



Ш. № 37

Торба О. А.

Рашифровка

сентябрь 2024 год



"УТВЕРЖЕНО"  
Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О. В.

2024 год

### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г. Дзержинска

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

на 2024-2025 учебный год

(возраст 12-18 лет)

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

| № рецеп                        | Наименование блюда                         | выход       | Пищевые вещества |              |               |                |               |               | Минеральные вещества |              |             |              |             |              | Витамины   |          |  |  |  |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|----------|--|--|--|
|                                |  |             | белки            | жиры         | углеводы      | ккал           | Са            | Mg            | P                    | Fe           | B1          | C            | A           | E            | Витаминные |          |  |  |  |
|                                |  |             |                  |              |               |                |               |               |                      |              |             |              |             |              | β-каротин  | Вит. В12 |  |  |  |
| 1                              | 2  | 3           | 4                | 5            | 6             | 7              | 8             | 9             | 10                   | 11           | 12          | 13           | 14          | 15           |            |          |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК/ПОЛДЕНЬ/УЧЕБНИК</b> |  |             |                  |              |               |                |               |               |                      |              |             |              |             |              |            |          |  |  |  |
| №2/13                          | Сыр твердый                                | 30          | 7,35             | 8,90         | 0,00          | 109,00         | 264,00        | 11,00         | 150,00               | 0,30         | 0,01        | 0,00         | 0,09        | 0,20         |            |          |  |  |  |
| №307/13                        | Омлет яичуральный                          | 53          | 5,30             | 8,75         | 1,00          | 104,00         | 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      | 6,31             | 19,00        | 33,71         | 314,00         | 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         |            |          |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                    | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>573</b>  | <b>27,96</b>     | <b>40,25</b> | <b>100,91</b> | <b>883,00</b>  | <b>599,60</b> | <b>104,35</b> | <b>508,90</b>        | <b>6,36</b>  | <b>0,46</b> | <b>9,40</b>  | <b>0,25</b> | <b>3,32</b>  |            |          |  |  |  |
| ТТК                            | Кануста крапчатая                          | 100         | 1,80             | 0,10         | 3,00          | 23,00          | 97,45         | 19,42         | 59,80                | 0,71         | 0,06        | 4,88         | 0,00        | 47,86        |            |          |  |  |  |
| №165/13                        | Сул картофельный с брокколи, с мясом       | 15/250      | 12,30            | 13,86        | 18,60         | 192,20         | 50,00         | 38,00         | 139,00               | 1,90         | 0,16        | 6,00         | 0,21        | 0,30         |            |          |  |  |  |
| №402/13                        | Тертель в соусе                            | 75/50       | 16,10            | 13,00        | 8,30          | 195,00         | 10,00         | 12,50         | 96,30                | 1,25         | 0,05        | 1,25         | 0,00        | 3,75         |            |          |  |  |  |
| №469/13                        | Макаронные 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         |            |          |  |  |  |
| №389/17                        | Сок  | 200         | 1,40             | 0,20         | 26,40         | 120,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00                | 2,80         | 0,02        | 4,00         | 0,00        | 0,20         |            |          |  |  |  |
| ТТК                            | Хлеб ржаной                                | 40          | 2,80             | 0,38         | 17,20         | 112,00         | 28,00         | 21,15         | 71,10                | 1,56         | 0,14        | 0,00         | 0,00        | 0,42         |            |          |  |  |  |
| ТТК                            | Батон витаминный с микроэлементами         | 50          | 4,00             | 0,80         | 28,50         | 140,00         | 15,60         | 13,20         | 34,80                | 0,80         | 0,13        | 0,00         | 0,00        | 0,52         |            |          |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 | <b>Итого за обед</b>                       | <b>960</b>  | <b>44,70</b>     | <b>37,04</b> | <b>135,70</b> | <b>1021,20</b> | <b>226,05</b> | <b>119,27</b> | <b>451,00</b>        | <b>9,82</b>  | <b>0,62</b> | <b>16,13</b> | <b>0,24</b> | <b>53,85</b> |            |          |  |  |  |
|                                | Зерфир                                     | 44          | 0,35             | 0,00         | 34,54         | 133,76         | 28,00         | 9,00          | 44,00                | 0,60         | 0,07        | 6,00         | 0,09        | 1,60         |            |          |  |  |  |
| №633/13                        | Булочка домашняя                           | 100         | 6,70             | 12,60        | 55,40         | 362,00         | 14,00         | 9,00          | 58,00                | 0,70         | 0,12        | 0,00         | 0,09        | 0,90         |            |          |  |  |  |
| №575/13                        | Чай с лимоном                              | 200/5       | 0,25             | 0,10         | 14,10         | 62,00          | 8,00          | 5,00          | 10,00                | 1,00         | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 0,00         |            |          |  |  |  |
|                                | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>349</b>  | <b>7,30</b>      | <b>12,70</b> | <b>104,04</b> | <b>557,76</b>  | <b>50,00</b>  | <b>23,00</b>  | <b>112,00</b>        | <b>2,30</b>  | <b>0,19</b> | <b>9,00</b>  | <b>0,18</b> | <b>2,50</b>  |            |          |  |  |  |
|                                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      | <b>1882</b> | <b>79,96</b>     | <b>89,99</b> | <b>340,65</b> | <b>2461,96</b> | <b>875,65</b> | <b>246,62</b> | <b>1161,90</b>       | <b>18,48</b> | <b>1,27</b> | <b>34,53</b> | <b>0,67</b> | <b>59,67</b> |            |          |  |  |  |
| № рецеп                        | Наименование блюда                         | выход       | Пищевые вещества |              |               |                |               |               | Минеральные вещества |              |             |              |             |              | Витамины   |          |  |  |  |
|                                |  |             | белки            | жиры         | углеводы      | ккал           | Са            | Mg            | P                    | Fe           | B1          | C            | A           | E            |            |          |  |  |  |
| 1                              | 2  | 3           | 4                | 5            | 6             | 7              | 8             | 9             | 10                   | 11           | 12          | 13           | 14          | 15           |            |          |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК/ПОЛДНИК</b>         |  |             |                  |              |               |                |               |               |                      |              |             |              |             |              |            |          |  |  |  |
| №389/17                        | Сок физиологический                        | 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         |            |          |  |  |  |
| №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         |            |          |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                    | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>760</b>  | <b>35,46</b>     | <b>31,17</b> | <b>135,75</b> | <b>990,00</b>  | <b>225,20</b> | <b>252,25</b> | <b>577,90</b>        | <b>12,39</b> | <b>0,71</b> | <b>6,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>5,44</b>  |            |          |  |  |  |

| № п/п    | Наименование блюда                          | Выход     | Пищевые вещества |       |          |         |        | Минеральные вещества |        |       |      |        | Витамины |       |  |  |  |
|----------|---|-----------|------------------|-------|----------|---------|--------|----------------------|--------|-------|------|--------|----------|-------|--|--|--|
|          |   |           | белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Ca     | Mg                   | P      | Fe    | В1   | С      | А        | Е     |  |  |  |
|          |   |           | 4                | 5     | 6        | 7       | 8      | 9                    | 10     | 11    | 12   | 13     | 14       | 15    |  |  |  |
| №71/17   | Овощи свежие                                | 100       | 0,70             | 0,03  | 1,90     | 0,00    | 9,10   | 7,20                 | 11,00  | 0,15  | 0,02 | 2,47   | 0,00     | 2,32  |  |  |  |
| №164/13  | Суп картофельный с рисом, с мясом           | 12,5/250  | 9,40             | 10,70 | 19,60    | 193,00  | 25,00  | 27,00                | 88,00  | 1,10  | 0,10 | 8,00   | 0,20     | 0,30  |  |  |  |
| №381/13  | Мяс. тушеное с картоф.                      | 200       | 19,80            | 7,60  | 16,20    | 212,30  | 174,00 | 17,00                | 132,00 | 2,40  | 0,09 | 5,10   | 0,00     | 1,40  |  |  |  |
| № 349/17 | Компот из сухофруктов                       | 200       | 0,70             | 0,09  | 32,00    | 113,00  | 32,40  | 16,80                | 36,80  | 0,70  | 0,01 | 0,72   | 0,00     | 0,51  |  |  |  |
| ТТК      | Хлеб ржаной                                 | 30        | 2,10             | 0,30  | 12,90    | 84,00   | 28,00  | 21,15                | 71,10  | 1,56  | 0,14 | 0,00   | 0,00     | 0,42  |  |  |  |
| ТТК      | Батон виагинный с микроэлементами           | 30        | 2,37             | 2,01  | 11,97    | 56,00   | 7,80   | 6,60                 | 17,40  | 0,40  | 0,07 | 0,00   | 0,00     | 0,26  |  |  |  |
| ТТК      | Итого за обед                               | 822,5     | 35,07            | 20,73 | 94,57    | 658,30  | 276,30 | 95,75                | 356,30 | 6,31  | 0,43 | 16,29  | 0,20     | 5,21  |  |  |  |
| ПОЛДНИК  |   |           |                  |       |          |         |        |                      |        |       |      |        |          |       |  |  |  |
| ТТК      | Рогалик с вареным стуженым молоком          | 100       | 6,60             | 11,20 | 41,10    | 212,00  | 11,20  | 8,00                 | 36,80  | 0,48  | 0,06 | 3,20   | 0,01     | 0,08  |  |  |  |
| №586/13  | Напиток цитрусовый                          | 200       | 0,20             | 0,00  | 25,70    | 104,00  | 8,00   | 3,00                 | 5,00   | 0,10  | 0,01 | 5,00   | 0,00     | 0,10  |  |  |  |
| ТТК      | Итого за полдник                            | 300       | 6,80             | 11,20 | 66,80    | 316,00  | 19,20  | 11,00                | 41,80  | 0,58  | 0,07 | 8,20   | 0,01     | 0,18  |  |  |  |
| ТТК      | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                              | 1882,5    | 77,33            | 63,10 | 297,12   | 1964,30 | 520,70 | 359,00               | 976,00 | 19,28 | 1,21 | 30,49  | 20,28    | 10,83 |  |  |  |
| № п/п    | Наименование блюда                          | Выход     | Пищевые вещества |       |          |         |        | Минеральные вещества |        |       |      |        | Витамины |       |  |  |  |
| 1        |   | 3         | 4                | 5     | 6        | 7       | 8      | 9                    | 10     | 11    | 12   | 13     | 14       | 15    |  |  |  |
| ЗАВТРАК  | СРЕДА                                       |           |                  |       |          |         |        |                      |        |       |      |        |          |       |  |  |  |
| №338/17  | Фрукт свежий                                | 120       | 1,43             | 0,34  | 12,34    | 64,50   | 35,00  | 11,00                | 17,00  | 0,10  | 0,06 | 38,00  | 0,00     | 0,20  |  |  |  |
| №432/13  | Голень куриная отварная                     | 100       | 21,80            | 12,20 | 0,80     | 220,00  | 58,00  | 34,00                | 216,00 | 2,00  | 0,08 | 18,00  | 0,12     | 0,40  |  |  |  |
| №460/13  | Рис отварной с овощами                      | 180       | 5,80             | 5,40  | 37,00    | 220,00  | 12,00  | 31,20                | 84,00  | 1,00  | 0,05 | 1,20   | 0,50     | 3,20  |  |  |  |
| №575/13  | Чай с лимоном                               | 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 виагинный с микроэлементами           | 50        | 4,00             | 0,80  | 28,50    | 140,00  | 15,60  | 13,20                | 34,80  | 0,80  | 0,13 | 0,00   | 0,00     | 0,52  |  |  |  |
| ТТК      | Хлеб ржаной                                 | 30        | 2,10             | 0,30  | 12,90    | 84,00   | 28,00  | 21,15                | 71,10  | 1,56  | 0,14 | 0,00   | 0,00     | 0,42  |  |  |  |
| ТТК      | Итого за завтрак                            | 680       | 35,43            | 19,09 | 108,94   | 795,50  | 161,60 | 113,55               | 425,90 | 6,46  | 0,47 | 257,20 | 0,78     | 4,74  |  |  |  |
| ОБЕД     |   |           |                  |       |          |         |        |                      |        |       |      |        |          |       |  |  |  |
| №71/17   | Овощи свежие                                | 100       | 0,70             | 0,03  | 1,90     | 0,00    | 9,10   | 7,20                 | 11,00  | 0,15  | 0,02 | 2,47   | 0,00     | 2,32  |  |  |  |
| №83/17   | Борщ с картофелем, с подливком, со сметаной | 25/250/10 | 10,30            | 15,10 | 12,10    | 187,00  | 52,00  | 25,00                | 58,00  | 1,30  | 0,05 | 11,00  | 0,22     | 0,20  |  |  |  |
| ТТК      | Гуляш из филе куриного                      | 50/50     | 16,00            | 11,80 | 3,30     | 184,00  | 18,00  | 19,00                | 155,00 | 1,40  | 0,05 | 2,00   | 0,03     | 0,90  |  |  |  |
| №473/13  | Картофельное пюре                           | 180       | 3,10             | 5,40  | 20,30    | 141,00  | 47,00  | 29,00                | 85,00  | 1,10  | 0,14 | 5,00   | 0,04     | 0,20  |  |  |  |
| №546/13  | Компот из кураги                            | 200       | 0,10             | 0,10  | 34,20    | 142,00  | 33,00  | 21,00                | 29,00  | 0,70  | 0,02 | 0,00   | 0,03     | 1,10  |  |  |  |
| ТТК      | Хлеб ржаной                                 | 30        | 2,10             | 0,30  | 12,90    | 84,00   | 28,00  | 21,15                | 71,10  | 1,56  | 0,14 | 0,00   | 0,00     | 0,42  |  |  |  |
| ТТК      | Батон виагинный с микроэлементами           | 30        | 2,37             | 2,01  | 11,97    | 56,00   | 7,80   | 6,60                 | 17,40  | 0,40  | 0,07 | 0,00   | 0,00     | 0,26  |  |  |  |
| ТТК      | Итого за обед                               | 925       | 34,67            | 34,74 | 96,67    | 794,00  | 194,90 | 128,95               | 426,50 | 6,61  | 0,49 | 20,47  | 0,32     | 5,40  |  |  |  |
| ПОЛДНИК  |   |           |                  |       |          |         |        |                      |        |       |      |        |          |       |  |  |  |
| №633/13  | 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  |  |  |  |
| №575/13  | Булочка с сыром                             | 100       | 6,9              | 12,1  | 54       | 368,8   | 24,00  | 13,30                | 61,30  | 0,80  | 0,10 | 5,30   | 0,02     | 0,14  |  |  |  |
| №575/13  | Чай с лимоном                               | 200/5     | 0,25             | 0,10  | 14,10    | 62,00   | 8,00   | 5,00                 | 10,00  | 1,00  | 0,00 | 3,00   | 0,00     | 0,00  |  |  |  |
| ТТК      | Итого за полдник                            | 341       | 7,33             | 12,20 | 103,30   | 562,65  | 45,00  | 21,30                | 74,30  | 2,80  | 0,11 | 11,30  | 0,18     | 0,14  |  |  |  |
| ТТК      | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                              | 1946      | 77,43            | 66,03 | 308,81   | 2152,15 | 401,5  | 263,8                | 926,7  | 15,87 | 1,07 | 288,97 | 1,28     | 10,28 |  |  |  |
|          |   |           | Пищевые          |       |          |         |        | Минеральные          |        |       |      |        | Витамины |       |  |  |  |



| № рецеп               | Наименование блюда   | выход     | вещества |       |          |        |        |        |        | вещества    |       |       |       |       |  |  |
|-----------------------|--|-----------|----------|-------|----------|--------|--------|--------|--------|-------------|-------|-------|-------|-------|--|--|
|                       |  |           | белки    | жиры  | углеводы | кисл.  | Са     | Мг     | Р      | Fe          | Нi    | С     | А     | Е     |  |  |
| 1                     | <b>ЗАВТРАК ЧЕШБИТ</b><br>Колдлерское изделие прохладильного производства | 3         | 4        | 5     | 6        | 7      | 8      | 9      | 10     | 11          | 12    | 13    | 14    | 15    |  |  |
| №294/17               | Биточки рубленые из пшени  | 28        | 1,7      | 6,2   | 15,7     | 124,0  | 0,9    | 0,0    | 0,0    | 0,0         | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   |  |  |
| №469/13               | Макароны отварные  | 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  |  |  |
| №762/97               | Крепкий напиток на молоке  | 180       | 6,60     | 5,80  | 37,60    | 229,00 | 11,00  | 7,00   | 36,00  | 0,80        | 0,06  | 0,00  | 0,03  | 0,80  |  |  |
| ТТК                   | Батон витаминный с микроэлементами                                       | 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                   | Хлеб ржаной  | 50        | 4,00     | 0,80  | 28,50    | 140,00 | 15,60  | 13,20  | 34,80  | 0,80        | 0,13  | 0,00  | 0,00  | 0,52  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>           | <b>Итого за завтрак</b>  | 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  |  |  |
| №71/17                | (Оночи свежие  | 888       | 32,52    | 39,30 | 126,13   | 977,50 | 199,20 | 77,85  | 369,10 | 5,09        | 0,50  | 2,00  | 76,03 | 2,57  |  |  |
| №156/13               | (Уп картофельный с макароными изюмными (звездочки), с цуккенком          | 100       | 0,70     | 0,03  | 1,90     | 0,00   | 9,10   | 7,20   | 11,00  | 0,15        | 0,02  | 2,47  | 0,00  | 2,32  |  |  |
| №377/13               | Циол с мясом   | 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  |  |  |
| №389/17               | Сок  | 200       | 20,10    | 17,10 | 25,20    | 396,00 | 17,00  | 37,00  | 197,00 | 3,00        | 0,06  | 1,00  | 0,15  | 3,20  |  |  |
| ТТК                   | Хлеб ржаной  | 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                   | Батон витаминный с микроэлементами                                       | 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  |  |  |
|                       | <b>Итого за обед</b>   | 50        | 4,00     | 0,80  | 28,50    | 140,00 | 15,60  | 13,20  | 34,80  | 0,80        | 0,13  | 0,00  | 0,00  | 0,52  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | <b>Итого за обед</b>   | 865       | 36,40    | 24,31 | 122,20   | 972,00 | 126,30 | 108,35 | 402,90 | 9,23        | 0,43  | 17,77 | 15,33 | 9,10  |  |  |
| №604/13               | Пирог печеный с конфитюром   | 100       | 5,50     | 5,00  | 58,00    | 300,30 | 28,00  | 9,00   | 44,00  | 0,60        | 0,07  | 6,00  | 0,09  | 1,60  |  |  |
| №342/17               | Кюнгот из свежих грибов  | 200       | 0,20     | 0,2   | 28,90    | 115,00 | 7,00   | 4,00   | 4,00   | 1,00        | 0,01  | 2,00  | 0,00  | 0,20  |  |  |
|                       | <b>Итого за полдник</b>  | 300       | 5,70     | 5,00  | 86,90    | 415,30 | 35,00  | 13,00  | 48,00  | 1,60        | 0,08  | 8,00  | 0,09  | 1,80  |  |  |
|                       | <b>Итого за день</b>   | 1753      | 74,62    | 68,61 | 335,23   | 2364,8 | 360,5  | 199,2  | 820    | 15,92       | 1,013 | 27,77 | 91,45 | 13,47 |  |  |
| № рецеп               | Наименование блюда   | выход     | Пищевые  |       |          |        |        |        |        | Минеральные |       |       |       |       |  |  |
|                       |  |           | белки    | жиры  | углеводы | кисл.  | Са     | Мг     | Р      | Fe          | Нi    | С     | А     | Е     |  |  |
| 1                     | 2  | 3         | 4        | 5     | 6        | 7      | 8      | 9      | 10     | 11          | 12    | 13    | 14    | 15    |  |  |
| <b>ЗАВТРАК ЧЕШБИТ</b> | Маело шоколадное   | 10        | 0,12     | 6,20  | 0,20     | 64,40  | 2,40   | 0,04   | 3,00   | 0,02        | 0,01  | 0,00  | 0,73  | 0,00  |  |  |
| ТТК                   | Пуддинг из творожного сыра Рыкотта, со стученным молоком                 | 170/30    | 29,88    | 22,68 | 48,48    | 526,50 | 273,00 | 45,00  | 367,00 | 2,20        | 0,12  | 0,00  | 0,20  | 1,20  |  |  |
| №376/17               | Чай с сахаром  | 200       | 0,07     | 0,02  | 15,00    | 60,00  | 11,10  | 1,40   | 2,80   | 0,28        | 0,00  | 0,03  | 0,00  | 0,00  |  |  |
| ТТК                   | Батон витаминный с микроэлементами                                       | 50        | 4,00     | 0,80  | 28,50    | 140,00 | 15,60  | 13,20  | 34,80  | 0,80        | 0,13  | 0,00  | 0,00  | 0,52  |  |  |
| ТТК                   | Хлеб ржаной  | 30        | 2,10     | 0,30  | 12,90    | 84,00  | 28,00  | 21,15  | 71,10  | 1,56        | 0,14  | 0,00  | 0,00  | 0,42  |  |  |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>  | 550       | 36,17    | 30,00 | 105,08   | 874,90 | 330,10 | 80,79  | 478,70 | 4,86        | 0,40  | 0,03  | 0,93  | 2,14  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>           | Оночи свежие   | 100       | 0,70     | 0,03  | 1,90     | 0,00   | 9,10   | 7,20   | 11,00  | 0,15        | 0,02  | 2,47  | 0,00  | 2,32  |  |  |
| №145/13               | Циол из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной                    | 10/250/10 | 6,80     | 8,00  | 8,30     | 154,00 | 14,00  | 22,00  | 53,00  | 0,80        | 0,06  | 22,00 | 0,21  | 0,20  |  |  |
| №342/13               | Кюнготе рыбные   | 100       | 4,8      | 12,6  | 18       | 236    | 52     | 30     | 182    | 1,6         | 0,1   | 0     | 0,06  | 4,6   |  |  |





|                |  |             |                  |              |               |                |               |               |                |              |                      |               |              |              |      |  |  |
|----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|------|--|--|
| №539/17        | Сое. фасованный                                    | 200         | 1,00             | 0,00         | 20,70         | 85,00          | 14,00         | 8,00          | 14,00          | 2,80         | 0,02                 | 4,00          | 0,00         | 0,00         | 0,20 |  |  |
| №1/13          | Мясно-сливочное                                    | 10          | 0,1              | 8,3          | 0,1           | 75             | 1             | 0             | 2              | 0            | 0                    | 0             | 0,07         | 0,1          |      |  |  |
| №2/13          | Сыр твердый  | 20          | 4,90             | 5,60         | 0,00          | 70,00          | 352,60        | 18,00         | 208,00         | 0,36         | 0,01                 | 0,24          | 0,07         | 0,24         |      |  |  |
| ТРК            | Каша молочная кукурузная, с мяском сливочным       | 200/10      | 7,21             | 16,10        | 27,91         | 261,00         | 129,00        | 39,00         | 162,00         | 1,70         | 0,12                 | 1,30          | 0,05         | 0,40         |      |  |  |
| №552/13        | Кефир 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         |      |  |  |
| ТРК            | 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         |      |  |  |
| ТРК            | Хлеб ржаной  | 30          | 2,10             | 0,30         | 12,90         | 84,00          | 28,00         | 21,15         | 71,10          | 1,56         | 0,14                 | 0,00          | 0,00         | 0,42         |      |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>720</b>  | <b>22,21</b>     | <b>33,60</b> | <b>114,41</b> | <b>847,00</b>  | <b>600,60</b> | <b>113,35</b> | <b>581,90</b>  | <b>8,22</b>  | <b>0,46</b>          | <b>13,64</b>  | <b>0,20</b>  | <b>1,88</b>  |      |  |  |
| ТРК            | Капустя квашеная                                   | 100         | 1,80             | 0,10         | 3,00          | 23,00          | 97,45         | 19,42         | 39,80          | 0,71         | 0,06                 | 4,88          | 0,00         | 47,86        |      |  |  |
| №154/13        | Суп картофельный с крутой, с рубленым колбасами    | 25/250      | 8,10             | 12,16        | 19,20         | 182,00         | 33,50         | 37,00         | 160,00         | 1,50         | 0,18                 | 12,00         | 0,21         | 0,50         |      |  |  |
| №412/13        | Фрикадельки мясные в соусе                         | 75/50       | 11,32            | 14,45        | 10,09         | 216,00         | 9,55          | 13,60         | 106,00         | 1,36         | 0,06                 | 0,00          | 0,00         | 3,55         |      |  |  |
| №457/13        | Каша гречневая рассыпчатая                         | 180         | 10,20            | 7,60         | 46,40         | 294,00         | 16,80         | 162,00        | 242,00         | 5,40         | 0,25                 | 0,00          | 0,04         | 0,70         |      |  |  |
| №342/17        | Компот из свежих груш                              | 200         | 0,20             | 0,2          | 28,90         | 115,00         | 7,00          | 4,00          | 4,00           | 1,00         | 0,01                 | 2,00          | 0,00         | 0,20         |      |  |  |
| ТРК            | 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         |      |  |  |
| ТРК            | Батон витаминный с микроэлементами                 | 50          | 4,00             | 0,80         | 28,50         | 140,00         | 15,60         | 13,20         | 34,80          | 0,80         | 0,13                 | 0,00          | 0,00         | 0,52         |      |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b> | <b>Итого за обед</b>                               | <b>970</b>  | <b>38,42</b>     | <b>35,49</b> | <b>153,29</b> | <b>1082,00</b> | <b>207,90</b> | <b>270,37</b> | <b>677,70</b>  | <b>12,33</b> | <b>0,83</b>          | <b>18,88</b>  | <b>0,25</b>  | <b>53,75</b> |      |  |  |
| №606/13        | Варюшка с конфитуром                               | 100         | 4,3              | 2,1          | 44,0          | 213,0          | 14,0          | 7,0           | 39,0           | 0,7          | 0,1                  | 0,0           | 0,0          | 0,5          |      |  |  |
| №591/13        | Напиток из шиповника                               | 200         | 0,7              | 0,3          | 24,4          | 103,0          | 13,0          | 3,0           | 3,0            | 1,0          | 0,0                  | 200,0         | 0,2          | 0,0          |      |  |  |
|                | <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>300</b>  | <b>5,00</b>      | <b>2,40</b>  | <b>68,40</b>  | <b>316,00</b>  | <b>27,00</b>  | <b>10,00</b>  | <b>42,00</b>   | <b>1,70</b>  | <b>0,09</b>          | <b>200,00</b> | <b>0,18</b>  | <b>0,50</b>  |      |  |  |
|                | <b>Итого за день:</b>                              | <b>1990</b> | <b>65,63</b>     | <b>71,49</b> | <b>336,10</b> | <b>2245,00</b> | <b>895,50</b> | <b>393,72</b> | <b>1301,60</b> | <b>22,25</b> | <b>1,38</b>          | <b>232,52</b> | <b>0,63</b>  | <b>56,13</b> |      |  |  |
| № реч          | Наименование блюда                                 | выход       | Пищевые вещества |              |               |                |               |               |                |              | Минеральные вещества |               |              |              |      |  |  |
|                |  |             | белки            | жиры         | углеводы      | кисл.          | Са            | Мг            | Р              | Fe           | В1                   | С             | А            | Е            |      |  |  |
| <b>1</b>       | <b>2</b>   | <b>3</b>    | <b>4</b>         | <b>5</b>     | <b>6</b>      | <b>7</b>       | <b>8</b>      | <b>9</b>      | <b>10</b>      | <b>11</b>    | <b>12</b>            | <b>13</b>     | <b>14</b>    | <b>15</b>    |      |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> | <b>ВТОРНИК</b>                                     | <b>110</b>  | <b>2,50</b>      | <b>2,90</b>  | <b>9,00</b>   | <b>71,00</b>   | <b>223,00</b> | <b>10,50</b>  | <b>110,00</b>  | <b>0,10</b>  | <b>0,04</b>          | <b>0,60</b>   | <b>20,00</b> | <b>0,00</b>  |      |  |  |
| ТРК            | Терфедя куриные с соусом                           | 75/25       | 12,80            | 16,80        | 12,90         | 227,00         | 52,00         | 25,00         | 117,00         | 2,00         | 0,07                 | 10,00         | 0,09         | 4,50         |      |  |  |
| №460/13        | Рис отварной с овощами                             | 180         | 5,80             | 5,40         | 37,00         | 220,00         | 12,00         | 31,20         | 84,00          | 1,00         | 0,05                 | 1,20          | 0,50         | 3,20         |      |  |  |
| №6762/97       | Корейский 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         |      |  |  |
| ТРК            | 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         |      |  |  |
| ТРК            | Хлеб ржаной  | 30          | 2,10             | 0,30         | 12,90         | 84,00          | 28,00         | 21,15         | 71,10          | 1,56         | 0,14                 | 0,00          | 0,00         | 0,42         |      |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>670</b>  | <b>30,36</b>     | <b>28,87</b> | <b>116,25</b> | <b>843,00</b>  | <b>456,40</b> | <b>114,95</b> | <b>506,90</b>  | <b>5,59</b>  | <b>0,47</b>          | <b>13,10</b>  | <b>40,59</b> | <b>8,64</b>  |      |  |  |
| №71/17         | Овощи свежие                                       | 100         | 0,70             | 0,03         | 1,90          | 0,00           | 9,10          | 7,20          | 11,00          | 0,15         | 0,02                 | 2,47          | 0,00         | 2,32         |      |  |  |
| №157/13        | Суп из овощей с мясом и сметаной                   | 15/250/10   | 7,85             | 6,96         | 10,91         | 129,6          | 38,6          | 22,8          | 59             | 0,82         | 0,83                 | 11,3          | 15,22        | 0,24         |      |  |  |
| №420/13        | Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным | 340/5       | 17,60            | 17,40        | 37,20         | 365,00         | 28,30         | 55,00         | 272,00         | 6,70         | 0,35                 | 30,00         | 3,12         | 5,00         |      |  |  |
| №638/13        | 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         |      |  |  |
| ТРК            | 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         |      |  |  |

|                |  |        |                  |       |          |         |        |        |         |       |       |       |       |       |
|----------------|--|--------|------------------|-------|----------|---------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ТЭК            | Батон витаминный с микроэлементами                   | 60     | 1,00             | 0,80  | 28,50    | 140,00  | 15,60  | 13,20  | 54,80   | 0,80  | 0,13  | 0,00  | 0,00  | 0,52  |
|                | Итого за обед  | 870    | 33,15            | 25,77 | 123,61   | 861,60  | 126,60 | 123,35 | 456,90  | 11,03 | 1,48  | 45,77 | 18,34 | 8,70  |
| <b>ПОДЛИНК</b> |  |        |                  |       |          |         |        |        |         |       |       |       |       |       |
| №604/13        | 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  |
| №676/17        | Пирог печеный с яблоками                             | 100    | 3,30             | 3,10  | 26,30    | 146,00  | 11,00  | 6,00   | 31,00   | 0,70  | 0,06  | 2,00  | 0,03  | 0,70  |
|                | Итого за подлинк                                     | 200    | 0,30             | 0,10  | 15,20    | 62,00   | 8,00   | 5,00   | 10,00   | 1,00  | 0,09  | 3,00  | 0,00  | 0,00  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                | 336    | 3,78             | 3,20  | 76,60    | 339,85  | 32,00  | 14,00  | 44,00   | 2,70  | 0,07  | 8,00  | 0,19  | 0,70  |
|                |  | 1876   | 67,29            | 57,84 | 316,46   | 2044,45 | 615,00 | 252,30 | 1007,80 | 19,32 | 2,02  | 66,87 | 59,12 | 18,04 |
| № пуч          | Наименование блюда                                   | выход  | Пищевые вещества |       |          |         |        |        |         |       |       |       |       |       |
|                |  |        | белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Са     | Мг     | Р       | Fe    | B1    | C     | A     | E     |
| 1              | <b>ЗАВТРАК (РЕДА)</b>                                | 3      | 4                | 5     | 6        | 7       | 8      | 9      | 10      | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    |
| №338/17        | Фрукт свежий   | 200    | 0,72             | 0,66  | 24,26    | 114,40  | 35,00  | 11,00  | 17,00   | 0,10  | 0,06  | 38,00 | 0,60  | 0,20  |
| №626/17        | 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  | 0,09  | 3,60  |
| №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  |
| №580/13        | Чай с молоком  | 200    | 1,7              | 1,3   | 17,4     | 88      | 65     | 11     | 53      | 1,4   | 0,02  | 1     | 0,01  | 0     |
| ТЭК            | Батон витаминный с микроэлементами                   | 50     | 4,00             | 0,80  | 28,50    | 140,00  | 15,60  | 13,20  | 54,80   | 0,80  | 0,13  | 0,00  | 0,00  | 0,52  |
| ТЭК            | Хлеб ржаной  | 30     | 2,10             | 0,30  | 12,90    | 84,00   | 28,00  | 21,15  | 71,10   | 1,56  | 0,14  | 0,00  | 0,00  | 0,42  |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                              | 760    | 27,02            | 30,66 | 127,16   | 901,40  | 166,60 | 87,35  | 361,90  | 6,66  | 0,49  | 39,00 | 0,04  | 5,54  |
| №71/17         | Омлет свежий   | 100    | 0,70             | 0,03  | 1,90     | 0,00    | 9,10   | 7,20   | 11,00   | 0,15  | 0,02  | 2,47  | 0,00  | 2,32  |
| №156/13        | Суп картофельный с макаронными изделиями, с бульоном | 25/250 | 8,40             | 8,90  | 20,00    | 196,00  | 47,60  | 21,80  | 75,00   | 0,92  | 0,06  | 10,30 | 15,18 | 2,44  |
| №331/13        | Рыба, тушеная в томате с овощами                     | 100    | 20,10            | 10,20 | 13,70    | 203,00  | 44,00  | 35,00  | 208,00  | 2,00  | 0,18  | 13,00 | 0,03  | 4,20  |
| №461/13        | Рис отварной   | 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  |
| №189/17        | 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  |
| ТЭК            | 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  |
| ТЭК            | Батон витаминный с микроэлементами                   | 50     | 4,00             | 0,80  | 28,50    | 140,00  | 15,60  | 13,20  | 54,80   | 0,80  | 0,13  | 0,00  | 0,00  | 0,52  |
|                | <b>Итого за обед</b>                                 | 945    | 42,80            | 25,71 | 138,50   | 956,00  | 165,30 | 137,55 | 494,90  | 9,23  | 0,60  | 30,97 | 15,71 | 13,30 |
| №406/17        | Пирог печеный с картофелем                           | 100    | 6,80             | 3,34  | 40,00    | 216,70  | 18,70  | 13,30  | 61,30   | 0,80  | 0,10  | 5,30  | 0,02  | 0,14  |
| №342/17        | Компот из свежих груш                                | 200    | 0,20             | 0,2   | 28,90    | 115,00  | 7,00   | 4,00   | 4,00    | 1,00  | 0,01  | 2,00  | 0,00  | 0,20  |
|                | <b>Итого за подлинк</b>                              | 300    | 7,00             | 3,34  | 68,90    | 331,70  | 25,70  | 17,30  | 65,30   | 1,80  | 0,11  | 7,30  | 0,02  | 0,34  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                | 2005   | 76,82            | 59,71 | 334,56   | 2189,10 | 357,60 | 242,20 | 922,10  | 17,69 | 1,20  | 77,27 | 15,77 | 19,18 |
| № пуч          | Наименование блюда                                   | выход  | Пищевые вещества |       |          |         |        |        |         |       |       |       |       |       |
|                |  |        | белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Са     | Мг     | Р       | Fe    | B1    | C     | A     | E     |
| 1              | <b>ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ</b>                               | 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 |
| №339/17        | Сыр фаворинный                                       | 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  |
| №113           | Масло сливочное                                      | 10     | 0,1              | 8,3   | 0,1      | 75      | 1      | 0      | 2       | 0     | 0     | 0     | 0,07  | 0,1   |



|                |  |             |                  |              |               |                |               |                      |                |              |              |              |              |              |  |  |  |
|----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|
| №2/13          | Сыр твердый  | 25          | 6,13             | 7,00         | 0,00          | 70,00          | 352,00        | 18,09                | 208,00         | 0,36         | 0,01         | 0,24         | 0,07         | 0,24         |  |  |  |
| №1/78/13       | Суп мясной с макаронными изделиями (свежий)            | 250         | 5,70             | 4,90         | 21,70         | 155,00         | 149,00        | 19,00                | 134,00         | 1,50         | 0,08         | 1,00         | 0,02         | 0,30         |  |  |  |
| №5/82/13       | Каша витаминизированное с молоком                      | 200         | 2,90             | 2,50         | 24,80         | 132,00         | 121,00        | 14,00                | 90,00          | 1,00         | 0,04         | 8,10         | 0,01         | 0,00         |  |  |  |
| ТТК            | Батон витаминный с микроэлементами                     | 50          | 4,00             | 0,80         | 28,50         | 140,00         | 15,60         | 13,20                | 34,80          | 0,80         | 0,13         | 0,00         | 0,00         | 0,52         |  |  |  |
| ТТК            | Хлеб ржаной  | 30          | 2,10             | 0,30         | 12,90         | 84,00          | 28,00         | 21,15                | 71,10          | 1,56         | 0,14         | 0,00         | 0,00         | 0,42         |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>765</b>  | <b>21,93</b>     | <b>23,80</b> | <b>108,20</b> | <b>741,00</b>  | <b>680,60</b> | <b>93,35</b>         | <b>543,90</b>  | <b>8,02</b>  | <b>0,42</b>  | <b>13,34</b> | <b>0,17</b>  | <b>1,78</b>  |  |  |  |
| №7/1/17        | Овощи свежие   | 100         | 0,70             | 0,03         | 1,90          | 0,00           | 9,10          | 7,20                 | 11,00          | 0,15         | 0,02         | 2,47         | 0,09         | 2,32         |  |  |  |
| №15/3/13       | Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной          | 10/250/10   | 8,90             | 9,40         | 17,20         | 188,77         | 34,00         | 27,00                | 79,00          | 1,00         | 0,09         | 8,00         | 0,21         | 0,20         |  |  |  |
| ТТК            | Ежики домашние   | 100         | 19,00            | 20,80        | 13,60         | 318,00         | 18,00         | 24,00                | 164,00         | 2,00         | 0,08         | 4,00         | 0,00         | 6,00         |  |  |  |
| №4/92/13       | 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         |  |  |  |
| №34/9/17       | Компот из сухофруктов                                  | 200         | 0,70             | 0,09         | 32,00         | 113,00         | 32,40         | 16,80                | 36,80          | 0,70         | 0,01         | 0,72         | 0,00         | 0,51         |  |  |  |
| ТТК            | Хлеб ржаной  | 40          | 2,80             | 0,38         | 17,20         | 112,00         | 28,00         | 21,15                | 71,10          | 1,56         | 0,14         | 0,00         | 0,00         | 0,42         |  |  |  |
| ТТК            | Батон витаминный с микроэлементами                     | 50          | 4,00             | 0,80         | 28,50         | 140,00         | 15,60         | 13,20                | 34,80          | 0,80         | 0,13         | 0,00         | 0,00         | 0,52         |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b> | <b>Итого за обед</b>                                   | <b>940</b>  | <b>40,30</b>     | <b>39,50</b> | <b>124,20</b> | <b>1014,77</b> | <b>190,10</b> | <b>138,35</b>        | <b>497,70</b>  | <b>7,41</b>  | <b>1,06</b>  | <b>26,19</b> | <b>1,17</b>  | <b>10,77</b> |  |  |  |
| №6/33/13       | Зафир  | 44          | 0,35             | 0,00         | 34,54         | 133,76         | 28,00         | 9,00                 | 44,00          | 0,60         | 0,07         | 6,00         | 0,09         | 1,60         |  |  |  |
| №5/75/13       | Булочка домашняя                                       | 100         | 6,70             | 12,60        | 55,40         | 362,00         | 14,00         | 9,00                 | 58,00          | 0,70         | 0,12         | 0,00         | 0,09         | 0,90         |  |  |  |
|                | Чай с лимоном  | 200/5       | 0,25             | 0,10         | 14,10         | 62,00          | 8,00          | 5,00                 | 10,00          | 1,00         | 0,00         | 3,00         | 0,00         | 0,00         |  |  |  |
|                | <b>Итого за полдник</b>                                | <b>349</b>  | <b>7,30</b>      | <b>12,70</b> | <b>104,04</b> | <b>557,76</b>  | <b>50,00</b>  | <b>23,00</b>         | <b>112,00</b>  | <b>2,30</b>  | <b>0,19</b>  | <b>9,00</b>  | <b>0,18</b>  | <b>2,50</b>  |  |  |  |
|                | <b>Итого за день:</b>                                  | <b>2054</b> | <b>69,53</b>     | <b>76,00</b> | <b>336,44</b> | <b>2313,53</b> | <b>929,70</b> | <b>254,70</b>        | <b>1153,60</b> | <b>17,73</b> | <b>1,67</b>  | <b>48,53</b> | <b>1,52</b>  | <b>15,05</b> |  |  |  |
| № рен          | Наименование блюда                                     | выход       | Пищевые вещества |              |               |                |               | Минеральные вещества |                |              |              |              | Витамины     |              |  |  |  |
|                |  |             | белки            | жиры         | углеводы      | ккал           | Са            | Mg                   | P              | Fe           | B1           | C            | A            | E            |  |  |  |
| <b>1</b>       | <b>2</b>   | <b>3</b>    | <b>4,00</b>      | <b>5,00</b>  | <b>6,00</b>   | <b>7,00</b>    | <b>8,00</b>   | <b>9,00</b>          | <b>10,00</b>   | <b>11,00</b> | <b>12,00</b> | <b>13,00</b> | <b>14,00</b> | <b>15,00</b> |  |  |  |
| ЗАВТРАК        | ПОПУТ  | 110         | 2,50             | 2,90         | 9,00          | 71,00          | 223,00        | 10,50                | 110,00         | 0,10         | 0,04         | 0,60         | 20,00        | 0,00         |  |  |  |
| №4/20/10       | Заправка из творога с яблоками, со специями            | 150/20      | 18,00            | 13,78        | 13,90         | 233,80         | 237,00        | 41,00                | 361,00         | 2,00         | 0,10         | 0,00         | 0,18         | 1,00         |  |  |  |
| 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         |  |  |  |
| ТТК            | Батон витаминный с микроэлементами                     | 50          | 4,00             | 0,80         | 28,50         | 140,00         | 15,60         | 13,20                | 34,80          | 0,80         | 0,13         | 0,00         | 0,00         | 0,52         |  |  |  |
| ТТК            | Хлеб ржаной  | 30          | 2,10             | 0,30         | 12,90         | 84,00          | 28,00         | 21,15                | 71,10          | 1,56         | 0,14         | 0,00         | 0,00         | 0,42         |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>560</b>  | <b>26,67</b>     | <b>17,80</b> | <b>79,30</b>  | <b>588,80</b>  | <b>514,70</b> | <b>87,25</b>         | <b>579,70</b>  | <b>4,74</b>  | <b>0,41</b>  | <b>0,63</b>  | <b>20,18</b> | <b>1,94</b>  |  |  |  |
| №7/1/17        | Овощи свежие   | 100         | 0,70             | 0,03         | 1,90          | 0,00           | 9,10          | 7,20                 | 11,00          | 0,15         | 0,02         | 2,47         | 0,09         | 2,32         |  |  |  |
| №13/6/13       | Борщ из свежей капусты, с картофелем, мясом и сметаной | 10/250/10   | 8,32             | 11,46        | 12,10         | 167,20         | 52,00         | 25,00                | 58,00          | 1,30         | 0,05         | 11,00        | 0,22         | 0,20         |  |  |  |
| ТТК            | Жирное из мяса птицы                                   | 200         | 20,90            | 18,70        | 17,60         | 217,40         | 32,00         | 93,00                | 193,00         | 2,70         | 0,23         | 42,80        | 0,39         | 3,43         |  |  |  |
| №33/8/13       | Компот из свежих яблок                                 | 200         | 0,20             | 0,20         | 27,90         | 115,00         | 7,00          | 4,00                 | 4,00           | 1,00         | 0,01         | 2,00         | 0,00         | 0,20         |  |  |  |
| ТТК            | Хлеб ржаной  | 40          | 2,80             | 0,38         | 17,20         | 112,00         | 28,00         | 21,15                | 71,10          | 1,56         | 0,14         | 0,00         | 0,00         | 0,42         |  |  |  |
| ТТК            | Батон витаминный с микроэлементами                     | 50          | 4,00             | 0,80         | 28,50         | 140,00         | 15,60         | 13,20                | 34,80          | 0,80         | 0,13         | 0,00         | 0,00         | 0,52         |  |  |  |
|                | <b>Итого за обед</b>                                   | <b>860</b>  | <b>36,92</b>     | <b>31,57</b> | <b>105,30</b> | <b>781,60</b>  | <b>143,70</b> | <b>163,55</b>        | <b>371,90</b>  | <b>7,51</b>  | <b>0,58</b>  | <b>58,27</b> | <b>0,61</b>  | <b>7,09</b>  |  |  |  |





ФОРМА 3. ВЕЛЮСКОУЪ КОИТРОЛЪ ЗА РАЦИОНАЛНАТА ПИТАНИЕ  
2024-2025г.

| Идентификация<br>группы<br>продуктов | Количество<br>продуктов (кг) в<br>день на одного<br>ребенка в<br>ресторане | Фактически виден продукт в меню (кг) на одного ребенка |     |     |      |       |     |     |     |     |     |     |     | В среднем за<br>12 дней | В среднем за<br>1 день | Отклонение<br>от нормы в %<br>(+/-) |
|--------------------------------------|--|--|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------|------------------------|-------------------------------------|
|                                      |  | скачать  |     |     |      |       |     |     |     |     |     |     |     |                         |                        |                                     |
|                                      |  | 12-18 лет  |     |     |      |       |     |     |     |     |     |     |     |                         |                        |                                     |
| Мясо                                 | 46,8   | 84   | 63  | 0   | 88   | 20    | 0   | 67  | 24  | 65  | 83  | 26  | 0   | 519,0                   | 43,3                   | 92,4                                |
| Птица                                | 31,8   | 0  | 0   | 178 | 86   | 0     | 56  | 0   | 40  | 33  | 0   | 66  | 108 | 566,0                   | 47,2                   | 148,3                               |
| Субпродукты                          | 24   | 0  | 98  | 0   | 0    | 0     | 0   | 0   | 88  | 0   | 0   | 0   | 0   | 186,0                   | 15,5                   | 64,6                                |
| Рыба                                 | 46,2   | 0  | 0   | 0   | 0    | 104   | 136 | 26  | 0   | 102 | 0   | 0   | 0   | 368,0                   | 30,7                   | 66,4                                |
| Яйца                                 | 24   | 65   | 12  | 18  | 14   | 12    | 16  | 8   | 16  | 12  | 15  | 14  | 18  | 270,0                   | 18,3                   | 76,4                                |
| Молочко                              | 210  | 196  | 60  | 0   | 75   | 75    | 112 | 216 | 60  | 70  | 260 | 65  | 70  | 1259,0                  | 104,9                  | 50,0                                |
| Кисломолочные<br>продукты            | 108  | 0  | 0   | 0   | 0    | 0     | 200 | 0   | 110 | 0   | 0   | 110 | 200 | 620,0                   | 51,7                   | 47,8                                |
| Творог                               | 36   | 0  | 0   | 0   | 0    | 162   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 146 | 0   | 308,0                   | 25,7                   | 71,3                                |
| Сметана                              | 6  | 0  | 0   | 25  | 0    | 26    | 0   | 0   | 10  | 10  | 10  | 0   | 0   | 91,0                    | 7,6                    | 126,4                               |
| Сыр                                  | 9  | 30   | 0   | 8   | 0    | 0     | 30  | 0   | 0   | 35  | 0   | 10  | 10  | 103,0                   | 8,6                    | 95,4                                |
| Мясо с сыром                         | 21   | 18   | 16  | 22  | 23   | 24    | 25  | 22  | 18  | 20  | 23  | 20  | 21  | 252,0                   | 21,0                   | 100,0                               |
| Мясо растительное                    | 10,8   | 10   | 12  | 10  | 11   | 10    | 12  | 12  | 7   | 12  | 12  | 10  | 12  | 130,0                   | 10,8                   | 100,3                               |
| Мясные изделия                       | 12   | 61   | 0   | 0   | 68   | 0     | 0   | 0   | 0   | 61  | 15  | 0   | 0   | 205,0                   | 17,1                   | 142,4                               |
| Кваса, бобовые                       | 30   | 36   | 73  | 56  | 41   | 0     | 0   | 106 | 41  | 56  | 12  | 0   | 73  | 494,0                   | 41,2                   | 137,2                               |
| Салат                                | 21   | 21   | 24  | 21  | 16   | 23    | 19  | 21  | 20  | 21  | 21  | 21  | 21  | 249,0                   | 20,8                   | 98,8                                |
| Колбасные и высуш-<br>ные изделия    | 9  | 44   | 0   | 0   | 28   | 0     | 0   | 28  | 36  | 0   | 0   | 0   | 0   | 136,0                   | 11,3                   | 125,9                               |
| Копченое                             | 112,2  | 50   | 75  | 40  | 75   | 210   | 130 | 75  | 210 | 125 | 140 | 130 | 245 | 1505,0                  | 125,4                  | 111,8                               |
| Омлет                                | 192  | 165  | 350 | 341 | 150  | 180   | 175 | 130 | 243 | 190 | 255 | 220 | 140 | 2539,0                  | 211,6                  | 110,2                               |
| Сухарики                             | 12   | 0  | 20  | 40  | 24,4 | 20    | 25  | 32  | 0   | 0   | 20  | 10  | 0   | 211,4                   | 17,6                   | 146,8                               |
| Чай                                  | 1,2  | 1  | 0   | 2   | 0    | 1     | 0   | 0   | 2   | 1   | 1   | 1   | 0   | 9,0                     | 0,8                    | 62,5                                |
| Кофейный напиток,<br>какао           | 1,8  | 5  | 2   | 0   | 2    | 0     | 5   | 5   | 0   | 0   | 5   | 0   | 2   | 26,0                    | 2,2                    | 120,4                               |
| Дрoзды                               | 111  | 5  | 42  | 198 | 48   | 42    | 120 | 46  | 53  | 220 | 3   | 56  | 170 | 1004,0                  | 85,6                   | 75,3                                |
| Сок                                  | 120  | 200  | 200 | 0   | 200  | 0     | 0   | 200 | 0   | 200 | 0   | 0   | 0   | 1200,0                  | 100,0                  | 83,3                                |
| Соль                                 | 1,8  | 1,8  | 2   | 1,8 | 1,8  | 1,8   | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 21,8                    | 1,8                    | 180,9                               |
| Масло                                | 12   | 31   | 28  | 31  | 28   | 28    | 28  | 28  | 28  | 28  | 31  | 28  | 28  | 453,0                   | 28,8                   | 239,6                               |
| Хлеб ржаной                          | 72   | 70   | 70  | 70  | 70   | 70    | 70  | 70  | 70  | 70  | 70  | 70  | 70  | 840,0                   | 70,0                   | 97,2                                |
| Хлеб пшеничный                       | 120  | 110  | 123 | 124 | 118  | 104,5 | 116 | 113 | 118 | 113 | 108 | 129 | 138 | 1414,5                  | 117,9                  | 98,2                                |