

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 9

подпись

расшифровка

2024 год

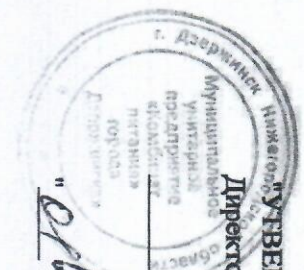


"УТВЕРЖДАЮ"

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 2023-2024 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 с 12 до 18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E				
															4	5	6	7
1	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	3																
	ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																	
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,00	0,20			
№2/13	Сыр твердый	25	7,10	9,10	0,00	111,10	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24				
№209/17	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80				
№272/13	Каша молочная пшенная	200	8,60	12,30	40,50	307,80	124,00	51,00	191,00	2,50	0,18	1,26	0,06	0,14				
№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	31,04	29,77	118,33	891,90	701,40	132,25	699,90	9,15	0,55	6,80	20,23	3,32				
ОБЕД																		
№154/13	Суп картофельный с крупной, 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				
№402/13	Тертелли 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				
№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				
ТТК	Капустя кашеная д/т	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				
№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	970	40,00	32,04	139,60	992,00	210,55	142,47	520,00	9,62	0,63	23,33	0,71	56,45				
ПОЛДНИК																		
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
№591/13	Напиток из шиповника	250	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0				
	Итого за полдник	300	2,38	6,46	40,08	227,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2025	73,42	68,27	298,01	2110,90	924,95	277,72	1222,90	19,77	1,19	230,13	21,10	59,77				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества					Витамины				
1	ЗАВТРАК ВТОРНИК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
№338/17	Фрукт свежий	170	0,56	0,22	18,47	56,69	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	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				
№271/17	Коглеты 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				
№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				

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
Итого за завтрак		750	36,83	34,34	133,07	990,69	483,50	260,75	701,70	10,20	0,72	38,97	0,14	5,68					
ОБЕД																			
№145/13	Пи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	15/250/10	6,80	8,00	8,30	154,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20					
№479/13	Макаронник с мясом	200	26,60	15,50	38,20	400,00	25,00	35,00	234,00	4,00	0,14	1,20	0,08	1,50					
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	30	0,66	0,36	4,11	23,70	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
№546/13	Комлот из курати	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		795	40,96	25,14	130,51	971,70	243,05	131,77	481,70	8,57	0,55	28,08	0,32	51,60					
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					
ТТК	Комлот из клубники	200	0,50	0,20	28,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10					
Итого за полдник		300	6,00	5,20	86,90	422,30	46,00	21,00	62,00	1,30	0,08	33,00	0,09	1,70					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1845	83,79	64,68	350,48	2384,69	772,55	413,52	1245,40	20,07	1,35	100,05	0,55	58,98					
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК	СРЕДА																		
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,10	5,13	18,60	124,60	16,00	12,00	64,00	0,80	0,14	0,00	0,04	1,00					
№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					
№652/94	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	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		588	35,50	24,13	122,20	891,60	142,60	114,55	472,90	7,16	0,55	219,20	0,82	5,54					
ОБЕД																			
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	25/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30					
№350/13	Шницель рыбный натуральный	100	21,40	17,60	9,00	280,00	48,00	40,00	212,00	1,80	0,18	4,00	12,00	5,20					
№471/13	Картофель отварной	180	3,50	5,60	25,20	174,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24					
ТТК	Капуста квашеная д/г	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					
№ 349/17	Комлот 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		945	43,60	35,27	134,50	1035,00	271,45	173,57	597,50	8,07	0,80	42,80	12,25	55,05					
ПОЛДНИК																			
№633/13	Булочка Домашняя	130	8,8	16,4	72	470,6	24,00	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14					
№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		330	10,20	16,60	98,40	590,60	38,00	21,30	75,30	3,60	0,12	9,30	0,02	0,34					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1863	89,3	76	355,1	2517,2	452,05	309,42	1145,7	18,83	1,47	271,3	13,09	60,93					

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	вещества					
															4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ																			
		Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	№29/4/17	Биточки рублильные 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					
	№46/9/13	Макаронные отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80					
	№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00					
	ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	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	32,52	39,30	126,13	977,50	199,20	77,85	369,10	5,09	0,50	2,00	76,03	2,57					
	ОБЕД																			
	№15/6/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылушком	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					
	№28/9/17	Рагу из птицы	200	20,90	17,70	17,60	217,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43					
	ТТК	Куркуруза консервированная д/г	50	1,10	0,60	6,84	39,50	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
	№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	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 микронутриентами	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	815	37,60	25,48	119,54	832,90	229,65	176,57	447,70	9,49	0,64	61,98	15,57	54,87						
ПОЛДНИК																				
ТТК	Сдоба деревенская	140	10,50	5,80	84,00	415,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60						
№58/6/13	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,40	98,00	7,00	2,00	4,00	0,20	0,01	3,00	0,00	0,10						
	Итого за полдник	340	10,60	5,80	108,40	513,00	35,00	11,00	48,00	0,80	0,08	9,00	0,09	1,70						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1743	80,72	70,58	354,07	2323,4	463,85	265,42	864,8	15,38	1,223	72,98	91,69	59,14						
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	С	А	Е						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА																			
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00						
ТТК	Пудинг из творожного сыра Рикотта со сгущенным молоком	150/15	24,17	18,35	39,22	425,68	273	45	367	2,2	0,12	0	0,2	1,2						
№37/6/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00						
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	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	32,84	22,37	104,62	780,68	550,70	91,25	585,70	4,94	0,43	0,63	20,20	2,14						
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						

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
№377/13	Плов с мясом	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	Капуста квашеная д/г	75	1,35	0,08	2,25	17,25	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	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	38,65	33,56	119,45	994,25	243,05	136,77	449,70	8,07	0,46	16,88	0,40	53,30			
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			
ТТК	Компот из свежемороженых ягод	200	0,50	0,20	28,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10			
	Итого за полдник	300	12,64	6,34	67,57	380,70	84,67	26,67	135,34	1,37	0,13	27,00	0,04	0,90			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1700	84,13	62,27	291,64	2155,63	878,42	254,69	1170,74	14,38	1,02	44,51	20,64	56,34			
ЗАВТРАК СУББОТА																	
№338/17	Фрукт свежий	190	0,62	0,24	20,63	96,90	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20			
ТТК	Наггетсы рыбные	100	14,09	21,80	3,99	325,20	39,00	38,70	171,90	0,76	0,10	1,42	24,50	51,20			
№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			
№582/13	Кавказ 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	750	26,81	31,04	111,12	919,10	285,60	127,05	469,80	5,32	0,61	52,52	24,55	52,54			
ОБЕД																	
№108/17	Суп картофельный с клецками, с мясом	12,5/250	9,71	7,45	34,50	229,40	35,20	40,10	107,70	1,70	0,18	12,00	20,00	0,56			
№431/13	Голубцы ленивые с соусом	150/50	12,40	13,80	7,98	207,00	57,00	33,00	142,00	3,00	0,06	22,50	0,00	3,90			
№70/17	Огурец консервированный д/г	50	0,65	0,15	2,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32			
ТТК	Кисломолочный продукт	200	6,20	6,50	8,54	118,00	250,00	29,00	184,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00			
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	802,5	35,76	29,08	99,37	821,90	394,90	143,65	550,60	7,21	0,57	37,97	20,00	7,72			
ПОЛДНИК																	
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
№591/13	Напиток из шиповника	250	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0			
	Итого за полдник	300	2,38	6,46	40,08	227,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1852,5	64,95	66,58	250,57	1968,00	693,50	273,70	1023,40	13,53	1,19	290,49	44,71	60,26			
№ п/п																	
Наименование блюда																	
Выход																	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																	

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Вещества			Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	кал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	
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	817,5	31,55	26,34	128,55	901,10	214,95	135,57	505,70	11,59	1,52	48,18	18,34	54,24	
ПОЛДНИК															
№604/13	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	
№342/17	Компот из 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	
	Итого за полдник	300	3,50	3,10	55,20	261,00	18,00	10,00	35,00	1,70	0,07	4,00	0,03	0,90	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1762,5	58,30	53,66	284,09	1908,60	796,35	249,32	1099,60	18,58	2,08	55,38	58,52	58,26	
			Пищевые			Минеральные					Витамины				
ЗАВТРАК СРЕДА															
№38/17	Фрукт свежий	180	0,65	0,26	21,84	102,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20	
№96/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00	
№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	11,70	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60	
№469/13	Макаронь 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	
№580/13	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	65	11	53	1,4	0,02	1	0,01	0	
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	0,42	
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	0,42	
	Итого за завтрак	750	27,05	31,36	124,84	964,60	169,00	87,39	364,90	6,68	0,50	39,00	0,77	5,54	
ОБЕД															
	Борщ из свежей капусты, с картофелем, цыпленком и сметаной	20/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20	
№136/13	Цыпленком и сметаной	100	20,10	8,20	13,70	203,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20	
№331/13	Рыба, тушенная в томате 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	
№461/13	Рис отварной	50	0,65	0,15	2,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32	
№70/17	Огурец консервированный д/г	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	Сок	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	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	
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	900	42,67	26,39	131,35	942,70	174,70	140,75	477,90	9,61	0,59	31,67	0,75	11,06	
ПОЛДНИК															
ТТК	Роталик с вареным стуженым молоком	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	
№652/94	Отвар из шиповника	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0	
	Итого за полдник	300	4,93	6,00	47,32	229,14	24,20	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1950	74,65	63,75	303,51	2136,44	367,90	239,14	882,60	17,77	1,16	273,87	1,69	16,68	
			Пищевые			Минеральные					Витамины				
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ															
№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	
			Вещества			Минеральные					Витамины				
№ рецеп		Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	кал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1			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

№66/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00
№2/13	Сыр твердый	30	8,52	10,92	0,00	133,20	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24
№178/13	Суп молочный с вермишелью	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
ОБЕД	Итого за завтрак	770	24,32	27,72	108,20	804,20	682,00	93,39	544,90	8,04	0,43	13,34	0,83	1,68
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	20/250/10	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
№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
ТТК	Калуга квашеная д/г	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
№ 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
ПОЛДНИК	Итого за обед	950	41,40	39,57	125,30	1037,77	278,45	150,57	546,50	7,97	1,10	28,60	1,17	56,31
ТТК	Слоба деревенская	140	10,50	5,80	84,00	415,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60
№543/13	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	28,10	115,00	18,00	7,00	12,00	0,20	0,02	12,00	0,00	0,10
Итого за полдник		340	11,00	5,90	112,10	530,00	46,00	16,00	56,00	0,80	0,09	18,00	0,09	1,70
Итого за день:		2060	76,72	73,19	345,60	2371,97	1006,45	259,96	1147,40	16,81	1,62	59,94	2,09	59,69
№ рещ	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества											
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
ЗАВТРАК	ПИТНИЦА		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
№420/10	Йогурт	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
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, со стухеным молоком	180/10	22,90	10,80	15,40	250,30	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	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
ОБЕД	Итого за завтрак	580	31,57	14,82	80,80	605,30	514,70	87,25	579,70	4,74	0,41	0,63	20,18	1,94
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылечком	25/250	8,40	4,90	20,00	196,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44
№294/17	Котлеты 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
№471/13	Картофель отварной	180	3,50	5,60	25,20	174,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	40	0,88	0,48	5,48	31,60	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86
№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		885	34,76	35,93	139,78	1068,10	234,45	138,17	476,90	8,19	0,71	43,08	71,23	52,51
			Минеральные вещества											
			Витамины											

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ
2023-2024г

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(детей) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека												В средне м за 12 дней	В средне м за 1 день	Отклоне- ние от нормы в % (+/-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Масло	46,8	48	73	40	0	98	80	89	20	88	82	0	0	618,0	51,5	110,0
Творог	31,8	0	0	132	238	0	0	0	0	0	0	114	126	610,0	50,8	159,9
Субпродукты	24	0	80	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	160,0	13,3	55,6
Рыба	46,2	26	0	104	0	0	126	0	0	64	0	0	0	320,0	26,7	57,7
Мясо	24	50	10	10	0	11,5	16	0	50	6	6	14	9	182,5	15,2	63,4
Молоко	210	185	0	10	75	63	128	216	167	178	235	37,5	174,5	1469,0	122,4	58,3
Кисломолочные продукты	108	0	0	0	0	110	200	0	110	0	0	110	200	730,0	60,8	56,3
Творог	36	0	0	0	0	164	0	0	0	0	0	151	0	315,0	26,3	72,9
Сметана	6	0	10	0	0	16	10	0	10	10	10	6	10	82,0	6,8	113,9
Сыр	9	25	20	20	0	0	0	30	0	0	30	0	10	135,0	11,3	125,0
Масло сливочное	21	18	24	22	28	12	21	29	18	26	23	18	11	250,0	20,8	99,2
Масло растительное	10,8	10	19,6	18	14,3	16	14	12	7	10	14	7	12	153,9	12,8	118,8
Макаронные изделия	12	0	60	0	68	0	0	0	0	61	20	0	0	209,0	17,4	145,1
Крупы, бобовые	30	116	73	56	0	51	8	106	44	56	12	0	73	595,0	49,6	165,3
Сахар	21	21	24	21	16	23	19	21	20	21	21	21	21	249,0	20,8	98,8
Кондитерские и выпеч- ные изделия	9	50	0	28	28	0	50	50	0	0	0	0	0	206,0	17,2	190,7
Картофель	112,2	75	30	162	171	50	164	50	213	20	140	228	225	1528,0	127,3	113,5
Овощи	192	155	143	197	170	152	202	178	168	209	245	111	126	2056,0	171,3	89,2
Сухофрукты	12	25	20	40	0	20	25	44,4	0	20	20	0	20	234,4	19,5	162,8
Чай	1,2	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4,0	0,3	27,8
Кофейный напиток, какао	1,8	2	0	0	2	0	6	6	2	0	6	0	2	26,0	2,2	120,4
Фрукты	111	0	248	0	40	46,2	170	0	152	160	42	143,2	170	1171,4	97,6	87,9
Сок	120	400	0	200	200	0	200	0	0	200	200	0	0	1400,0	116,7	97,2
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	100,9
Мука	12	5	34	34	37,2	34	17	0	34	34	34	34	34	331,2	27,6	230,0
Хлеб ржаной	72	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	960,0	80,0	111,1
Хлеб пшеничный	120	110	123	112	118	104,5	106	113	108	113	100	129	138	1374,5	114,5	95,5