

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

подпись

расшифровка

" ____ " _____ 2026 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор АО "Комбинат питания г.Дзержинска"

_____ Кузнецов О.В.

" 28 " сентября 2026 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска

№ 3

на 2026-2027 учебный год

(возраст 7-11 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 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														
	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:	1981	67,06	86,11	288,51	2208,70	447,60	195,25	844,70	16,94	1,00	224,05	120,45	111,70
№ 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
	Итого за завтрак	790	33,86	31,74	145,00	1109,30	227,40	248,30	557,20	9,78	0,68	46,80	0,08	5,23
ОБЕД														
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	25/250/10	8,50	9,20	17,20	192,00	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20
ТТК	Рагу из мяса	200	11,68	30,06	17,20	378,00	174,00	17,00	132,00	2,40	0,09	5,10	0,00	1,40
№71/17	Овощи свежие д/г	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:	1935	66,56	78,27	327,66	2384,60	543,10	358,45	930,50	17,48	1,06	65,02	0,29	8,58
№ 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	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
	Итого за завтрак	655	29,64	13,28	120,70	733,40	312,70	80,70	463,00	3,96	0,36	38,03	0,18	1,93
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 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	1725	65,13	51,06	283,60	1857,90	554,80	256,87	942,30	11,92	0,99	74,03	0,60	8,57
№ 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														
	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														
	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	1768	70,71	77,36	301,75	2133,30	328,50	194,35	821,80	16,01	0,89	40,80	91,41	10,64
№ 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
	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 пшенная, 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
	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	1840	70,58	59,89	330,51	2137,30	811,50	201,95	965,70	13,66	1,59	31,66	35,44	5,19
№ 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
	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
№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
	Итого за завтрак	653	29,56	34,22	99,65	821,00	494,40	100,20	569,20	7,07	0,36	6,56	20,25	3,81
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:	1871	72,96	87,37	288,25	2206,60	656,65	218,55	992,60	15,21	0,95	212,76	20,68	10,70
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК ВТОРНИК														
№338/17	Фрукт свежий	180	0,72	0,72	17,64	93,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
	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
	Итого за завтрак	920	31,37	27,42	133,86	934,74	120,40	235,30	508,20	12,88	0,62	242,00	0,20	5,43
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:	2025	70,05	50,80	301,00	2021,44	420,70	327,65	822,70	20,68	1,06	275,50	0,41	8,47
№ 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														
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
	Итого за завтрак	580	25,89	16,80	107,10	665,80	500,70	80,20	556,00	3,96	0,34	0,63	20,18	1,73
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 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:	1720	57,00	40,18	273,36	1698,30	717,60	219,35	1052,50	12,18	1,02	53,33	35,43	10,01
№ рец	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
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														

	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:	1935	75,56	63,44	283,85	1991,30	443,60	213,35	829,50	15,51	0,84	246,42	20,67	8,88
№ 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
	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
	Итого за завтрак	685	24,23	18,80	122,90	758,90	686,60	81,80	556,20	4,48	0,37	9,70	20,12	1,23
ОБЕД														
№164/13	Суп картофельный с рисом, с куриной грудкой	20/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30
ТТК	Ёжики домашние	100	19,00	20,80	13,60	318,00	18,00	24,00	164,00	2,00	0,08	4,00	0,00	6,00
№487/13	Капуста тушеная	180	4,60	5,20	11,80	131,00	108,00	35,00	71,00	1,40	0,05	32,00	0,13	0,30
№71/17	Овощи свежие д/г	100	0,60	0,00	3,80	14,00	9,20	0,00	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	940	41,80	38,08	120,90	1028,00	217,80	128,35	452,50	9,90	0,53	49,40	0,33	8,04
ПОЛДНИК														
	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	70,33	62,88	309,80	2110,40	926,90	225,15	1018,70	15,38	0,90	62,10	20,45	9,27
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	18675,00	685,94	657,36	2988,29	20749,84	5850,95	2410,92	9221,00	154,97	10,31	1285,67	345,83	192,01
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1867,50	68,59	65,74	298,83	2074,98	585,10	241,09	922,10	15,50	1,03	128,57	34,58	19,20

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			
	7-11 лет шк № 3														
Мясо	гр	42	63	159	0	74	32	100	162	0	40	31	661,0	66,1	157,4
Птица	гр	21	0	0	12,8	124	80	0	0	25,6	132	25	399,4	39,9	190,2
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	416	120	30	96	196	257	200	30	250	225	1820,0	182,0	101,1
Кисломолочные 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	0	0	0	99	0	0	198,0	19,8	66,0
Сметана	гр	6	0	10	16	0	10	0	10	6	10	0	62,0	6,2	103,3
Сыр	гр	6	0	0	0	0	25	30	0	0	0	25	80,0	8,0	133,3
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- 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	0	20	20	0	0	20	20	26	58	0	164,0	16,4	182,2
Чай	гр	0,6	1	0	2	1	0	0	1	1	2	0	8,0	0,8	133,3
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	185	42	35	0	105	134	0	33	779,0	77,9	70,2
Сок	гр	120	200	0	0	0	200	0	0	0	0	200	600,0	60,0	50,0
Соль	гр	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18,0	1,8	100,0
Мука	гр	9	16	14	10	16	8	14	16	10	16	18	138,0	13,8	153,3
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