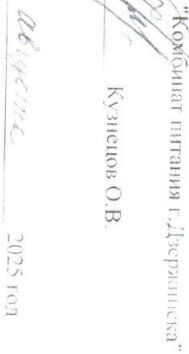


расшифровка

2025 FOR



Кызылцлов О.В.

2025 101

Для учащихся школ: Издательство

№ 2, 3, им. А.О. Молодова, 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)

Меню разработано на основе Сборника
решений для общеобразовательных школ 2017г.
Сборник технологических нормативов по
производству научных копилтерских и
булонных изделий 1999г.
Сборник химический состав бина 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				
			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																			
ЗАВТРАКПОЛДЕНЬУЧИН																			
	Молочный коктейль фасованный	200	2.80	2.50	9.60	77.30	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	4.00	0.00	0.20					
	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					
№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 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	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	Терфиги 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					
№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 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	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 фруктов-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 вещества						Минеральные вещества						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					
ЗАВТРАКПОЛДЕНЬУЧИН																			
№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	16.2	24.2	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 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	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	
№153/13	Расстругивик 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 длг	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	
	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	Ротанг с вареным ступиным 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 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	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	
№ рен	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	
1	ЗАВТРАК РЕДА	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	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 пшеница 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 шпленком, 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 длг	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	
№85/13	Кисломономный 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 вещества			Минеральные вещества			Витамины					
			белки			жир			углеводы			ккал		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	ЗАВТРАК	3												
№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
№294/17	Молоко расованное	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
№469/13	Биточки рубленные 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
№762/97	Сладости 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
ТТК	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
ОБЕД	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
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звездочки), с цыпленком	25/250	7,40	5,80	23,00	204,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44
№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/т	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 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	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 вещества			Минеральные вещества			Витамины					
			белки			жир			углеводы			ккал		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	ЗАВТРАК	3												
№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 стухеным 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 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	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

№15/7/13	Суп из овощей с маслом 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
№46/9/13	Макароны отварные	180	6,60	5,80	37,60	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
№71/17	Овощи свежие д/т	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
№38/9/17	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
ПОДЛИНК	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
№60/6/13	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
№63/8/13	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 подлинк	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	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	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0,20
№20/9/17	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	Каши 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 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	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
ОБЕД														
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбой 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
№46/9/13	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/т	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 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	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
ПОДЛИНК														
№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
№38/9/17	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 подлинк	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:	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

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
			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/ВТОРНИК															
№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	0,00	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	0,00	0,20
№457/13	Шиндель 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	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	0,04	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	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	0,00	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	0,00	0,21
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
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	
№472/13	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	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	0,00	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	0,00	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	0,00	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	0,00	0,26
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
ПОЛДНИК															
ТТК	Роталис с нарезанн 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	0,01	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	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
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
			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/СРЕДА															
№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	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	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	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	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	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	0,00	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	0,00	0,21
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
ОБЕД															
№145/13	Шн 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	13,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,05	4,30
№473/13	Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	14,00	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
	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	0,38	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
№85/13	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 вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E
1	ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
№338/17	Фрукт свежий	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 пышником	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	Ежика 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	Ратун 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														
№63/13	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
№575/13	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
	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	244,85	1015,60	16,73	1,60	100,50	36,94	15,09

№ рсн	Наименование б.поза	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	
ЗАВТРАК	ПИЩЕВНИЦА														
№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 стухеным 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	Какое витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00	
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	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	Тещины куринные 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.т	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 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	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 свежемороженых ягод	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. ВЕДУЩЕСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОЙ ПИТАНИИ
по циклическому меню с 01.09.2025г.

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 ребенка										В среднем за 10 дней	В среднем за 1 день	Отклоне- ние от нормы в % (+/-)
		7-11 лет (10 дн)												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Мясо	гр 42	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 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
Масляные изделия	гр 9	61	0	0	68	61	61	0	20	15	61	166,0	16,6	134,4
Крутые, 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- 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	1334,0	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, 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 пшениш	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