

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор АО "Комбинат питания г.Дзержинска"

\_\_\_\_\_ Кузнецов О.В.

" 26 " \_\_\_\_\_ 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 7-11 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 7 до 11 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                                     |        |          |       |          |         |             |        |        |       |          |        |        |        |
|         | Молочный коктейль фасованный                    | 200    | 2,80     | 2,50  | 9,60     | 77,30   | 14,00       | 8,00   | 14,00  | 2,80  | 0,02     | 4,00   | 0,00   | 0,20   |
|         | Кондитерское изделие промышленного производства | 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   |
| №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             | 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                                | 758    | 25,96    | 35,47 | 109,55   | 868,70  | 320,40      | 92,00  | 425,00 | 7,21  | 0,40     | 6,60   | 120,05 | 105,31 |
| 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:                                  | 2083   | 71,64    | 91,96 | 348,61   | 2531,30 | 484,60      | 211,55 | 909,00 | 18,74 | 1,11     | 232,35 | 120,63 | 111,84 |
| № 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                                    | 210    | 0,84     | 0,84  | 20,58    | 119,70  | 35,00       | 11,00  | 17,00  | 0,10  | 0,06     | 38,00  | 0,00   | 0,20   |
|         | Зефир в индивидуальной упаковке                 | 40     | 0,32     | 0,00  | 30,60    | 123,60  | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   |
| №271/17 | Котлеты домашние с соусом                       | 75/25  | 15,00    | 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             | 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        |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>790</b>  | <b>33,86</b> | <b>31,74</b> | <b>145,00</b> | <b>1109,30</b> | <b>227,40</b> | <b>248,30</b> | <b>557,20</b>  | <b>9,78</b>  | <b>0,68</b> | <b>46,80</b> | <b>0,08</b> | <b>5,23</b> |
| <b>ОБЕД</b>          |                                                       |             |              |              |               |                |               |               |                |              |             |              |             |             |
| №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        |
|                      | <b>Итого за обед</b>                                  | <b>895</b>  | <b>28,40</b> | <b>40,53</b> | <b>116,66</b> | <b>951,80</b>  | <b>293,20</b> | <b>95,15</b>  | <b>363,30</b>  | <b>6,70</b>  | <b>0,38</b> | <b>15,22</b> | <b>0,21</b> | <b>3,35</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>       |                                                       |             |              |              |               |                |               |               |                |              |             |              |             |             |
| 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        |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                               | <b>300</b>  | <b>7,10</b>  | <b>11,30</b> | <b>69,10</b>  | <b>327,00</b>  | <b>19,20</b>  | <b>13,00</b>  | <b>46,80</b>   | <b>1,48</b>  | <b>0,06</b> | <b>6,20</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,08</b> |
|                      | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                 | <b>1985</b> | <b>69,36</b> | <b>83,57</b> | <b>330,76</b> | <b>2388,10</b> | <b>539,80</b> | <b>356,45</b> | <b>967,30</b>  | <b>17,96</b> | <b>1,12</b> | <b>68,22</b> | <b>0,30</b> | <b>8,66</b> |
| № 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          |
| <b>ЗАВТРАК СРЕДА</b> |                                                       |             |              |              |               |                |               |               |                |              |             |              |             |             |
| №338/17              | Фрукт свежий                                          | 170         | 0,68         | 0,68         | 16,66         | 88,40          | 35,00         | 11,00         | 17,00          | 0,10         | 0,06        | 38,00        | 0,00        | 0,20        |
|                      | Батончик злаковый с витаминами                        | 25          | 1,25         | 1,25         | 16,00         | 80,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| ТТК                  | Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком | 180/20      | 23,04        | 10,33        | 41,64         | 351,00         | 237,00        | 41,00         | 361,00         | 2,00         | 0,10        | 0,00         | 0,18        | 1,00        |
| №376/17              | Чай с сахаром                                         | 200         | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 11,10         | 1,40          | 2,80           | 0,28         | 0,00        | 0,03         | 0,00        | 0,00        |
| ТТК                  | Батон витаминный с микронутриентами                   | 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        |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>655</b>  | <b>29,64</b> | <b>13,28</b> | <b>120,70</b> | <b>733,40</b>  | <b>312,70</b> | <b>80,70</b>  | <b>463,00</b>  | <b>3,96</b>  | <b>0,36</b> | <b>38,03</b> | <b>0,18</b> | <b>1,93</b> |
| <b>ОБЕД</b>          |                                                       |             |              |              |               |                |               |               |                |              |             |              |             |             |
| №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        |
|                      | <b>Итого за обед</b>                                  | <b>840</b>  | <b>33,64</b> | <b>32,48</b> | <b>118,10</b> | <b>888,50</b>  | <b>219,60</b> | <b>162,17</b> | <b>473,30</b>  | <b>7,36</b>  | <b>0,61</b> | <b>16,00</b> | <b>0,42</b> | <b>6,44</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>       |                                                       |             |              |              |               |                |               |               |                |              |             |              |             |             |
| №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        |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                               | <b>300</b>  | <b>6,90</b>  | <b>5,20</b>  | <b>84,40</b>  | <b>420,30</b>  | <b>32,67</b>  | <b>17,34</b>  | <b>66,00</b>   | <b>3,74</b>  | <b>0,13</b> | <b>4,00</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,87</b> |
|                      | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                  | <b>1795</b> | <b>70,18</b> | <b>50,96</b> | <b>323,20</b> | <b>2042,20</b> | <b>564,97</b> | <b>260,21</b> | <b>1002,30</b> | <b>15,06</b> | <b>1,10</b> | <b>58,03</b> | <b>0,63</b> | <b>9,24</b> |

| № рецеп        | 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 |                                                                         |        |          |       |          |         |             |        |         |       |          |        |       |       |
|                | 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  |
| №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                                     | 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                                                        | 645    | 31,74    | 37,44 | 108,15   | 861,50  | 201,20      | 78,80  | 357,40  | 7,11  | 0,45     | 6,00   | 76,03 | 2,56  |
| 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                                                     | 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        |                                                                         |        |          |       |          |         |             |        |         |       |          |        |       |       |
| №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 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                                                        | 300    | 9,40     | 11,05 | 44,65    | 313,00  | 35,40       | 25,80  | 94,29   | 2,47  | 0,10     | 200,00 | 3,91  | 4,33  |
|                | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                                           | 1840   | 74,30    | 68,02 | 337,35   | 2238,00 | 809,30      | 232,15 | 1124,89 | 14,61 | 0,89     | 241,76 | 39,45 | 14,22 |
| № рецеп        | 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  |
|                | 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  |
| №2/13          | Сыр твердый                                                             | 25     | 6,13     | 7,00  | 0,00     | 87,50   | 164,00      | 11,00  | 150,00  | 0,30  | 0,01     | 0,00   | 0,09  | 0,20  |
| №272/13        | 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                                     | 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                                                        | 640    | 27,13    | 22,05 | 141,70   | 874,20  | 654,60      | 95,80  | 576,20  | 4,24  | 0,35     | 9,96   | 20,16 | 1,81  |
| 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         |
|                | <b>Итого за обед</b>                       | <b>950</b>  | <b>39,15</b> | <b>31,84</b> | <b>122,81</b> | <b>939,60</b>  | <b>134,40</b> | <b>91,15</b>  | <b>379,50</b>  | <b>8,42</b>  | <b>1,24</b> | <b>18,70</b> | <b>15,28</b> | <b>3,38</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                            |             |              |              |               |                |               |               |                |              |             |              |              |              |
| №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         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>300</b>  | <b>12,34</b> | <b>7,34</b>  | <b>66,57</b>  | <b>373,70</b>  | <b>73,67</b>  | <b>18,67</b>  | <b>121,34</b>  | <b>1,67</b>  | <b>0,13</b> | <b>2,00</b>  | <b>0,04</b>  | <b>1,00</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                       | <b>1890</b> | <b>78,62</b> | <b>61,23</b> | <b>331,08</b> | <b>2187,50</b> | <b>862,67</b> | <b>205,62</b> | <b>1077,04</b> | <b>14,33</b> | <b>1,72</b> | <b>30,66</b> | <b>35,48</b> | <b>6,19</b>  |
| № 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           |
|                | <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>                       |             |              |              |               |                |               |               |                |              |             |              |              |              |
| <b>ЗАВТРАК</b> | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                         |             |              |              |               |                |               |               |                |              |             |              |              |              |
|                | 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         |
| №307/13        | 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         | 1,80         |
| №2/13          | Сыр твердый                                | 30          | 7,80         | 9,10         | 0,00          | 111,00         | 164,00        | 11,00         | 150,00         | 0,30         | 0,01        | 0,00         | 0,09         | 0,20         |
| №272/13        | Каша молочная рисовая, с маслом сливочным  | 200/10      | 6,00         | 11,20        | 39,70         | 283,00         | 117,00        | 33,00         | 144,00         | 1,26         | 0,06        | 1,26         | 0,06         | 0,88         |
| №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        | 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         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>653</b>  | <b>29,56</b> | <b>34,22</b> | <b>99,65</b>  | <b>821,00</b>  | <b>494,40</b> | <b>100,20</b> | <b>569,20</b>  | <b>7,07</b>  | <b>0,36</b> | <b>6,56</b>  | <b>20,25</b> | <b>3,81</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                            |             |              |              |               |                |               |               |                |              |             |              |              |              |
| №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         |
|                | <b>Итого за обед</b>                       | <b>990</b>  | <b>40,60</b> | <b>46,85</b> | <b>153,00</b> | <b>1174,60</b> | <b>149,25</b> | <b>115,35</b> | <b>420,40</b>  | <b>7,14</b>  | <b>0,58</b> | <b>6,20</b>  | <b>0,27</b>  | <b>6,89</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                            |             |              |              |               |                |               |               |                |              |             |              |              |              |
| №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         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>300</b>  | <b>7,14</b>  | <b>3,00</b>  | <b>85,07</b>  | <b>404,00</b>  | <b>32,67</b>  | <b>17,34</b>  | <b>66,00</b>   | <b>3,74</b>  | <b>0,13</b> | <b>4,00</b>  | <b>0,03</b>  | <b>0,87</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      | <b>1943</b> | <b>77,30</b> | <b>84,07</b> | <b>337,72</b> | <b>2399,60</b> | <b>676,32</b> | <b>232,89</b> | <b>1055,60</b> | <b>17,95</b> | <b>1,07</b> | <b>16,76</b> | <b>20,55</b> | <b>11,57</b> |

| № рецепта      | 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           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                                             |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |               |              |              |
| №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         |
|                | 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         |
| №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                         | 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         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                                     | <b>920</b>  | <b>31,37</b>     | <b>27,42</b> | <b>133,86</b> | <b>934,74</b>  | <b>120,40</b>        | <b>235,30</b> | <b>508,20</b> | <b>12,88</b> | <b>0,62</b> | <b>242,00</b> | <b>0,20</b>  | <b>5,43</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                                             |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |               |              |              |
| №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         |
|                | <b>Итого за обед</b>                                        | <b>855</b>  | <b>34,38</b>     | <b>17,38</b> | <b>101,14</b> | <b>763,20</b>  | <b>277,80</b>        | <b>77,35</b>  | <b>304,50</b> | <b>6,80</b>  | <b>0,44</b> | <b>30,50</b>  | <b>0,21</b>  | <b>3,04</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                                             |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |               |              |              |
| №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 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         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                                     | <b>300</b>  | <b>9,40</b>      | <b>11,05</b> | <b>44,65</b>  | <b>313,00</b>  | <b>35,40</b>         | <b>25,80</b>  | <b>94,29</b>  | <b>2,47</b>  | <b>0,10</b> | <b>200,00</b> | <b>3,91</b>  | <b>4,33</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                       | <b>2075</b> | <b>75,15</b>     | <b>55,85</b> | <b>279,65</b> | <b>2010,94</b> | <b>433,60</b>        | <b>338,45</b> | <b>906,99</b> | <b>22,15</b> | <b>1,16</b> | <b>472,50</b> | <b>4,32</b>  | <b>12,80</b> |
| № рецепта      | 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           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                                             |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |               |              |              |
| 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         |
|                | Зефир в индивидуальной упаковке                             | 40          | 0,32             | 0,00         | 30,60         | 123,60         | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00         |
| 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                         | 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         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                                     | <b>580</b>  | <b>25,89</b>     | <b>16,80</b> | <b>107,10</b> | <b>665,80</b>  | <b>500,70</b>        | <b>80,20</b>  | <b>556,00</b> | <b>3,96</b>  | <b>0,34</b> | <b>0,63</b>   | <b>20,18</b> | <b>1,73</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                                             |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |               |              |              |
| №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         |                                                  |           |          |       |          |         |             |        |         |       |          |       |       |       |
| №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:                                   | 1790      | 68,45    | 45,41 | 296,56   | 1871,30 | 948,85      | 243,35 | 1296,50 | 12,33 | 1,22     | 35,33 | 35,45 | 10,69 |
| № рец           | Наименование блюда                               | выход     | Пищевые  |       |          |         | Минеральные |        |         |       | Витамины |       |       |       |
|                 |                                                  |           | вещества |       |          |         | вещества    |        |         |       |          |       |       |       |
|                 |                                                  |           | белки    | жиры  | углеводы | ккал    | Ca          | Mg     | P       | Fe    | B1       | C     | A     | E     |
| 1               | 2                                                | 3         | 4,00     | 5,00  | 6,00     | 7,00    | 8,00        | 9,00   | 10,00   | 11,00 | 12,00    | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ |                                                  |           |          |       |          |         |             |        |         |       |          |       |       |       |
|                 | 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  |
| №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              | 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                                 | 740       | 36,06    | 24,67 | 90,55    | 727,30  | 230,40      | 102,20 | 463,20  | 7,11  | 0,36     | 23,30 | 20,17 | 1,63  |
| 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                                    | 200/14    | 0,26     | 0,10  | 14,10    | 62,50   | 8,00        | 5,00   | 10,00   | 1,00  | 0,00     | 3,00  | 0,00  | 0,00  |
|                 | Итого за полдник                                 | 344       | 7,34     | 12,20 | 92,40    | 529,10  | 45,00       | 21,30  | 74,30   | 2,80  | 0,11     | 11,30 | 0,18  | 0,14  |
|                 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                   | 2039      | 80,20    | 73,94 | 323,05   | 2281,40 | 475,60      | 231,65 | 900,80  | 17,31 | 0,94     | 57,72 | 20,69 | 9,02  |
| № 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            |
|----------------|--------------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> | <b>ПЯТНИЦА</b>                                   |                 |               |               |                |                 |                |                |                 |               |              |                |               |               |
| 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          |
|                | 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          |
| №2/13          | Сыр твердый                                      | 25              | 6,13          | 7,00          | 0,00           | 87,50           | 164,00         | 11,00          | 150,00          | 0,30          | 0,01         | 0,00           | 0,09          | 0,20          |
| №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              | 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          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>685</b>      | <b>24,23</b>  | <b>18,80</b>  | <b>122,90</b>  | <b>758,90</b>   | <b>686,60</b>  | <b>81,80</b>   | <b>556,20</b>   | <b>4,48</b>   | <b>0,37</b>  | <b>9,70</b>    | <b>20,12</b>  | <b>1,23</b>   |
| <b>ОБЕД</b>    |                                                  |                 |               |               |                |                 |                |                |                 |               |              |                |               |               |
| №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          |
|                | <b>Итого за обед</b>                             | <b>940</b>      | <b>42,62</b>  | <b>38,82</b>  | <b>121,70</b>  | <b>1036,60</b>  | <b>217,80</b>  | <b>128,35</b>  | <b>452,50</b>   | <b>9,90</b>   | <b>0,53</b>  | <b>49,40</b>   | <b>0,33</b>   | <b>8,04</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                                  |                 |               |               |                |                 |                |                |                 |               |              |                |               |               |
| №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          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                          | <b>300</b>      | <b>12,34</b>  | <b>8,24</b>   | <b>65,37</b>   | <b>373,70</b>   | <b>74,67</b>   | <b>18,67</b>   | <b>123,34</b>   | <b>1,27</b>   | <b>0,14</b>  | <b>20,00</b>   | <b>0,04</b>   | <b>1,00</b>   |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                            | <b>1925</b>     | <b>79,19</b>  | <b>65,86</b>  | <b>309,97</b>  | <b>2169,20</b>  | <b>979,07</b>  | <b>228,82</b>  | <b>1132,04</b>  | <b>15,65</b>  | <b>1,04</b>  | <b>79,10</b>   | <b>20,49</b>  | <b>10,27</b>  |
|                |                                                  |                 |               |               |                |                 |                |                |                 |               |              |                |               |               |
|                | <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>                         | <b>19365,00</b> | <b>744,39</b> | <b>680,87</b> | <b>3217,95</b> | <b>22119,54</b> | <b>6774,78</b> | <b>2541,14</b> | <b>10372,46</b> | <b>166,09</b> | <b>11,38</b> | <b>1292,43</b> | <b>297,99</b> | <b>204,50</b> |
|                | <b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>                      | <b>1936,50</b>  | <b>74,44</b>  | <b>68,09</b>  | <b>321,80</b>  | <b>2211,95</b>  | <b>677,48</b>  | <b>254,11</b>  | <b>1037,25</b>  | <b>16,61</b>  | <b>1,14</b>  | <b>129,24</b>  | <b>29,80</b>  | <b>20,45</b>  |

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

| Наименование<br>группы<br>продуктов  | ед. изм. | Рекомендуемое<br>количество<br>продуктов(нетто) в<br>день на одного<br>ребенка в<br>зависимости от<br>возраста 60% | Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека |     |      |     |     |     |     |      |     |     | В среднем<br>за 10 дней | В среднем<br>за 1 день | Отклоне-<br>ние от<br>нормы в %<br>(+/-) |
|--------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-------------------------|------------------------|------------------------------------------|
|                                      |          |                                                                                                                    | 1                                                              | 2   | 3    | 4   | 5   | 6   | 7   | 8    | 9   | 10  |                         |                        |                                          |
| Мясо                                 | гр       | 42                                                                                                                 | 63                                                             | 159 | 0    | 74  | 32  | 108 | 170 | 0    | 40  | 31  | 677,0                   | 67,7                   | 161,2                                    |
| Птица                                | гр       | 21                                                                                                                 | 0                                                              | 0   | 19,2 | 124 | 80  | 0   | 0   | 25,6 | 132 | 32  | 412,8                   | 41,3                   | 196,6                                    |
| Рыба                                 | гр       | 34,8                                                                                                               | 26                                                             | 0   | 86   | 0   | 0   | 0   | 0   | 62   | 0   | 0   | 174,0                   | 17,4                   | 50,0                                     |
| Яйцо                                 | гр       | 24                                                                                                                 | 60                                                             | 12  | 15   | 14  | 8   | 50  | 14  | 15   | 12  | 16  | 216,0                   | 21,6                   | 90,0                                     |
| Молоко                               | гр       | 180                                                                                                                | 366                                                            | 160 | 30   | 96  | 196 | 207 | 200 | 30   | 250 | 225 | 1760,0                  | 176,0                  | 97,8                                     |
| Кисломолочные<br>продукты            | гр       | 90                                                                                                                 | 0                                                              | 0   | 0    | 100 | 110 | 100 | 0   | 310  | 0   | 110 | 730,0                   | 73,0                   | 81,1                                     |
| Творог                               | гр       | 30                                                                                                                 | 0                                                              | 0   | 99   | 0   | 36  | 0   | 0   | 99   | 0   | 36  | 270,0                   | 27,0                   | 90,0                                     |
| Сметана                              | гр       | 6                                                                                                                  | 0                                                              | 10  | 16   | 0   | 10  | 0   | 10  | 6    | 10  | 0   | 62,0                    | 6,2                    | 103,3                                    |
| Сыр                                  | гр       | 6                                                                                                                  | 10                                                             | 0   | 0    | 0   | 25  | 30  | 0   | 0    | 10  | 25  | 100,0                   | 10,0                   | 166,7                                    |
| Масло сливочное                      | гр       | 18                                                                                                                 | 17                                                             | 16  | 18   | 26  | 18  | 26  | 16  | 26   | 22  | 18  | 203,0                   | 20,3                   | 112,8                                    |
| Масло растительное                   | гр       | 9                                                                                                                  | 10                                                             | 12  | 10   | 11  | 10  | 12  | 7   | 8    | 12  | 10  | 102,0                   | 10,2                   | 113,3                                    |
| Макаронные изделия                   | гр       | 9                                                                                                                  | 61                                                             | 0   | 0    | 61  | 61  | 61  | 0   | 15   | 61  | 20  | 166,0                   | 16,6                   | 134,4                                    |
| Крупы, бобовые                       | гр       | 27                                                                                                                 | 44                                                             | 73  | 0    | 51  | 36  | 36  | 73  | 0    | 73  | 5   | 391,0                   | 39,1                   | 144,8                                    |
| Сахар                                | гр       | 18                                                                                                                 | 18                                                             | 20  | 16   | 16  | 20  | 19  | 20  | 16   | 18  | 18  | 181,0                   | 18,1                   | 100,6                                    |
| Кондитерские и выпеч-<br>ные изделия | гр       | 6                                                                                                                  | 28                                                             | 0   | 0    | 0   | 40  | 0   | 0   | 0    | 0   | 40  | 108,0                   | 10,8                   | 180,0                                    |
| Картофель                            | гр       | 112,2                                                                                                              | 75                                                             | 206 | 234  | 70  | 67  | 75  | 175 | 225  | 67  | 65  | 1259,0                  | 125,9                  | 112,2                                    |
| Овощи                                | гр       | 168                                                                                                                | 187                                                            | 224 | 126  | 181 | 175 | 177 | 148 | 138  | 225 | 367 | 1948,0                  | 194,8                  | 116,0                                    |
| Сухофрукты                           | гр       | 9                                                                                                                  | 10                                                             | 20  | 20   | 0   | 5   | 20  | 25  | 26   | 20  | 0   | 146,0                   | 14,6                   | 162,2                                    |
| Чай                                  | гр       | 0,6                                                                                                                | 1                                                              | 0   | 2    | 1   | 0   | 0   | 1   | 1    | 2   | 0   | 8,0                     | 0,8                    | 133,3                                    |
| Кофейный напиток,<br>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 | 185  | 42  | 35  | 0   | 235 | 134  | 14  | 27  | 917,0                   | 91,7                   | 82,6                                     |
| Сок                                  | гр       | 120                                                                                                                | 200                                                            | 0   | 200  | 0   | 200 | 200 | 0   | 0    | 0   | 200 | 1000,0                  | 100,0                  | 83,3                                     |
| Соль                                 | гр       | 1,8                                                                                                                | 1,8                                                            | 1,8 | 1,8  | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8  | 1,8 | 1,8 | 18,0                    | 1,8                    | 100,0                                    |
| Мука                                 | гр       | 9                                                                                                                  | 30                                                             | 28  | 30   | 28  | 28  | 28  | 28  | 30   | 30  | 28  | 189,0                   | 18,9                   | 210,0                                    |
| Хлеб ржаной                          | гр       | 48                                                                                                                 | 50                                                             | 50  | 50   | 50  | 50  | 50  | 50  | 50   | 50  | 50  | 500,0                   | 50,0                   | 104,2                                    |
| Хлеб пшеничный                       | гр       | 90                                                                                                                 | 85                                                             | 82  | 95   | 82  | 86  | 86  | 78  | 92   | 88  | 85  | 859,0                   | 85,9                   | 95,4                                     |