

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 40

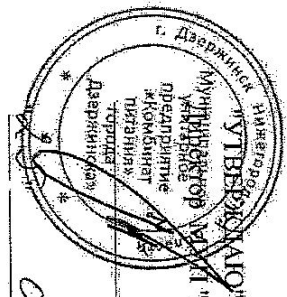
Сенева Валерия Сергеевна
рашифровка



2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДИСЦИПЛИНОЕ 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 7-11 лет)



Кузнецов О.В.

03

2024 год

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г. Производству научных 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.

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	В1	С	А	Е		
ОБЕД	Итого за завтрак	770	35,46	34,29	127,41	960,90	469,50	253,70	678,00	9,42	0,65	38,97	0,14	5,47						
№145/13	Пиц из свежей капусты с картошкой, 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	Макароник с мясом	200	26,60	15,50	38,20	400,00	25,00	55,00	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	Компот из хурлы	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	765	38,63	26,27	109,68	859,70	235,25	125,17	464,30	8,17	0,49	28,08	0,32	51,34						
ПОЛДНИК																				
№604/13	Пирог печеный с конфитером	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	Компот 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	1835	80,09	65,76	323,99	2242,90	750,75	399,87	1204,30	18,89	1,22	100,05	0,55	58,51						
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
№432/13	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						
	Торт курниа отварная, с мясом сливочным	100/5	21,80	19,97	0,90	246,00	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	Овар-шипеника	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	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	573	34,00	31,80	112,30	847,60	128,60	107,50	449,20	6,38	0,48	219,20	0,82	5,33						
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 натруженный	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	Компот из хурфруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51						
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26						
	Итого за обед	915	41,27	36,40	113,67	923,00	263,65	166,97	580,10	7,67	0,74	42,80	12,25	54,79						
ПОЛДНИК																				
№63/13	Вулочка 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						
№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	8,30	12,30	80,40	488,80	38,00	21,30	75,30	3,60	0,12	9,30	0,02	0,34						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1788	83,57	80,5	306,37	2259,4	430,25	295,77	1104,6	17,65	1,34	271,3	13,09	60,46						

№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	вещества		вещества				
															1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК	ЧЕШБЕРГ	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							
№294/17	Выпечки рубленые из пшны с маком сливочным	100/5	14,99	31,87	15,51	374,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83							
№469/13	Макарона отварные	180	6,60	5,80	37,60	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80							
№762/97	Кефирный 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	Ватон 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	573	31,03	47,5	116,14	982,5	185,2	70,8	345,4	4,31	0,43	2	76,03	2,36							
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пышником	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							
№289/17	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	Кужуреза консервированная д/т	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							
№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	Ватон 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							
ОБЕД	Итого за обед	785	35,27	26,61	98,71	720,90	221,85	169,97	430,30	9,09	0,58	61,98	15,57	54,61							
ПОЛДНИК																					
ТТК	Ватник с конфитуром	100	6,90	10,10	47,70	298,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60							
№588/13	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	300	7,00	10,10	72,10	396,00	35,00	11,00	48,00	0,80	0,08	9,00	0,09	1,70							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1658	73,3	84,21	286,95	2099,4	442,05	251,77	823,7	14,2	1,093	72,98	91,69	58,67							
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК	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 ступленным молоком	150/30	26,6	19,4	44,1	447,1	273	45	367	2,2	0,12	0	0,2	1,2							
№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	Ватон 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	550	33,77	23,32	99,50	732,10	536,70	84,20	562,00	4,16	0,36	0,63	20,20	1,93							

№ п/п	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества													Минеральные вещества					Витаминны							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е		
№83/17	Буль 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														
№37/13	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														
№54/13	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	810	36,32	34,69	98,62	882,25	235,25	130,17	432,30	7,67	0,40	16,88	0,40	53,04														
ПОЛДНИК																												
№60/13	Варушка 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	1660	82,73	64,35	265,69	1995,05	856,62	241,04	1129,64	13,70	0,89	44,51	20,64	55,87														
ЗАВТРАК СЪЕБОТА																												
№38/17	Фрукт свежий	150	0,49	0,19	16,29	76,50	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20														
ТТК	Нагетсы рыбные с маслом сливочным	100/10	14,10	30,10	4,00	362,70	39,00	38,70	171,90	0,76	0,10	1,42	24,50	51,20														
№43/13	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														
№58/13	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														
	Итого за завтрак	700	25,19	39,19	96,79	866,20	271,60	120,00	446,10	4,54	0,54	52,52	24,55	52,33														
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														
№43/13	Голубцы капустные 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	230,00	29,00	184,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00														
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	772,5	33,43	30,21	78,54	709,90	387,10	137,05	533,20	6,81	0,51	37,97	20,00	7,46														
ПОЛДНИК																												
ТТК	Рогалик с вареным слоеным 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														
№59/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	5,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0														
	Итого за полдник	300	4,78	6,30	48,40	233,00	24,20	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08														
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1772,5	63,40	75,70	223,73	1809,10	682,90	268,05	1019,10	12,83	1,12	293,69	44,72	59,87														
№ п/п																												
Наименование блюда																												
выход																												
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевые вещества														
			белки	жиры	углеводы	кислоты	Са	Мг	Р	Ее	В1	С	А	Е			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																	
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																	
№6/04	Мясо фаршковое фасованное	125	0,00	0,00	16,25	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0	0	0,07	0,1	
№2/13	Сыр твердый	15	4,26	6,46	0,00	79,00	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,06	0,16	0,16	
№272/13	Какао молочная рисовая	200	5,90	2,90	39,60	208,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,06	0,06	0,88	
№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	0,01	0,00	0,00	
ТТК	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	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	0,21	
	Итого за завтрак	610	17,76	21,16	112,15	713,00	503,80	86,30	457,40	4,08	0,31	9,52	0,20	0,20	1,87	1,87	
ОБЕД																	
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	20/250	12,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,21	0,30	0,30	
№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	0,00	3,55	3,55	
№457/13	Капса 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	0,70	
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	0,00	47,86	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	0,00	0,51	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	0,00	0,42	0,42	
ТТК	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	0,26	
	Итого за обед	955	40,79	38,41	134,96	978,20	242,00	277,57	672,10	12,03	0,75	11,60	0,25	0,25	55,60	55,60	
ПОЛДНИК																	
№606/13	Ватрушка 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	0,0	0,5	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	0,2	0,0	0,0	
	Итого за полдник	300	5,00	2,40	68,40	316,00	27,00	10,00	42,00	1,70	0,09	200,00	0,18	0,18	0,50	0,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
		1845	63,55	61,97	315,51	2007,20	772,80	373,87	1171,50	17,81	1,15	221,12	0,63	0,63	55,97	55,97	
Минеральные вещества																	
Витамины																	
№ п/п																	
Наименование																	
Выход																	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
ЗАВТРАК ВТОРНИК																	
№420/10	Колбас	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	20,00	0,00	0,00	
№2/13	Сыр твердый	15	4,26	6,46	0,00	79,00	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,06	0,16	0,16	
№6307/13	Омлет натуральный	53	5,30	8,75	1,00	104,00	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	0,10	1,80	1,80	
ТТК	Капса молочная "Дружба" с мясом сливочным	200/5	6,31	14,85	33,71	276,50	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,05	0,38	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	20,00	0,00	0,00	
ТТК	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	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	0,21	
	Итого за завтрак	643	26,13	36,63	91,06	785,50	784,60	108,70	674,40	4,75	0,43	3,36	40,21	40,21	3,07	3,07	
ОБЕД																	
№157/13	Суп из овощей с мясом и сметаной	12,5/250/10	5,85	6,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	15,22	0,24	0,24	
№420/13	Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным	200/5	17,60	17,40	37,20	365,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	3,12	5,00	5,00	
ТТК	Кукуруза 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	0,00	47,86	47,86	

№ 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															
№338/13	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	0,42																		
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	787,5	29,22	27,47	107,72	789,10	207,15	128,97	488,50	11,19	1,46	48,18	18,34	53,98																		
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:	1730,5	58,85	67,20	253,98	1835,60	1009,75	247,67	1197,70	17,64	1,96	55,54	58,58	57,95																		
			Пищевые вещества															Минеральные вещества										Витамины				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Белки					Жиры					Углеводы					Ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E						
1	ЗАВТРАК СРЕДА	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																		
№338/17	Фрукт свежий	200	0,72	0,28	24,26	114,00	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	Шиндель 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	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																		
№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	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	750	25,62	31,28	117,26	906,00	155,00	80,34	341,20	5,90	0,43	39,00	0,77	5,33																		
ОБЕД																																
№136/13	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																		
№331/13	Рыб. тушеная в томате с овощами	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																		
№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																		
№70/17	Огулец консервированный дл/	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																		
№389/17	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																		
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	870	40,34	27,52	110,52	830,70	166,90	134,15	460,50	9,21	0,53	31,67	0,75	10,80																		
ПОЛДНИК																																
ТТК	Роталик с вареным, ступеным, 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 на 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:	1920	70,89	64,80	275,10	1965,84	346,10	225,49	841,50	16,59	1,03	273,87	1,69	16,21																		
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Белки					Жиры					Углеводы					Ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E						
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																		

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Липиды						Минеральные вещества						Витамины							
			Жиры			Углеводы			Макроэлементы			Микроэлементы			Вит. А		Вит. В		Вит. С		Вит. Е	
			белки	жиры	углеводы	кал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	В1	В2	В3	В6	В9	С	А	Е
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ																						
№389/17	Сок фасованный	200	1,08	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,00	0,20							
№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	0,75	0,00								
№2/13	Сыр твердый	35	9,94	12,74	0,00	155,40	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,16								
№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	Кавказ витаминизированный 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	Рапон 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	755	24,24	29,44	98,20	756,40	551,20	80,34	452,40	7,14	0,36	13,26	0,32	1,39								
№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	Ежик домашний	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	Капуста-кашечка 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	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	Рапон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26								
ПОЛДНИК	Итого за обед	920	39,07	40,70	104,47	925,77	270,65	143,97	529,10	7,57	1,04	28,60	1,17	56,05								
№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								
№543/13	Компот из айвы/яблок	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	300	6,00	5,10	86,10	415,30	46,00	16,00	56,00	0,80	0,09	18,00	0,09	1,70								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1975	69,31	75,24	288,77	2097,47	867,85	240,31	1037,50	15,51	1,49	59,86	2,08	59,14								
№ р/с	Наименование блюда	Выход	Липиды						Минеральные вещества						Витамины							
1	2	3	белки	жиры	углеводы	кал	Са	Мг	Р	Fe <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td>	В1	С	А	Е								
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								
	Запеканка из творога с яблоками, со ступеным молоком	180/25	23,00	12,50	15,50	254,70	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	Рапон 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	575	30,17	16,42	70,90	539,70	500,70	80,20	556,00	3,96	0,34	0,63	20,18	1,73								
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с картофелем	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								

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

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продукта(ов) в день на одного ребенка в возрасте от 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека												В средне на 12 дней	В средне на 1 день	Отклонение лиц от нормы в % (+/-)
		7-11 лет														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Масло	42	48	73	40	0	98	80	89	20	88	82	0	0	618,0	51,5	122,6
Шпик	21	0	0	132	238	0	0	0	0	0	0	114	126	610,0	50,8	242,1
Сухой продукт	18	0	80	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	160,0	13,3	74,1
Рыба	34,8	26	0	104	0	0	126	0	0	64	0	0	0	320,0	26,7	76,6
Мясо	24	65	10	10	0	11,5	16	0	50	6	6	14	9	197,5	16,5	68,6
Молоко	180	196	0	10	75	83	162	216	182	178	235	62,5	174,5	1574,0	131,2	72,9
Кефиромолочные продукты	90	0	0	0	0	110	200	0	110	0	0	110	200	730,0	60,8	67,6
Творог	30	0	0	0	0	164	0	0	0	0	0	151	0	315,0	26,3	87,5
Сметана	6	0	10	0	0	16	10	0	10	10	10	6	10	82,0	6,8	113,9
Сыр	6	20	20	10	0	0	0	15	15	0	35	0	10	125,0	10,4	173,6
Масло сливочное	18	28	16	22	23	12	21	29	18	26	23	13	11	242,0	20,2	112,0
Масло растительное	9	10	14,4	16,2	14,3	16	14	12	7	10	14	7	42	146,9	12,2	136,0
Макаронные изделия	9	0	60	0	68	0	0	0	0	61	20	0	0	209,0	17,4	193,5
Крупы, бобовые	27	116	73	56	0	51	8	106	44	56	12	0	73	595,0	49,6	183,6
Сквар	18	18	20	18	16	22	19	19	20	18	18	18	18	224,0	18,7	103,7
Кондитерские изделия иные изделия	6	0	0	50	28	0	0	0	0	0	0	0	0	78,0	6,5	108,3
Картофель	112,2	75	30	162	171	50	164	50	213	20	140	228	225	1528,0	127,3	113,5
Овощи	168	155	143	197	170	152	202	178	168	209	245	111	126	2056,0	171,3	102,0
Сухой продукт	9	30	20	40	0	20	25	44,4	0	20	20	0	20	239,4	20,0	221,7
Чай	0,6	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4,0	0,3	55,6
Кобальтовый 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	282	0	40	46,2	150	0	152	200	42	143,2	180	1205,4	100,5	90,5
Сок	120	400	0	200	0	0	0	125	0	200	200	0	0	1325,0	110,4	92,0
Соль	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,6	1,8	100,0
Мука	9	31	34	34	31	34	17	31	34	34	34	34	34	382,0	31,8	353,7
Хлеб ржаной	48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600,0	50,0	104,2
Хлеб пшеничный	90	80	93	82	88	74,5	76	83	78	83	70	99	98	1004,5	83,7	93,0