

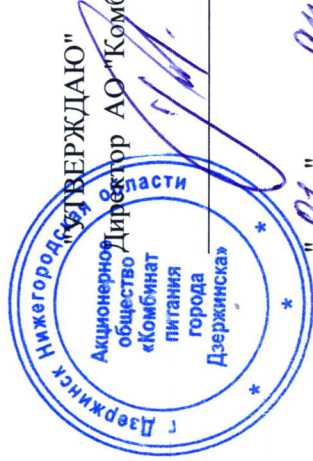
"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

подпись _____

расшифровка _____

" _____ " _____ 2025 год



Кузнецов О.В.

" 01 " _____ 2025 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 7-11 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.

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
			вещества				вещества								
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК															
№308/13	Напиток кисломолочный "Имунеле"	100	2,70	1,50	11,60	68,00	16,00	8,00	12,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	
	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
№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	
ОБЕД	Итого за завтрак	640	25,20	32,90	102,80	826,65	337,60	94,30	437,20	8,08	0,40	13,40	0,16	3,11	
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	12,5/250	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	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	60	1,08	0,06	1,80	13,80	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 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	887,5	39,95	36,37	113,67	880,80	218,25	112,67	433,60	9,42	0,56	16,13	0,24	53,59	
ТТК	Сдоба деревенская	100	7,50	4,13	60,00	296,00	14,00	9,00	58,00	0,70	0,12	0,00	0,09	0,90	
№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	
	Итого за полдник	300	7,60	4,23	94,20	438,00	47,00	30,00	87,00	1,40	0,14	0,00	0,12	2,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1827,5	72,75	73,50	310,67	2145,45	602,85	236,97	957,80	18,90	1,10	29,53	0,52	58,70	
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
			вещества				вещества								
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК ВТОРНИК															
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,0	4,5	19,9	120,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	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	
№271/17	Котлеты домашние с соусом	75/25	15	19,8	11,8	286	25	34	126	1,7	0,13	0,7	0,03	3,6	
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7	
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00	
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	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	758	36,77	38,08	135,00	1032,70	211,20	245,20	554,20	11,61	0,64	6,00	20,07	5,23	

№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	30/30	0,64	0,08	1,36	8,00	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	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
	Итого за обед	780	35,01	20,78	94,03	666,30	276,40	94,15	354,90	6,40	0,42	15,22	0,20	3,19
ПОЛДНИК														
ТТК	Роталик 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
№575/13	Чай с лимоном	200/6	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	306	6,85	11,30	55,20	274,00	19,20	13,00	46,80	1,48	0,06	6,20	0,01	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1844	78,63	70,16	284,23	1973,00	506,80	352,35	955,90	19,49	1,12	27,42	20,28	8,50
Витамины														
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК СРЕДА														
№338/17	Фрукт свежий	200	0,28	0,72	30,46	114,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
№432/13	Голень куриная отварная, с маслом сливочным	100/5	21,80	16,35	0,80	257,50	58,00	34,00	216,00	2,00	0,08	18,00	0,12	0,40
№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
№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	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	745	33,58	23,92	117,66	821,50	146,60	82,30	354,20	5,48	0,41	256,00	0,31	2,13
ОБЕД														
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	12,5/250/10	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, тушенная в томате с овощами	100	22,13	11,50	16,10	133,70	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20
№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
№73/17	Икра кабачковая д/г	50	0,80	3,15	3,70	45,50	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20
№ 349/17	Компот из урюка	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	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
	Итого за обед	862,5	38,30	30,46	107,47	766,20	205,30	131,95	472,80	6,58	0,61	40,92	0,28	5,99
ПОЛДНИК														
№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
№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	305	12,39	6,24	52,77	320,70	74,67	19,67	127,34	1,67	0,12	3,00	0,04	0,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1912,5	84,27	60,62	277,9	1908,4	426,57	233,92	954,34	13,73	1,14	299,92	0,63	8,92
Витамины														
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

1	2	3	4	5	6	ккал	Ca	Mg	P	Fe	BI	C	A	E		
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ					7	8	9	10	11	12	13	14	15		
№420/10	Йогурт	120	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	50	6,00	5,50	0,30	78,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	100,00	104,00		
№2/13	Сыр твердый	25	6,25	7,42	0,00	90,83	264,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20		
№272/13	Каша молочная пшенная, с маслом сливочным	200/10	8,60	12,30	40,50	307,80	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38		
№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	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	665	31,51	30,89	104,35	826,03	793,40	105,50	671,00	4,81	0,43	3,20	140,14	105,31		
ОБЕД																
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звёздочки), с мясом	10/250	7,40	5,80	23,00	204,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44		
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		
№469/13	Макароны 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		
№71/17	Овощи свежие д/г	20/20	0,30	0,03	0,60	3,20	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		
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		
	Итого за обед	840	36,17	25,94	115,77	880,20	130,60	89,15	378,10	8,12	0,41	17,70	15,24	5,32		
ПОЛДНИК																
№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		
№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	6,00	5,10	86,00	415,30	36,00	14,00	54,00	1,60	0,07	9,00	0,09	1,60		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1805	73,68	61,93	306,12	2121,53	960	208,65	1103,1	14,53	0,913	29,9	155,47	112,23		
№	реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
1	2	3	4	5	6	7	Ca	Mg	P	Fe	BI	C	A	E		
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА															
	Молоко витаминизированное 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		
	Пудинг из творожного сыра Рикотта, со сгущенным молоком	170/20	26,00	17,30	42,30	446,40	273,00	45,00	367,00	2,20	0,12	0,00	0,20	1,20		
ТТК	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		
№582/13	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		
	Итого за завтрак	650	36,30	24,00	103,20	790,40	437,60	94,30	553,20	7,58	0,38	12,10	0,21	2,13		
ОБЕД																
№83/17	Борщ с картофелем, с мясом, 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		
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		
№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		

№546/13	Компот из кураги	200	0,10	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 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
	Итого за обед	815	38,07	46,31	98,57	930,00	191,80	126,75	440,50		7,16	1,04	26,00	1,21	8,78
ПОЛДНИК															
	Зефир	50	0,39	0,00	38,50	149,00	28,00	9,00	44,00		0,60	0,07	6,00	0,09	1,60
№611/13	Сдоба обыкновенная	50	3,70	2,20	27,10	143,00	14,00	9,00	58,00		0,70	0,12	0,00	0,09	0,90
№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	4,29	2,40	93,50	407,00	49,00	22,00	106,00		2,30	0,20	8,00	0,18	2,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1765	78,66	72,71	295,27	2127,40	678,40	243,05	1099,70		17,04	1,62	46,10	1,60	13,61
Наименование блюда		выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					
№1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	
			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	
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	4,00	6,50	32,50	210,00	16,00	12,00	64,00	0,80	0,14	0,00	0,04	1,00	
№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	15	3,80	4,50	0,00	54,50	264,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20	
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200/5	6,00	11,20	39,70	283,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88	
№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	
	Итого за завтрак	740	22,40	34,00	148,70	993,50	562,60	105,30	546,20	7,74	0,47	13,36	0,27	3,11	
ОБЕД															
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	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	Макаронны отварные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80	
ТТК	Капуста квашеная д/г	50	0,60	0,05	1,50	11,50	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 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	
	Итого за обед	890	30,89	37,77	123,56	930,50	220,30	125,77	479,30	7,03	0,59	16,88	0,27	54,49	
ПОЛДНИК															
№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	
№ 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	
	Итого за полдник	300	7,60	12,19	86,00	481,80	56,40	30,10	98,10	1,50	0,11	6,02	0,02	0,65	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1930	60,89	83,96	358,26	2405,80	839,30	261,17	1123,60	16,27	1,17	36,26	0,56	58,25	
Пищевые			Минеральные			Витамины									

№ рецеп		Наименование блюда		выход	вещества				вещества				вещества				витамины			
1		2		3	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E				
ЗАВТРАК		ВТОРНИК			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
		Напиток кисломолочный "Ймунеле"		100	2,70	1,50	11,60	68,00	16,00	8,00	12,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20				
№338/17		Фрукт свежий		160	0,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20				
№268/17		Шницель мясной с соусом		75/25	12,20	14,90	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60				
№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				
№575/13		Чай с лимоном		200/10	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		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				
		Итого за завтрак		810	30,67	25,76	138,16	928,40	117,40	237,30	513,20	12,88	0,61	45,00	0,04	5,43				
ОБЕД																				
№157/13		Суп из овощей с мясом и сметаной		12,5/250/10	7,85	6,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24				
№420/13		Запеканка картофельная с мясом		200	16,80	16,70	36,10	355,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00				
№71/17		Овощи свежие д/г		35	0,02	0,02	0,30	1,60	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				
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				
		Итого за обед		767,5	29,34	26,19	100,08	741,20	118,90	115,15	438,10	10,72	1,41	44,70	18,34	6,42				
ПОЛДНИК																				
		Мarmелад 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				
№611/13		Сдоба обыкновенная		140	10,30	6,10	65,00	343,00	14,00	9,00	58,00	0,70	0,12	0,00	0,09	0,90				
№575/13		Чай с лимоном		200/8	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		384	10,73	6,20	114,20	536,85	35,00	17,00	71,00	2,70	0,13	6,00	0,25	0,90				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1961,5	70,74	58,15	352,44	2206,45	271,30	369,45	1022,30	26,30	2,15	95,70	18,63	12,75				
№ рецеп		Наименование блюда		выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины							
1		2		3	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E				
ЗАВТРАК		СРЕДА			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
		Молоко витаминизированное 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				
№1/13		Масло шоколадное		15	0,18	9,30	0,30	96,60	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,10				
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				
№469/13		Макароны 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				
№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		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	29,84	45,67	98,95	875,60	233,40	81,20	341,20	7,31	0,39	15,30	20,19	6,33				
ОБЕД																				
№156/13		Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылленком		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				
№350/13		Шницель рыбный натуральный		100	17,80	13,40	9,00	228,00	52,00	20,00	182,00	1,60	0,10	0,00	0,06	4,60				

№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	40	0,30	0,03	0,60	3,20	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	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
	Итого за обед	850	35,07	30,04	94,97	793,20	200,60	112,15	454,10	8,62	0,54	20,70	15,28	8,42
ПОЛДНИК														
ТТК	Пирог печеный с мясом и капустой	100	11,90	6,50	15,50	292,20	18,70	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14
№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	12,40	6,60	43,50	407,20	26,70	18,30	71,30	1,80	0,10	8,30	0,02	0,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1905	77,31	82,31	237,42	2076,00	460,70	211,65	866,60	17,73	1,03	44,30	35,49	14,89
Пищевые вещества														
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														
№420/10	Йогурт	120	2,90	2,00	16,20	94,40	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00
№338/17	Фрукт свежий	130	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	Запеканка из творога с морковью, со стущеным 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 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
	Итого за завтрак	710	31,33	14,01	128,50	773,80	535,70	91,20	573,00	4,06	0,40	38,63	20,18	1,93
ОБЕД														
№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
№440/13	Плов из птицы	200	15,50	18,50	27,70	339,00	33,00	35,00	162,00	2,00	0,09	11,00	0,22	4,50
№73/17	Икра кабачковая д/г	50	0,80	3,15	3,70	45,50	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20
№ 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 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
	Итого за обед	780	29,97	33,25	105,47	824,50	137,30	107,95	370,80	5,68	0,32	19,92	0,43	6,09
ПОЛДНИК														
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
№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
	Итого за полдник	300	4,28	6,20	51,90	245,00	18,20	12,00	40,80	1,48	0,07	5,20	0,01	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1790	65,58	53,46	285,87	1843,30	691,20	211,15	984,60	11,22	0,79	63,75	20,62	8,30
Пищевые вещества														
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

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
по циклическому меню с 01.04.2025г.

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	67,5	65	20	16	83	57	72	0	16	16	412,5	41,3	98,2
Птица	гр	21	0	0	132	64	0	0	0	76	54	64	390,0	39,0	185,7
Рыба	гр	34,8	0	0	81	0	0	26	0	104	0	0	211,0	21,1	60,6
Яйцо	гр	24	50	12	5	50	12	8	16	8	12	50	223,0	22,3	92,9
Молоко	гр	180	216	260	0	156	310	202	0	270	60	425	1899,0	189,9	105,5
Кисломолочные продукты	гр	90	100	0	0	120	0	0	100	0	120	0	440,0	44,0	48,9
Творог	гр	30	0	0	36	0	128	0	0	0	100	0	264,0	26,4	88,0
Сметана	гр	6	0	0	10	0	16	0	10	0	10	10	56,0	5,6	93,3
Сыр	гр	6	10	0	0	25	0	23	0	0	0	25	83,0	8,3	138,3
Масло сливочное	гр	18	22	14	18	23	14	18	16	28	14	12	179,0	17,9	99,4
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	61	68	0	48	0	61	15	12	166,0	16,6	134,4
Крупы, бобовые	гр	27	36	73	0	41	10	41	73	0	41	0	315,0	31,5	116,7
Сахар	гр	18	18	20	18	16	22	19	20	18	18	18	187,0	18,7	103,9
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гр	6	0	28	0	0	50	50	0	0	0	0	128,0	12,8	213,3
Картофель	гр	112,2	50	75	205	75	115	75	210	205	75	195	1280,0	128,0	114,1
Овощи	гр	168	100	310	140	120	195	130	143	120	195	120	1573,0	157,3	93,6
Сухофрукты	гр	9	20	20	24	0	20	40	0	0	20	0	144,0	14,4	160,0
Чай	гр	0,6	0	2	2	0	0	0	4	0	1	1	10,0	1,0	166,7
Кофейный напиток, какао	гр	1,8	5	2	0	2	5	5	0	2	0	5	26,0	2,6	144,4
Фрукты	гр	111	0	6	208	42	236	0	214	30	180	52	968,0	96,8	87,2
Сок	гр	120	200	0	0	200	0	200	0	200	0	0	800,0	80,0	66,7
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	9	31	28	28	28	16	28	28	28	31	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	93	82	88	86	83	78	83	88	99	865,0	86,5	96,1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279291

Владелец Опарина Юлия Анатольевна

Действителен с 20.03.2025 по 20.03.2026