

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

подпись

расшифровка

" ____ " _____ 2026 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор АО "Комбинат питания г.Дзержинска"

_____ Кузнецов О.В.

" 25 " _____ 2026 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска

им. А.О. Молева

на 2026-2027 учебный год

(возраст 12-18 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов 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.

№ п/п	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													
	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
№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	200/5	6,50	12,95	33,80	277,50	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	745	26,36	26,42	101,35	778,20	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

	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,10	5,00	18,20	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№378/17	Чай с молоком	200	1,70	1,30	17,40	88,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00
	Итого за полдник	228	2,80	6,30	35,60	211,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1968	67,46	77,06	280,31	2118,20	461,60	202,30	868,40	17,72	1,07	224,05	120,45	111,91

[illegible]

№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	120	0,72	0,00	4,56	16,80	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	895	28,40	40,53	116,66	951,80	293,20	95,15	363,30	6,70	0,38	15,22	0,21	3,35
ПОЛДНИК														
	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
№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	250	4,30	6,00	66,00	323,50	22,50	15,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1905	67,70	78,33	326,66	2315,30	557,10	365,50	954,20	18,26	1,13	65,02	0,29	8,79
№ 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	160	0,64	0,64	16,00	83,20	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
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
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200/5	6,00	11,20	39,70	283,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88
№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	755	15,71	14,96	128,30	744,60	429,70	90,25	379,70	4,10	0,43	39,89	20,06	2,02
ОБЕД														
№137/13	Борщ с картофелем, с куриной грудкой, со сметаной	15/250/5	11,44	16,20	14,10	191,50	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	840	33,64	32,48	118,10	888,50	219,60	162,17	473,30	7,36	0,61	16,00	0,42	6,44
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,35	5,10	15,90	114,00	14,50	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Компот из свежемороженных 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
	Итого за полдник	230	1,85	5,30	44,80	236,00	22,50	14,00	6,00	0,60	0,02	20,00	0,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1825	51,20	55,22	291,20	1869,10	671,80	266,42	859,00	12,06	1,06	75,89	20,48	8,66
			Пищевые				Минеральные				Витамины			

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Вещества				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														
	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 рубленые из птицы, с маслом сливочным	100/5	14,98	23,57	15,50	299,50	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	584	31,93	39,97	115,80	941,53	199,20	77,85	369,10	5,09	0,50	2,00	76,03	2,57
ОБЕД														
№166/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звездочки), 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	130	1,17	6,24	9,50	98,80	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20
ТТК	Напиток из свежемороженных 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	895	37,77	34,92	151,00	1050,80	119,30	110,55	454,40	7,90	0,44	31,80	15,38	8,08
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,10	5,00	18,20	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№586/13	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,40	98,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого за полдник	228	1,20	5,00	42,60	221,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1707	70,90	79,89	309,40	2213,33	326,50	193,40	833,50	13,99	0,94	36,80	91,41	10,65
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				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
№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 пшеничная, 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	100	0,80	0,00	2,80	15,00	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	950	39,15	31,84	122,81	939,60	134,40	91,15	379,50	8,42	1,24	18,70	15,28	3,38
ПОЛДНИК														
	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
№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	250	4,30	6,00	66,00	323,50	22,50	15,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1805	64,05	59,89	311,81	2058,80	662,50	198,00	841,40	14,14	1,65	31,66	35,42	5,30
№ 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	20	5,20	5,60	0,00	74,00	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	600	23,06	13,77	108,55	675,00	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	20/250	11,40	12,80	18,60	177,60	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	990	40,60	46,85	153,00	1174,60	149,25	115,35	420,40	7,14	0,58	6,20	0,27	6,89
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,10	5,00	18,20	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№378/17	Чай с молоком	200	1,70	1,30	17,40	88,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00
	Итого за полдник	228	2,80	6,30	35,60	211,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1818	66,46	66,92	297,15	2060,60	628,65	218,60	925,30	14,99	6,99	212,76	20,58	9,11

№ рецеп	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														
№338/17	Фрукт свежий	210	0,84	0,84	21,00	110,00	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	770	30,19	24,44	142,52	963,14	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	25/250/10	7,10	8,40	8,30	172,70	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	855	34,38	17,38	101,14	763,20	277,80	77,35	304,50	6,80	0,44	30,50	0,21	3,04
ПОЛДНИК														
	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
№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	250	4,30	6,00	66,00	323,50	22,50	15,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1875	68,87	47,82	309,66	2049,84	420,70	326,70	832,40	18,66	1,11	271,50	0,41	8,48
№ рецеп	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														
№338/17	Фрукт свежий	210	0,84	0,84	21,00	110,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,10	5,00	18,20	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
№575/13	Чай с лимоном	200/10	0,30	0,11	13,90	62,50	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	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	738	14,84	24,15	128,30	834,50	215,60	88,35	294,90	5,16	0,44	42,30	0,05	1,52
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	70	0,56	0,00	1,96	10,50	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	910	29,26	18,08	121,46	796,50	194,40	125,15	490,50	7,62	0,66	32,70	15,25	8,08
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,35	5,10	15,90	114,00	14,50	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Компот 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
	Итого за полдник	230	1,85	5,30	44,80	236,00	22,50	14,00	6,00	0,60	0,02	20,00	0,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1878	45,95	55,49	294,56	1867,00	432,50	227,50	791,40	13,38	1,12	95,00	15,30	9,80
№ 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														
	Кондитерское изделие промышленного производства	40	2,00	1,40	28,80	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№388/17	Напиток из 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
	Итого за полдник	240	2,70	1,70	53,20	239,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1955	75,26	61,04	304,45	2069,00	457,60	220,40	853,20	16,29	0,91	246,42	20,67	9,09

№ 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	25/250	10,10	11,44	19,60	198,80	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	120	0,72	0,00	4,60	16,80	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	42,62	38,82	121,70	1036,60	217,80	128,35	452,50	9,90	0,53	49,40	0,33	8,04
ПОЛДНИК														
	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
№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	250	4,30	6,00	66,00	323,50	22,50	15,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1928	61,76	68,97	316,00	1709,00	455,90	231,70	757,40	16,06	0,97	94,70	0,38	9,56
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	18664,00	639,61	650,63	3041,20	20330,17	5074,85	2450,52	8516,20	155,55	10,96	1353,80	325,39	191,35
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1866,40	63,96	65,06	304,12	2033,02	507,49	245,05	851,62	15,56	1,10	135,38	32,54	19,14

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
по цикличному меню с 01.10.2026г.

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 % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	12-18 лет	им.А.О.Молева													
Мясо	гр	46,8	63	159	0	74	32	100	170	0	40	31	669,0	66,9	142,9
Птица	гр	31,8	0	0	19,2	124	80	0	0	25,6	194,5	32	475,3	47,5	149,5
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	416	120	130	96	196	257	0	30	50	225	1520,0	152,0	72,4
Кисломолочные продукты	гр	108	0	0	110	0	110	100	0	0	0	110	430,0	43,0	39,8
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	0	25	60,0	6,0	66,7
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	224	126	181	175	177	148	138	225	367	1948,0	194,8	101,5
Сухофрукты	гр	12	10	20	20	0	0	20	20	26	58	0	174,0	17,4	145,0
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	245	355	52	35	0	245	332	0	33	1297,0	129,7	116,8
Сок	гр	120	200	0	0	0	200	0	0	0	200	200	800,0	80,0	66,7
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	16	14	10	16	8	14	16	10	16	18	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