

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ №

34

расшифровка

Тереха О.В.

2025 год



Кузнецов О.В.

"01" апреля 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 12-18 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г. Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (10 дней) с 12 до 18 лет с 01.04.2025г.

№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mг	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	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 микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	560	24,00	31,50	101,20	828,65	335,60	93,35	448,90	6,06	0,45	9,40	0,16	3,12					
ОБЕД																			
№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	Тфтели 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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	917,5	42,28	35,24	134,50	992,80	226,05	119,27	451,00	9,82	0,62	16,13	0,24	53,85					
ПОЛДНИК																			
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:	1777,5	73,88	70,97	329,90	2259,45	608,65	242,62	986,90	17,28	1,21	25,53	0,52	58,97					
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mг	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					
№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 микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	588	35,47	35,68	135,40	1025,40	211,20	244,25	563,90	9,59	0,69	2,00	20,07	5,24					
ОБЕД																			
№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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	810	37,34	19,65	114,86	778,30	284,20	100,75	372,30	6,80	0,48	15,22	0,20	3,45
ПОЛДНИК														
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	200/6	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:	1704	79,66	66,63	305,46	2077,70	514,60	358,00	983,00	17,87	1,23	23,42	20,28	8,77
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые			Минеральные			Витамины					
			вещества			вещества								
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
ЗАВТРАК		СРЕД												
№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
№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
№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 микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	720	35,52	19,81	121,46	834,40	160,60	89,35	377,90	6,26	0,48	256,00	0,31	2,34
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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	892,5	40,63	29,33	128,30	878,20	213,10	138,55	490,20	6,98	0,67	40,92	0,28	6,25
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	1917,5	88,54	55,38	302,53	2033,3	448,37	247,57	995,44	14,91	1,27	299,92	0,63	9,39
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые			Минеральные			Витамины					
			вещества			вещества								
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е

ЗАВТРАКЧЕТВЕРТ														
№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
№272/13	Каша молочная пшениная, 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 микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	610	20,76	18,07	114,05	727,20	521,40	96,75	467,90	4,29	0,46	3,20	40,05	1,32
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	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	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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	870	38,50	24,81	136,60	992,20	138,40	95,75	395,50	8,52	0,47	17,70	15,24	5,58
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	1780	65,26	47,98	336,65	2134,7	695,8	206,5	917,4	14,41	1,003	29,9	55,38	8,5
№ рен	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
ЗАВТРАКПЯТНИЦА														
№338/17	Фрукт свежий	170	0,80	0,70	26,60	124,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
	Пудинг из творожного сыра Рикотта, со стухеным молоком	150/20	24,90	18,90	40,40	438,58	273,00	45,00	367,00	2,20	0,12	0,00	0,20	1,20
ТТК	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
№376/17	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	620	31,87	20,72	123,40	846,58	362,70	91,75	492,70	4,94	0,45	38,03	0,20	2,34
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	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,03	1,10
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	845	40,40	45,18	119,40	1042,00	199,60	133,35	457,90	7,56	1,10	26,00	1,21	9,04

ПОЛДНИК																	
	Зерфир	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			
№61/13	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	76,56	68,30	336,30	2295,58	611,30	247,10	1056,60	14,80	1,75	72,03	1,59	14,08			
			Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
№ рецеп	Наименование блюда	выход	вещества				вещества					витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК ПО НЕДЕЛЯМ																	
№389/17	Соус фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20			
№2/13	Сыр твердый	20	4,90	5,60	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24			
№272/13	Каши молочная рисовая	200	5,90	2,90	39,60	208,00	125,00	36,00	153,00	1,33	0,05	1,33	0,00	0,80			
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
	Итого за завтрак	700	20,80	12,10	126,00	719,00	655,60	110,35	570,90	7,85	0,39	13,67	0,08	2,18			
ОБЕД																	
	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			
№154/13	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			
№412/13	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			
№469/13	Капуста квашеная л/т	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			
ТТК	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			
№546/13	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
	Итого за обед	920	33,22	36,64	144,39	1042,50	228,10	132,37	496,70	7,43	0,65	16,88	0,27	54,75			
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:	1920	61,62	60,93	356,39	2243,30	940,10	272,82	1165,70	16,78	1,15	36,57	0,37	57,58			
			Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
№ рецеп	Наименование блюда	выход	вещества				вещества					витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК ПО НЕДЕЛЯМ																	
№38/17	Фрукт свежий	180	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	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	Капша гречневая расщипанная	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			

№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	0,52
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,00	0,42
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	0,00	0,42
	Итого за завтрак	740	29,38	24,42	140,50	942,70	118,50	232,75	517,70	10,14	0,66	38,03	0,04		5,44
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/т	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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00		0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00		0,52
	Итого за обед	800	31,67	25,06	120,91	853,20	126,70	121,75	455,50	11,12	1,47	44,70	18,34		6,68
ПОЛДНИК															
	Мармелад фруктово-ягодный	36	0,18	0,00	35,10	131,85	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	3,00	0,16		0,00
№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:	1924	71,78	55,68	375,61	2332,75	280,20	371,50	1044,20	23,96	2,26	88,73	18,63		13,02
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК	СРЕДА														
	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	Тесто 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	Макаронные 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 микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00		0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00		0,42
	Итого за завтрак	755	31,34	45,77	108,95	945,60	247,40	88,25	364,90	8,09	0,46	15,30	20,19		6,54
ОБЕД															
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылеском	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
№156/13	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
№350/13	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
№473/13	Овощи свежие д/т	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
№71/17	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
№389/17	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00		0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00		0,52
ПОЛДНИК	Итого за обед	850	37,40	28,91	115,80	905,20	208,40	118,75	471,50	9,02	0,60	20,70	15,28		8,68

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 подлинк	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	81,14	81,28	268,25	2258,00	482,50	225,30	907,70	18,91	1,16	44,30	35,49	15,36
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
ЗАВТРАК ПЯТИЦА														
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
№2/13	Сыр твердый	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
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (звездочки)	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	760	26,33	10,60	123,50	729,10	326,70	87,75	486,70	4,74	0,43	38,03	0,18	2,14
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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	810	32,30	32,12	126,30	936,50	145,10	114,55	388,20	6,08	0,38	19,92	0,43	6,35
ПОЛДНИК														
ТТК	Роталик 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:	1870	62,91	48,92	301,70	1910,60	490,00	214,30	915,70	12,30	0,88	63,15	0,62	8,77
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
ЗАВТРАК ПЯТИЦА														
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
№2/13	Сыр твердый	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
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (звездочки)	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42

	Итого за завтрак	745	19,50	13,00	108,10	650,50	591,60	86,35	483,90	7,96	0,42	13,10	0,12	1,64
ОБЕД														
№136/13	Борш из свежей капусты, с картофелем, мясом и сметаной	10/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
№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
ТТК	Картофель запеченный	180	3,80	5,40	21,60	151,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	840	34,10	41,81	122,80	984,70	146,40	121,95	400,10	7,86	0,64	38,90	56,27	2,41
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
№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	12,39	8,24	52,77	320,70	74,67	19,67	127,34	1,67	0,12	3,00	0,04	0,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1891	65,99	63,05	283,67	1709,00	812,67	227,97	1011,34	17,49	1,18	55,00	56,43	4,85
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	18454,00	727,34	619,12	3196,46	21254,38	5884,19	2613,68	9983,98	168,71	13,10	738,55	189,94	199,29
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1845,40	72,73	61,91	319,65	2125,44	588,42	261,37	998,40	16,87	1,31	73,86	18,99	19,93

ФОРМА 3. ВЕДУМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ
ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ С 01.04.2025г.

Наименование группы продуктов		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 % (+/-)
			ед. изм.												
			12-18 лет (10 дн)												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Мясо	гп	46,8	67,5	65	20	16	83	57	72	0	16	16	412,5	41,3	88,1
Птица	гп	31,8	0	0	132	64	0	0	0	76	54	64	390,0	39,0	122,6
Рыба	гп	46,2	0	0	81	0	0	26	0	104	0	0	211,0	21,1	45,7
Яйцо	гп	24	50	12	5	0	12	8	16	8	12	0	123,0	12,3	51,3
Молоко	гп	210	216	60	28	156	110	202	0	88	60	225	1145,0	114,5	54,5
Кисломолочные продукты	гп	108	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	120,0	12,0	11,1
Творог	гп	36	0	0	36	0	116	0	0	0	100	0	252,0	25,2	70,0
Сметана	гп	6	0	0	10	0	16	0	10	0	10	10	56,0	5,6	93,3
Сыр	гп	9	10	0	0	0	0	28	0	0	0	15	53,0	5,3	58,9
Масло сливочное	гп	21	22	14	18	23	14	13	16	13	14	12	159,0	15,9	75,7
Масло растительное	гп	10,8	10	12	10	11	10	12	7	12	12	10	106,0	10,6	98,1
Макаронные изделия	гп	12	61	0	61	68	0	48	0	61	15	12	166,0	16,6	138,3
Крупы, бобовые	гп	30	36	73	0	41	10	41	73	0	41	0	315,0	31,5	105,0
Сахар	гп	21	21	24	21	16	23	21	20	21	21	21	209,0	20,9	99,5
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гп	9	0	28	0	0	50	0	36	0	0	0	114,0	11,4	126,7
Картофель	гп	112,2	50	75	205	75	115	75	210	205	75	195	1280,0	128,0	114,1
Овощи	гп	192	100	310	140	120	195	130	143	120	186	120	1564,0	156,4	81,5
Сухофрукты	гп	12	20	20	24	0	20	40	0	0	20	0	144,0	14,4	120,0
Чай	гп	1,2	0	2	2	0	2	0	4	0	1	1	12,0	1,2	100,0
Кофейный напиток, какао	гп	1,8	5	2	0	2	0	5	0	2	0	5	21,0	2,1	116,7
Фрукты	гп	111	0	6	168	42	206	0	234	230	230	52	1168,0	116,8	105,2
Сок	гп	120	200	0	0	200	0	200	0	200	0	200	1000,0	100,0	83,3
Соль	гп	1,8	1,8	2	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18,2	1,8	101,1
Мука	гп	12	31	28	28	28	16	28	28	28	31	28	189,0	18,9	157,5
Хлеб ржаной	гп	72	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700,0	70,0	97,2
Хлеб пшеничный	гп	120	110	123	124	118	104,5	113	118	113	108	129	1160,5	116,1	96,7