>							
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2030</b>	<b>84,93</b>	<b>69,54</b>	<b>317,29</b>	<b>2206,10</b>	<b>633,80</b>	<b>404,20</b>	<b>1238,60</b>	<b>16,88</b>	<b>1,34</b>	<b>84,17</b>	<b>20,38</b>	<b>7,32</b>							
	<b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:</b>	<b>22728,50</b>	<b>905,93</b>	<b>806,49</b>	<b>3701,88</b>	<b>25556,09</b>	<b>7600,79</b>	<b>3455,12</b>	<b>12757,78</b>	<b>204,19</b>	<b>15,83</b>	<b>1516,43</b>	<b>278,48</b>	<b>291,36</b>							
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1894,04</b>	<b>75,49</b>	<b>67,21</b>	<b>308,49</b>	<b>2129,67</b>	<b>633,40</b>	<b>287,93</b>	<b>1063,15</b>	<b>17,02</b>	<b>1,32</b>	<b>126,37</b>	<b>23,21</b>	<b>24,28</b>							



**ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ**  
2024-2025г

Наименование группы продуктов	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 12 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Мясо	гр 46,8	84	63	0	88	20	0	67	24	65	82	26	0	519,0	43,3	92,4
Птица	гр 31,8	0	0	178	86	0	56	0	40	32	0	66	108	566,0	47,2	148,3
Субпродукты	гр 24	0	98	0	0	0	0	88	0	0	0	0	0	186,0	15,5	64,6
Рыба	гр 46,2	0	0	0	0	104	136	26	0	102	0	0	0	368,0	30,7	66,4
Яйца	гр 24	65	12	18	14	12	16	8	16	12	15	14	18	220,0	18,3	76,4
Молоко	гр 210	196	60	0	75	75	112	216	60	70	260	65	70	1259,0	104,9	50,0
Кисломолочные продукты	гр 108	0	0	0	0	200	0	110	0	0	0	110	200	620,0	51,7	47,8
Творог	гр 36	0	0	0	0	162	0	0	0	0	0	146	0	308,0	25,7	71,3
Сметана	гр 6	0	0	25	0	26	0	0	10	10	10	10	0	91,0	7,6	126,4
Сыр	гр 9	30	0	8	0	0	0	20	0	0	35	0	10	103,0	8,6	95,4
Масло сливочное	гр 21	18	16	22	23	24	25	22	18	20	23	20	21	252,0	21,0	100,0
Масло растительное	гр 10,8	10	12	10	11	10	12	12	7	12	12	10	12	130,0	10,8	100,3
Макаронные изделия	гр 12	61	0	0	68	0	0	0	0	61	15	0	0	205,0	17,1	142,4
Крупы, бобовые	гр 30	36	73	56	41	0	0	106	41	56	12	0	73	494,0	41,2	137,2
Сахар	гр 21	21	24	21	16	23	19	21	20	21	21	21	21	249,0	20,8	98,8
Кондитерские и выпечные изделия	гр 9	44	0	0	28	0	0	28	36	0	0	0	0	136,0	11,3	125,9
Картофель	гр 112,2	50	75	40	75	210	130	75	210	125	140	130	245	1505,0	125,4	111,8
Овощи	гр 192	165	350	341	150	180	175	130	243	190	255	220	140	2539,0	211,6	110,2
Сухофрукты	гр 12	0	20	40	24,4	20	25	52	0	0	20	10	0	211,4	17,6	146,8
Чай	гр 1,2	1	0	2	0	1	0	0	2	1	1	1	0	9,0	0,8	62,5
Кофейный напиток, какао	гр 1,8	5	2	0	2	0	5	5	0	0	5	0	2	26,0	2,2	120,4
Фрукты	гр 111	5	42	198	48	42	120	46	53	220	3	56	170	1003,0	83,6	75,3
Сок	гр 120	200	200	0	200	0	0	200	0	200	200	0	0	1200,0	100,0	83,3
Соль	гр 1,8	1,8	2	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,8	1,8	100,9
Мука	гр 12	31	28	31	28	28	28	28	28	28	31	28	28	345,0	28,8	239,6
Хлеб ржаной	гр 72	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	840,0	70,0	97,2
Хлеб пшеничный	гр 120	110	123	124	118	104,5	116	113	118	113	108	129	138	1414,5	117,9	98,2