

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 2025 год



Директор АО "Комбинат питания г. Дзержинска"  
Кузнецов О.В.

*август* \_\_\_\_\_ 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)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 176582781996954633309689447090513787464982390001

Владелец: Опарина Юлия Анатольевна

Действителен с 11.03.2024 по 11.03.2025

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.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 7 до 11 лет с 01.09.2025г.

| № рецеп             | Наименование блюда                              | Выход  | Пищевые  |       |          |         |        |        | Минеральные |       |      |       |       |      | Витамины |  |  |  |  |
|---------------------|-------------------------------------------------|--------|----------|-------|----------|---------|--------|--------|-------------|-------|------|-------|-------|------|----------|--|--|--|--|
|                     |                                                 |        | вещества |       |          |         |        |        | вещества    |       |      |       |       |      |          |  |  |  |  |
|                     |                                                 |        | 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   |          |  |  |  |  |
| 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  | 0,00 | 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 | 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 |          |  |  |  |  |
| №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 микроэнтриентами             | 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    | 26,95    | 38,00 | 101,20   | 882,98  | 340,40 | 94,20  | 439,20      | 7,21  | 0,40 | 6,60  | 20,15 | 3,11 |          |  |  |  |  |
| ОБЕД                |                                                 |        |          |       |          |         |        |        |             |       |      |       |       |      |          |  |  |  |  |
| №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             | Тептели 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             | Макаронн 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                             | 60     | 0,54     | 2,90  | 4,40     | 46,00   | 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 микроэнтриентами             | 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                                   | 885    | 39,41    | 39,21 | 116,27   | 913,00  | 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:                                  | 1977   | 73,69    | 89,41 | 309,87   | 2324,58 | 508,30 | 210,15 | 891,80      | 18,74 | 1,02 | 29,35 | 20,57 | 9,18 |          |  |  |  |  |
| № рецеп             | Наименование блюда                              | Выход  | Пищевые  |       |          |         |        |        | Минеральные |       |      |       |       |      | Витамины |  |  |  |  |
|                     |                                                 |        | вещества |       |          |         |        |        | вещества    |       |      |       |       |      |          |  |  |  |  |
|                     |                                                 |        | 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   |          |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК ВТОРНИК     |                                                 |        |          |       |          |         |        |        |             |       |      |       |       |      |          |  |  |  |  |
| №338/17             | Фрукт свежий                                    | 170    | 0,28     | 0,72  | 20,10    | 92,00   | 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 микроэнтриентами             | 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                              | 735       | 34,23            | 32,87 | 150,50   | 1038,00 | 227,40               | 248,30 | 557,20  | 9,78  | 0,68     | 46,80  | 0,08  | 5,23  |
| 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  |
| №420/13       | Запеканка картофельная с мясом                | 200       | 16,80            | 16,70 | 36,10    | 355,00  | 28,30                | 55,00  | 277,00  | 6,70  | 0,35     | 30,00  | 3,12  | 5,00  |
| №71/17        | Овощи свежие д/г                              | 30        | 0,30             | 0,03  | 0,84     | 4,50    | 9,20                 | 5,60   | 9,60    | 0,24  | 0,01     | 1,40   | 0,00  | 0,30  |
| № 349/17      | Компот из сухофруктов                         | 200       | 0,70             | 0,09  | 32,00    | 113,00  | 32,40                | 16,80  | 36,80   | 0,70  | 0,01     | 0,72   | 0,00  | 0,51  |
| ТТК           | Хлеб ржаной                                   | 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                                 | 760       | 30,77            | 28,33 | 111,01   | 799,50  | 139,70               | 132,15 | 490,90  | 10,60 | 0,58     | 40,12  | 3,33  | 6,69  |
| 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  |
| №346/17       | Напиток питтусовый                            | 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:                                | 1795      | 72,10            | 72,50 | 330,61   | 2164,50 | 386,30               | 393,45 | 1094,90 | 21,86 | 1,32     | 93,12  | 3,42  | 12,00 |
| № реч         | Наименование блюда                            | Выход     | Пищевые вещества |       |          |         | Минеральные вещества |        |         |       | Витамины |        |       |       |
| 1             | 2                                             | 3         | Белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Са                   | Мг     | Р       | Fe    | В1       | С      | А     | Е     |
| ЗАВТРАК СРЕДА |                                               |           | 4                | 5     | 6        | 7       | 8                    | 9      | 10      | 11    | 12       | 13     | 14    | 15    |
| №420/10       | Йогурт                                        | 110       | 2,90             | 2,00  | 16,20    | 94,40   | 223,00               | 10,50  | 110,00  | 0,10  | 0,04     | 0,60   | 20,00 | 0,00  |
| №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  |
| ТТК           | Каша пшенная с тыквой, с маслом сливочным     | 200/10    | 5,50             | 14,50 | 28,80    | 267,00  | 129,00               | 38,00  | 162,00  | 1,70  | 0,11     | 1,30   | 0,05  | 0,38  |
| №575/13       | Чай с шиповником                              | 200       | 0,30             | 0,05  | 17,40    | 67,00   | 13,00                | 3,00   | 3,00    | 1,00  | 0,01     | 200,00 | 0,16  | 0,00  |
| ТТК           | Батон витаминный с микроэлементами            | 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       | 21,98            | 35,65 | 93,90    | 779,90  | 559,60               | 89,80  | 509,20  | 4,68  | 0,37     | 201,90 | 20,37 | 1,41  |
| ОБЕД          |                                               |           |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |        |       |       |
| №83/17        | Борщ с картофелем, с пылленком, со сметаной   | 15/250/10 | 10,30            | 15,10 | 12,10    | 187,00  | 52,00                | 25,00  | 58,00   | 1,30  | 0,05     | 11,00  | 0,22  | 0,20  |
| №342/13       | Котлеты рыбные                                | 100       | 11,30            | 9,60  | 9,80     | 185,00  | 49,00                | 19,82  | 182,40  | 1,60  | 0,13     | 0,00   | 0,07  | 4,20  |
| №473/13       | Картофельное пюре                             | 180       | 3,10             | 5,40  | 20,30    | 141,00  | 47,00                | 29,00  | 85,00   | 1,10  | 0,14     | 5,00   | 0,04  | 0,20  |
| №71/17        | Овощи свежие д/г                              | 30        | 0,30             | 0,03  | 0,84     | 4,50    | 9,20                 | 5,60   | 9,60    | 0,24  | 0,01     | 1,40   | 0,00  | 0,30  |
| № 349/17      | Компот из кураги                              | 200       | 1,00             | 0,10  | 34,20    | 142,00  | 32,40                | 16,80  | 36,80   | 0,70  | 0,01     | 0,72   | 0,00  | 0,51  |
| ТТК           | Хлеб ржаной                                   | 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                                 | 845       | 30,47            | 32,54 | 102,11   | 799,50  | 225,40               | 123,97 | 460,30  | 6,90  | 0,55     | 18,12  | 0,33  | 6,09  |
| ПОЛДНИК       |                                               |           |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |        |       |       |
| №61/13        | 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                                                     | 1770   | 65,75    | 78,72 | 264,01   | 1988,4 | 1038,75     | 251,77 | 1219,5 | 12,33 | 1,14     | 222,02 | 20,72 | 8,38  |
| № рецеп         | Наименование блюда                                                | Выход  | Пищевые  |       |          |        | Минеральные |        |        |       | Витамины |        |       |       |
|                 |                                                                   |        | вещества |       |          |        | вещества    |        |        |       |          |        |       |       |
|                 |                                                                   |        | 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    |
| ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ |                                                                   |        |          |       |          |        |             |        |        |       |          |        |       |       |
| №338/17         | Фрукт свежий                                                      | 140    | 0,81     | 0,80  | 27,30    | 128,70 | 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  |
| №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         | Салатки 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 микроэнтриентами                               | 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                                                  | 880    | 32,95    | 37,04 | 132,45   | 970,20 | 234,20      | 89,80  | 376,40 | 7,21  | 0,51     | 44,00  | 76,03 | 2,76  |
| ОБЕД            |                                                                   |        |          |       |          |        |             |        |        |       |          |        |       |       |
|                 |                                                                   |        |          |       |          |        |             |        |        |       |          |        |       |       |
| №156/13         | Суп картофельный с макаронными изделиями (звездочки), с пылленком | 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  |
| №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  |
| №71/17          | Овощи свежие д/г                                                  | 100    | 0,60     | 0,00  | 3,80     | 14,00  | 9,20        | 0,00   | 9,60   | 0,24  | 0,01     | 1,40   | 0,00  | 0,30  |
| №389/17         | Компот из свежемороженых ягод                                     | 200    | 0,50     | 0,20  | 28,90    | 122,00 | 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 микроэнтриентами                               | 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                                                     | 835    | 35,87    | 31,11 | 127,47   | 912,00 | 124,60      | 106,55 | 450,10 | 9,92  | 0,38     | 17,00  | 15,38 | 7,92  |
| ПОЛДНИК         |                                                                   |        |          |       |          |        |             |        |        |       |          |        |       |       |
| №604/13         | Булочка домашняя                                                  | 100    | 6,70     | 12,60 | 55,40    | 362,00 | 2,00        | 9,00   | 58,00  | 0,70  | 0,12     | 0,00   | 0,09  | 0,90  |
| №389/17         | Сок                                                               | 200    | 1,40     | 0,20  | 26,40    | 120,00 | 14,00       | 8,00   | 14,00  | 2,80  | 0,02     | 4,00   | 0,00  | 0,20  |
|                 | Итого за полдник                                                  | 300    | 8,10     | 12,80 | 81,80    | 482,00 | 16,00       | 17,00  | 72,00  | 3,50  | 0,14     | 4,00   | 0,09  | 1,10  |
|                 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                                     | 2015   | 76,92    | 80,95 | 341,72   | 2364,2 | 374,8       | 213,35 | 898,5  | 20,63 | 1,033    | 65     | 91,5  | 11,78 |
| № рецеп         | Наименование блюда                                                | Выход  | Пищевые  |       |          |        | Минеральные |        |        |       | Витамины |        |       |       |
|                 |                                                                   |        | вещества |       |          |        | вещества    |        |        |       |          |        |       |       |
|                 |                                                                   |        | 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    |
| ЗАВТРАК ПЯТНИЦА |                                                                   |        |          |       |          |        |             |        |        |       |          |        |       |       |
| №420/10         | Йогурт                                                            | 110    | 2,90     | 2,00  | 16,20    | 94,40  | 223,00      | 10,50  | 110,00 | 0,10  | 0,04     | 0,60   | 20,00 | 0,00  |
|                 | 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  |
| ТТК             | Запеканка из творога с морковью, со сухеным молоком               | 180/15 | 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 микроэнтриентами                               | 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                                                  | 615    | 34,41    | 19,25 | 142,24   | 867,90 | 515,20      | 90,20  | 556,00 | 3,96  | 0,34     | 0,63   | 20,18 | 1,73  |
| ОБЕД            |                                                                   |        |          |       |          |        |             |        |        |       |          |        |       |       |



|                     |                                                 |             |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |       |        |        |
|---------------------|-------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|---------|----------------------|--------|---------|-------|----------|-------|--------|--------|
| №157/13             | Суп из овощей с мясом и сметаной                | 12,5/250/10 | 7,85             | 7,96  | 10,91    | 129,6   | 38,6                 | 22,8   | 59      | 0,82  | 0,83     | 11,3  | 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             | 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   |
| №71/17              | Овощи свежие д/г                                | 40          | 0,24             | 0,00  | 1,60     | 6,00    | 9,20                 | 5,60   | 9,60    | 0,24  | 0,01     | 1,40  | 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 микроутриентами              | 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       | 36,56            | 29,07 | 104,68   | 808,60  | 126,60               | 90,15  | 362,10  | 8,02  | 1,18     | 18,70 | 15,28  | 3,12   |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |                                                 |             |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |       |        |        |
| №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   |
|                     | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                            | 1767,5      | 83,31            | 55,66 | 313,49   | 2050,20 | 715,47               | 199,02 | 1039,44 | 13,65 | 1,65     | 21,33 | 35,50  | 5,85   |
| № рецеп             | Наименование блюда                              | Выход       | Пищевые вещества |       |          |         | Минеральные вещества |        |         |       | Витамины |       |        |        |
|                     |                                                 |             | белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Са                   | Мг     | Р       | Fe    | В1       | С     | А      | Е      |
| 1                   | ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ                                   | 3           | 4                | 5     | 6        | 7       | 8                    | 9      | 10      | 11    | 12       | 13    | 14     | 15     |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                                                 |             |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |       |        |        |
| <b>ПО НЕДЕЛЬНИК</b> |                                                 |             |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |       |        |        |
|                     | Молоочный 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   |
| №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 микроутриентами              | 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 |
| <b>ОБЕД</b>         |                                                 |             |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |       |        |        |
| №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                            | 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 микроутриентами              | 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  |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |                                                 |             |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |       |        |        |
| №604/13             | Булочка домашняя                                | 100         | 6,70             | 12,60 | 55,40    | 362,00  | 2,00                 | 9,00   | 58,00   | 0,70  | 0,12     | 0,00  | 0,09   | 0,90   |
| №389/17             | Сок                                             | 200         | 1,40             | 0,20  | 26,40    | 120,00  | 14,00                | 8,00   | 14,00   | 2,80  | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,20   |
|                     | Итого за полдник                                | 300         | 8,10             | 12,80 | 81,80    | 482,00  | 16,00                | 17,00  | 72,00   | 3,50  | 0,14     | 4,00  | 0,09   | 1,10   |
|                     | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           | 1975        | 69,84            | 82,17 | 303,51   | 2220,60 | 708,70               | 240,77 | 1108,30 | 17,60 | 1,09     | 27,44 | 120,51 | 161,60 |



| № п/п   | Наименование блюда                                  | Выход     | Пищевые вещества |       |          |         | Минеральные вещества |        |        |       | Витамины |        |       |      |  |
|---------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------|----------------------|--------|--------|-------|----------|--------|-------|------|--|
|         |                                                     |           | белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Са                   | Mg     | P      | Fe    | B1       | C      | A     | E    |  |
|         |                                                     |           |                  |       |          |         |                      |        |        |       |          |        |       |      |  |
| 1       | ЗАВТРАК                                             | 3         | 4                | 5     | 6        | 7       | 8                    | 9      | 10     | 11    | 12       | 13     | 14    | 15   |  |
| №338/17 | Фрукт свежий                                        | 150       | 0,81             | 0,80  | 27,30    | 128,70  | 35,00                | 11,00  | 17,00  | 0,10  | 0,06     | 38,00  | 0,00  | 0,20 |  |
| №268/17 | 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 |  |
| №457/13 | 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 |  |
| №591/13 | 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 |  |
| ТТК     | Отвар из шиповника                                  | 200       | 0,85             | 0,00  | 23,32    | 99,14   | 13,0                 | 3,0    | 3,0    | 1,0   | 0,0      | 200,0  | 0,2   | 0,0  |  |
| ТТК     | Батон витаминный с микроэлементами                  | 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                                    | 890       | 31,46            | 27,50 | 143,52   | 969,84  | 120,40               | 235,30 | 508,20 | 12,88 | 0,62     | 242,00 | 0,20  | 5,43 |  |
| №164/13 | Суп картофельный с рисом, с мясом                   | 10/250    | 9,40             | 10,70 | 19,60    | 193,00  | 25,00                | 27,00  | 88,00  | 1,10  | 0,10     | 8,00   | 0,20  | 0,30 |  |
| №372/13 | Мясо, тушенное с капустой                           | 200       | 19,80            | 7,60  | 16,20    | 212,30  | 174,00               | 17,00  | 132,00 | 2,40  | 0,09     | 5,10   | 0,00  | 1,40 |  |
| №71/17  | Овощи свежие д/г                                    | 80        | 0,80             | 0,00  | 4,90     | 12,00   | 9,20                 | 0,00   | 9,60   | 0,24  | 0,01     | 1,40   | 0,00  | 0,30 |  |
| №538/13 | Компот из свежих яблок                              | 200       | 0,20             | 0,20  | 27,90    | 115,00  | 7,00                 | 4,00   | 4,00   | 1,00  | 0,01     | 2,00   | 0,00  | 0,20 |  |
| ТТК     | Хлеб ржаной                                         | 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 |  |
| ПОЛДНИК | Итого за обед                                       | 800       | 34,67            | 20,81 | 93,47    | 672,30  | 251,00               | 75,75  | 322,10 | 6,70  | 0,42     | 16,50  | 0,20  | 2,88 |  |
| 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 |  |
| №575/13 | Чай с лимоном                                       | 200/15    | 0,30             | 0,11  | 14,70    | 63,00   | 8,00                 | 5,00   | 10,00  | 1,00  | 0,00     | 3,00   | 0,00  | 0,00 |  |
|         | Итого за полдник                                    | 315       | 6,90             | 11,31 | 55,80    | 275,00  | 19,20                | 13,00  | 46,80  | 1,48  | 0,06     | 6,20   | 0,01  | 0,08 |  |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                      | 2005      | 73,03            | 59,62 | 292,79   | 1917,14 | 390,60               | 324,05 | 877,10 | 21,06 | 1,10     | 264,70 | 0,41  | 8,39 |  |
| № п/п   | Наименование блюда                                  | Выход     | Пищевые вещества |       |          |         | Минеральные вещества |        |        |       | Витамины |        |       |      |  |
|         |                                                     |           | белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Са                   | Mg     | P      | Fe    | B1       | C      | A     | E    |  |
| 1       | ЗАВТРАК                                             | 3         | 4                | 5     | 6        | 7       | 8                    | 9      | 10     | 11    | 12       | 13     | 14    | 15   |  |
| №420/10 | Йогурт                                              | 110       | 2,90             | 2,00  | 16,20    | 94,40   | 223,00               | 10,50  | 110,00 | 0,10  | 0,04     | 0,60   | 20,00 | 0,00 |  |
| №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                                         | 30        | 7,80             | 9,10  | 0,00     | 111,00  | 164,00               | 11,00  | 150,00 | 0,30  | 0,01     | 0,00   | 0,09  | 0,20 |  |
| №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                  | 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                                    | 660       | 24,00            | 27,80 | 94,20    | 721,40  | 687,60               | 81,80  | 558,20 | 4,48  | 0,37     | 9,70   | 20,19 | 1,33 |  |
| №145/13 | Пи 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 |  |



|          |                                                      |         |          |       |          |             |         |        |          |       |       |        |       |       |       |
|----------|------------------------------------------------------|---------|----------|-------|----------|-------------|---------|--------|----------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 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  |       |
| №71/17   | Овощи свежие д/г                                     | 30      | 0,30     | 0,03  | 0,84     | 4,50        | 9,20    | 5,60   | 9,60     | 0,24  | 0,01  | 1,40   | 0,00  | 0,30  |       |
| № 349/17 | Компот из сухофруктов                                | 200     | 0,70     | 0,09  | 32,00    | 113,00      | 32,40   | 16,80  | 36,80    | 0,70  | 0,01  | 0,72   | 0,00  | 0,51  |       |
| ТТК      | Хлеб ржаной                                          | 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                                        | 840     | 27,27    | 22,73 | 91,81    | 694,50      | 212,40  | 136,15 | 477,90   | 6,80  | 0,61  | 42,12  | 0,28  | 6,09  |       |
| 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:                                       | 1800    | 64,57    | 61,06 | 254,01   | 1824,90     | 1153,75 | 255,95 | 1286,10  | 12,03 | 1,20  | 53,82  | 20,49 | 8,30  |       |
| № реч    | Наименование блюда                                   | Выход   | Пищевые  |       |          | Минеральные |         |        | Витамины |       |       |        |       |       |       |
|          |                                                      |         | вещества |       |          | вещества    |         |        |          |       |       |        |       |       |       |
| 1        | 2                                                    | 3       | белки    | жиры  | углеводы | ккал        | Са      | Мг     | Р        | Fe    | В1    | С      | А     | Е     |       |
| ЗАВТРАК  |                                                      | ЧЕТВЕРТ |          | 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                                         | 190     | 0,28     | 0,72  | 30,46    | 114,00      | 35,00   | 11,00  | 17,00    | 0,10  | 0,06  | 38,00  | 0,00  | 0,20  |       |
|          | Кондитерское изделие промышленного производства      | 50      | 3,80     | 5,90  | 38,00    | 208,50      | 14,50   | 10,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  |       |
| №432/13  | Голень куриная отварная                              | 100     | 21,80    | 12,20 | 0,80     | 200,00      | 58,00   | 34,00  | 216,00   | 2,00  | 0,08  | 18,00  | 0,12  | 0,40  |       |
| №460/14  | Рис отварной с овощами                               | 180     | 5,80     | 5,40  | 37,00    | 220,00      | 12,00   | 31,20  | 84,00    | 1,00  | 0,05  | 1,20   | 0,50  | 3,20  |       |
| №762/97  | Кофейный напиток на молоке                           | 200     | 3,16     | 2,67  | 15,95    | 101,00      | 125,80  | 13,90  | 90,00    | 0,13  | 0,04  | 1,30   | 20,00 | 0,00  |       |
| 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                                     | 780     | 39,44    | 27,89 | 153,61   | 997,50      | 274,90  | 127,40 | 489,20   | 4,81  | 0,43  | 58,50  | 20,62 | 4,53  |       |
| ОБЕД     |                                                      |         |          |       |          |             |         |        |          |       |       |        |       |       |       |
| №156/13  | Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылпеном | 25/250  | 8,40     | 8,90  | 20,00    | 196,00      | 42,60   | 21,80  | 75,00    | 0,92  | 0,06  | 10,30  | 15,18 | 2,44  |       |
| 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  |       |
| №71/17   | Овощи свежие д/г                                     | 100     | 0,80     | 0,10  | 3,80     | 15,00       | 9,20    | 5,60   | 9,60     | 0,24  | 0,01  | 1,40   | 0,00  | 0,30  |       |
| №389/17  | Сок                                                  | 200     | 1,40     | 0,20  | 26,40    | 120,00      | 14,00   | 8,00   | 14,00    | 2,80  | 0,02  | 4,00   | 0,00  | 0,20  |       |
| 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                                        | 915     | 38,27    | 40,31 | 102,47   | 932,00      | 172,60  | 116,15 | 452,10   | 9,12  | 1,06  | 30,70  | 16,14 | 10,42 |       |
| 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:                                       | 2030    | 85,04    | 80,40 | 348,48   | 2458,10     | 492,50  | 264,85 | 1015,60  | 16,73 | 1,60  | 100,50 | 36,94 | 15,09 |       |



| № рецеп         | Наименование блюда                                     | Выход     | Пищевые вещества |        |          |          | Минеральные вещества |         |          |        | Витамины |        |        |        |  |
|-----------------|--------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------|----------------------|---------|----------|--------|----------|--------|--------|--------|--|
|                 |                                                        |           | белки            | жиры   | углеводы | ккал     | Са                   | Мг      | Р        | Fe     | В1       | С      | А      | Е      |  |
|                 |                                                        |           | 4,00             | 5,00   | 6,00     | 7,00     | 8,00                 | 9,00    | 10,00    | 11,00  | 12,00    | 13,00  | 14,00  | 15,00  |  |
| 1               | 2                                                      | 3         |                  |        |          |          |                      |         |          |        |          |        |        |        |  |
| ЗАВТРАК ПЯТНИЦА |                                                        |           |                  |        |          |          |                      |         |          |        |          |        |        |        |  |
| №420/10         | Йогурт                                                 | 110       | 2,90             | 2,00   | 16,20    | 94,40    | 223,00               | 10,50   | 110,00   | 0,10   | 0,04     | 0,60   | 20,00  | 0,00   |  |
|                 | 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   |  |
| ТТК             | Запеканка из творога с яблоками, со сгущенным 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   |  |
| №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 микроэнтрентами                     | 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                                       | 587       | 34,79            | 23,93  | 97,15    | 713,13   | 610,60               | 92,80   | 643,20   | 4,68   | 0,38     | 8,70   | 20,19  | 1,73   |  |
| ОБЕД            |                                                        |           |                  |        |          |          |                      |         |          |        |          |        |        |        |  |
| №136/13         | Борщ из свежей капусты, с картофелем, мясом и сметаной | 15/250/10 | 8,32             | 11,46  | 12,10    | 167,20   | 52,00                | 25,00   | 58,00    | 1,30   | 0,05     | 11,00  | 0,22   | 0,20   |  |
| ТТК             | Тфтели 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   |  |
| №71/17          | Овощи свежие д/г                                       | 60        | 0,50             | 0,00   | 1,70     | 9,00     | 9,20                 | 5,60    | 9,60     | 0,24   | 0,01     | 1,40   | 0,00   | 0,30   |  |
| №538/13         | Компот из свежих яблок                                 | 200       | 0,20             | 0,20   | 27,90    | 115,00   | 7,00                 | 4,00    | 4,00     | 1,00   | 0,01     | 2,00   | 0,00   | 0,20   |  |
| 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 микроэнтрентами                     | 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                                          | 875       | 32,59            | 43,47  | 113,17   | 897,20   | 167,00               | 94,35   | 313,10   | 7,30   | 0,41     | 24,40  | 0,34   | 6,68   |  |
| 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 свежемороженных яблод                       | 200       | 0,20             | 0,10   | 26,70    | 115,00   | 8,00                 | 4,00    | 6,00     | 0,60   | 0,02     | 20,00  | 0,00   | 0,20   |  |
|                 | Итого за полдник                                       | 300       | 12,34            | 8,24   | 65,37    | 373,70   | 74,67                | 18,67   | 123,34   | 1,27   | 0,14     | 20,00  | 0,04   | 1,00   |  |
|                 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                         | 1762      | 79,72            | 75,64  | 275,69   | 1709,00  | 852,27               | 205,82  | 1079,64  | 13,25  | 0,93     | 53,10  | 20,57  | 9,41   |  |
|                 | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:                                      | 18896,50  | 743,97           | 736,13 | 3034,18  | 21021,62 | 6621,44              | 2559,18 | 10510,88 | 167,88 | 12,09    | 930,38 | 370,63 | 249,98 |  |
|                 | В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:                                   | 1889,65   | 74,40            | 73,61  | 303,42   | 2102,16  | 662,14               | 255,92  | 1051,09  | 16,79  | 1,21     | 93,04  | 37,06  | 25,00  |  |



**ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ**  
по цикличному меню с 01.09.2025г.

| Наименование<br>группы<br>продуктов  |    | Рекомендуемое<br>количество<br>продуктов(нето) в<br>день на одного<br>ребенка в<br>зависимости от<br>возраста 60% | Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека |     |     |     |     |     |     |     |     |     | В среднем<br>за 10 дней | В среднем<br>за 1 день | Отклоне-<br>ние от<br>нормы в %<br>(+/-) |
|--------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------|------------------------|------------------------------------------|
|                                      |    |                                                                                                                   | с.д. изм.                                                      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                         |                        |                                          |
|                                      |    |                                                                                                                   | 7-11 лет (10 дн)                                               |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                         |                        |                                          |
| Мясо                                 | гр | 42                                                                                                                | 63,5                                                           | 139 | 0   | 74  | 20  | 57  | 138 | 16  | 49  | 24  | 580,5                   | 58,1                   | 138,2                                    |
| Птица                                | гр | 21                                                                                                                | 0                                                              | 0   | 15  | 99  | 64  | 0   | 0   | 0   | 125 | 50  | 353,0                   | 35,3                   | 168,1                                    |
| 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                                                            | 100 | 102 | 250 | 46  | 352 | 200 | 265 | 70  | 60  | 1811,0                  | 181,1                  | 100,6                                    |
| Кисломолочные<br>продукты            | гр | 90                                                                                                                | 0                                                              | 0   | 310 | 0   | 110 | 0   | 0   | 310 | 0   | 110 | 840,0                   | 84,0                   | 93,3                                     |
| 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   | 0   | 10  | 0   | 16  | 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  | 15  | 61  | 166,0                   | 16,6                   | 134,4                                    |
| Крупы, бобовые                       | гр | 27                                                                                                                | 36                                                             | 73  | 44  | 51  | 0   | 44  | 73  | 0   | 38  | 0   | 359,0                   | 35,9                   | 133,0                                    |
| Сахар                                | гр | 18                                                                                                                | 18                                                             | 20  | 16  | 16  | 22  | 19  | 20  | 16  | 18  | 18  | 183,0                   | 18,3                   | 101,7                                    |
| Кондитерские и выпеч-<br>ные изделия | гр | 6                                                                                                                 | 0                                                              | 25  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 50  | 0   | 75,0                    | 7,5                    | 125,0                                    |
| Картофель                            | гр | 112,2                                                                                                             | 75                                                             | 210 | 247 | 70  | 67  | 75  | 75  | 235 | 195 | 75  | 1324,0                  | 132,4                  | 118,0                                    |
| Овощи                                | гр | 168                                                                                                               | 116                                                            | 112 | 152 | 148 | 165 | 153 | 320 | 187 | 151 | 148 | 1652,0                  | 165,2                  | 98,3                                     |
| 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,<br>какао           | гр | 1,8                                                                                                               | 2                                                              | 6   | 0   | 2   | 0   | 2   | 0   | 6   | 2   | 0   | 20,0                    | 2,0                    | 111,1                                    |
| Фрукты                               | гр | 111                                                                                                               | 6                                                              | 201 | 0   | 188 | 35  | 0   | 214 | 0   | 196 | 74  | 914,0                   | 91,4                   | 82,3                                     |
| Сок                                  | гр | 120                                                                                                               | 200                                                            | 0   | 0   | 200 | 200 | 200 | 0   | 0   | 200 | 0   | 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  | 100 | 88  | 86  | 86  | 78  | 100 | 88  | 85  | 878,0                   | 87,8                   | 97,6                                     |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982390001

Владелец Опарина Юлия Анатольевна

Действителен с 11.03.2024 по 11.03.2025