

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

подпись

расшифровка

" ____ " _____ 2026 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор АО "Комбинат питания г.Дзержинска"

_____ Кузнецов О.В.

" 28 " августа 2026 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска

№ 2, 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 2026-2027 учебный год

(возраст 12-18 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептур для общеобразовательных школ 2017г. (под ред.Могильного и Тутельяна), 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. (под ред.В.Т.Лапшиной:Хлебпродинформ), Технологических карт (ТТК) АО "Комбинат питания г.Дзержинска

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 12 до 18 лет с 01.09.2026г.

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	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	0,20
№209/17	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
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
№581/13	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	750	26,36	31,27	96,45	796,40	334,40	99,05	448,70	7,99	0,47	6,60	120,05	105,52
ОБЕД														
№164/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50
№402/13	Тефтели в соусе	100/50	14,80	17,30	11,06	260,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75
№469/13	Макаронные изделия 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	100	0,90	4,80	7,30	76,00	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	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	995	38,30	44,34	143,36	1129,00	114,20	100,25	416,70	8,73	0,59	17,45	0,24	6,39
ПОЛДНИК														
	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
№633/13	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
№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
	Итого за полдник	330	7,38	12,15	95,70	533,60	50,00	19,30	67,30	2,80	0,12	208,30	0,34	0,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2075	72,04	87,76	335,51	2459,00	498,60	218,60	932,70	19,52	1,18	232,35	120,63	112,05
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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	180	0,72	0,72	17,64	93,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
№271/17	Котлеты домашние с соусом	75/25	15,00	19,80	11,80	286,00	25,00	34,00	126,00	1,70	0,13	0,70	0,03	3,60
№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
№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 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	740	34,92	31,72	142,04	1029,60	241,40	255,35	580,90	10,56	0,75	46,80	0,08	5,44

ОБЕД														
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	25/250/10	8,50	9,20	17,20	192,00	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20
ТТК	Рагу из мяса	200	11,68	30,06	17,20	378,00	174,00	17,00	132,00	2,40	0,09	5,10	0,00	1,40
№71/17	Овощи свежие д/г	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
№ 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 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	875	28,28	40,53	115,90	949,00	293,20	95,15	363,30	6,70	0,38	15,22	0,21	3,35
ПОЛДНИК														
ТТК	Рогалик с вареным сгущенным 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:	1915	70,30	83,55	327,04	2305,60	553,80	363,50	991,00	18,74	1,19	68,22	0,30	8,87
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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													
№338/17	Фрукт свежий	180	0,72	0,72	17,64	93,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
ТТК	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	19,20	8,60	34,70	292,50	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 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	630	26,09	10,44	108,74	670,10	326,70	87,75	486,70	4,74	0,43	38,03	0,18	2,14
ОБЕД														
№137/13	Борщ с картофелем, с куриной грудкой, со сметаной	10/250/5	10,30	15,10	14,10	187,00	51,00	61,00	72,00	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
№ 590/13	Напиток из кураги	200	1,00	0,10	28,20	119,00	29,00	18,00	28,00	1,00	0,02	0,00	0,09	0,90
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	835	32,50	31,38	118,10	884,00	219,60	162,17	473,30	7,36	0,61	16,00	0,42	6,44
ПОЛДНИК														
№606/13	Пирог с конфитюром	100	5,50	5,00	58,00	300,30	18,67	9,34	52,00	0,94	0,11	0,00	0,03	0,67
№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	6,90	5,20	84,40	420,30	32,67	17,34	66,00	3,74	0,13	4,00	0,03	0,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1765	65,49	55,22	311,24	1974,40	578,97	267,26	1026,00	15,84	1,17	58,03	0,63	9,45
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							

			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
ЗАВТРАКЧЕТВЕРГ														
	Кондитерское изделие промышленного производства	19	1,39	3,93	9,25	78,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№294/17	Биточки рубленные из птицы	100	18,60	14,20	17,00	270,00	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83
№469/13	Макаронные изделия 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
№581/13	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	579	35,55	30,60	117,30	912,03	199,20	77,85	369,10	5,09	0,50	2,00	76,03	2,57
ОБЕД														
№166/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звёздочки), с куриной грудкой	25/250	6,40	4,50	20,00	146,00	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
№73/17	Икра кабачковая д/г	100	0,90	4,80	7,30	76,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,50	0,20	28,90	122,00	8,00	4,00	6,00	0,60	0,02	20,00	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	865	37,50	33,48	148,80	1028,00	119,30	110,55	454,40	7,90	0,44	31,80	15,38	8,08
ПОЛДНИК														
№420/17	Сосиска, запеченная в тесте	100	9,10	11,00	27,25	246,00	22,40	22,80	91,29	1,47	0,09	0,00	3,75	4,33
№575/13	Чай с лимоном	200/8	0,30	0,11	13,90	62,50	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого за полдник	308	9,40	11,11	41,15	308,50	30,40	27,80	101,29	2,47	0,09	3,00	3,75	4,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1752	82,45	75,19	307,25	2248,53	348,90	216,20	924,79	15,46	1,03	36,80	95,16	14,98
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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
ЗАВТРАКПЯТНИЦА														
ТТК	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
№272/13	Каша молочная пшениная, с маслом сливочным	200/5	8,60	8,15	40,50	270,30	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	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	0,00
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	605	20,60	22,05	123,00	795,70	505,60	91,85	451,90	4,72	0,41	9,96	20,14	1,92
ОБЕД														
№157/13	Суп из овощей с куриной грудкой и сметаной	20/250/10	7,85	8,96	10,91	129,60	38,60	22,80	59,00	0,82	0,83	11,30	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

№469/13	Макаронные изделия 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
№71/17	Овощи свежие д/г	80	0,64	0,00	2,24	12,00	9,20	0,00	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с 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	930	38,99	31,84	122,25	936,60	134,40	91,15	379,50	8,42	1,24	18,70	15,28	3,38
ПОЛДНИК														
№606/13	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
№538/13	Напиток из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20
	Итого за полдник	300	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	1835	71,93	61,23	311,82	2106,00	713,67	201,67	952,74	14,81	1,78	30,66	35,46	6,30
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Напиток кисломолочный "Имунеле"	100	2,70	1,50	11,60	68,00	16,00	8,00	12,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
№2/13	Сыр твердый	15	4,41	5,04	0,00	63,23	164,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20
№272/13	Каша 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	0,88
№581/13	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	595	22,27	13,21	108,55	664,23	466,40	100,25	501,90	6,85	0,40	6,56	20,15	2,22
ОБЕД														
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	15/250	10,60	12,10	18,60	173,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	100/50	15,10	19,27	13,50	288,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55
№469/13	Макаронные изделия 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	100	0,90	4,80	7,30	76,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	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	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	985	39,80	46,15	153,00	1170,00	149,25	115,35	420,40	7,14	0,58	6,20	0,27	6,89
ПОЛДНИК														
№606/13	Ватрушка с конфитюром	100	5,74	2,80	58,67	284,00	18,67	9,34	52,00	0,94	0,11	0,00	0,03	0,67
№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	7,14	3,00	85,07	404,00	32,67	17,34	66,00	3,74	0,13	4,00	0,03	0,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1880	69,21	62,36	346,62	2238,23	648,32	232,94	988,30	17,73	1,11	16,76	20,45	9,98
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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	190	0,76	0,76	18,62	98,80	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	14,90	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60
№457/13	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
№591/13	Отвар из шиповника	200	0,85	0,00	23,32	99,14	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	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	750	30,11	24,36	140,14	951,94	120,40	234,35	517,90	10,86	0,67	238,00	0,20	5,44
ОБЕД														
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	20/250/10	6,80	8,00	8,30	164,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20
№367/13	Жаркое по-домашнему	200	19,80	7,60	16,20	212,30	174,00	17,00	132,00	2,40	0,09	5,10	0,00	1,40
№71/17	Овощи свежие д/г	80	0,48	0,00	3,04	11,20	9,20	0,00	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с 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	850	34,08	16,98	101,14	754,50	277,80	77,35	304,50	6,80	0,44	30,50	0,21	3,04
ПОЛДНИК														
№420/17	Сосиска, запеченная в тесте	100	9,10	11,00	27,25	246,00	22,40	22,80	91,29	1,47	0,09	0,00	3,75	4,33
№575/13	Чай с лимоном	200/8	0,30	0,11	13,90	62,50	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого за полдник	308	9,40	11,11	41,15	308,50	30,40	27,80	101,29	2,47	0,09	3,00	3,75	4,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1908	73,59	52,45	282,43	2014,94	428,60	339,50	923,69	20,13	1,20	271,50	4,16	12,81
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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
ЗАВТРАК		СРЕДА												
№338/17	Фрукт свежий	190	0,76	0,76	18,62	98,80	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, с клубничным соусом	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
№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 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	640	24,93	15,66	88,92	616,60	326,70	87,75	486,70	4,74	0,43	38,03	0,18	2,14
ОБЕД														
№166/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриной грудкой	20/250	6,40	4,50	20,00	146,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44
ТТК	Поджарка из рыбы с овощами	50/50	11,90	6,90	5,50	132,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20
№473/13	Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	141,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20
№71/17	Овощи свежие д/г	40	0,32	0,00	1,12	6,00	9,20	0,00	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30
№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
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	880	29,02	18,08	120,62	792,00	194,40	125,15	490,50	7,62	0,66	32,70	15,25	8,08
ПОЛДНИК														
№611/13	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
№585/13	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:	1820	67,25	55,27	277,54	1817,60	774,85	250,90	1227,20	13,11	1,31	72,73	15,45	11,10
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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 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
№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
№459/13	Рис отварной	180	3,70	6,30	32,80	195,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,02	0,00	0,05	0,30
№581/13	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	760	35,76	22,27	111,15	805,00	244,40	109,25	486,90	7,89	0,43	23,30	20,17	1,84
ОБЕД														
№136/13	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	25/250/10	9,60	10,30	12,00	180,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
ТТК	Тефтели куриные с соусом	75/25	12,80	16,80	12,90	227,00	52,00	25,00	117,00	2,00	0,07	10,00	0,09	4,50
№469/13	Макаронные изделия 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
№71/17	Овощи свежие д/г	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
№ 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 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	955	36,80	37,07	140,10	1025,00	200,20	108,15	363,30	7,40	0,47	23,12	0,34	7,25
ПОЛДНИК														
	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
№633/13	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
№575/13	Чай с лимоном	200/7	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	337	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:	2052	79,89	71,54	343,65	2358,60	489,60	238,70	924,50	18,09	1,01	57,72	20,69	9,23
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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 ПЯТНИЦА														
ТТК	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
№209/17	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

№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (звёздочки)	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 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	700	25,40	17,70	104,70	703,80	558,60	82,65	506,70	5,96	0,46	9,70	120,03	105,24
ОБЕД														
№164/13	Суп картофельный с рисом, с куриной грудкой	20/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30
ТТК	Ёжики домашние	100	19,00	20,80	13,60	318,00	18,00	24,00	164,00	2,00	0,08	4,00	0,00	6,00
№487/13	Капуста тушеная	180	4,60	5,20	11,80	131,00	108,00	35,00	71,00	1,40	0,05	32,00	0,13	0,30
№71/17	Овощи свежие д/г	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	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	940	41,80	38,08	120,90	1028,00	217,80	128,35	452,50	9,90	0,53	49,40	0,33	8,04
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 свежемороженных 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:	1940	79,54	64,02	290,97	2105,50	851,07	229,67	1082,54	17,13	1,13	79,10	120,40	114,28
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	18942,00	731,19	668,60	3128,77	21630,40	5861,98	2546,14	9942,66	170,46	12,13	943,15	433,33	308,74
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1894,20	73,12	66,86	312,88	2163,04	586,20	254,61	994,27	17,05	1,21	94,32	43,33	30,87

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
по цикличному меню с 01.09.2026г.

Наименование группы продуктов	ед. изм.	Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека										В среднем за 10 дней	В среднем за 1 день	Отклоне- ние от нормы в % (+/-)
			12-18 лет	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Мясо	гр	46,8	63	159	0	74	32	100	162	0	40	31	661,0	66,1	141,2
Птица	гр	31,8	0	0	12,8	124	80	0	0	25,6	194,5	25	461,9	46,2	145,3
Рыба	гр	46,2	26	0	86	0	0	0	0	62	0	0	174,0	17,4	37,7
Яйцо	гр	24	60	12	15	14	8	50	14	15	12	66	266,0	26,6	110,8
Молоко	гр	210	366	160	30	96	196	197	0	30	50	225	1350,0	135,0	64,3
Кисломолочные продукты	гр	108	0	0	0	0	110	100	0	200	0	110	520,0	52,0	48,1
Творог	гр	36	0	0	81	0	36	0	0	99	0	36	252,0	25,2	70,0
Сметана	гр	6	0	10	16	0	10	0	10	6	10	0	62,0	6,2	103,3
Сыр	гр	9	10	0	0	0	0	25	0	0	10	25	70,0	7,0	77,8
Масло сливочное	гр	21	17	16	18	26	26	26	16	26	22	18	211,0	21,1	100,5
Масло растительное	гр	10,8	10	12	10	11	10	12	7	8	12	10	102,0	10,2	94,4
Макаронные изделия	гр	12	61	0	0	61	61	61	0	15	61	20	166,0	16,6	138,3
Крупы, бобовые	гр	30	44	73	0	51	36	36	73	0	73	5	391,0	39,1	130,3
Сахар	гр	21	18	20	16	16	20	19	20	16	18	18	181,0	18,1	86,2
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гр	9	0	0	0	19	40	0	0	0	0	40	99,0	9,9	110,0
Картофель	гр	112,2	75	206	234	70	67	75	175	225	67	65	1259,0	125,9	112,2
Овощи	гр	192	187	204	126	151	175	177	148	108	225	347	1848,0	184,8	96,3
Сухофрукты	гр	12	10	20	20	0	0	20	20	26	20	0	136,0	13,6	113,3
Чай	гр	1,2	1	0	2	1	0	0	1	1	2	0	8,0	0,8	66,7
Кофейный напиток, какао	гр	1,8	2	6	0	2	2	2	0	0	2	6	22,0	2,2	122,2
Фрукты	гр	111	0	235	185	42	35	0	245	324	8	27	1101,0	110,1	99,2
Сок	гр	120	200	0	200	0	200	200	0	0	200	200	1200,0	120,0	100,0
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	12	30	28	30	28	28	28	28	30	30	28	189,0	18,9	157,5
Хлеб ржаной	гр	72	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700,0	70,0	97,2
Хлеб пшеничный	гр	120	115	112	120	118	116	116	108	120	108	125	1158,0	115,8	96,5