"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № _____

_____ _____
подпись расшифровка

"_____"_____ 2026 год

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор АО "Комбинат питания г.Дзержинска"

_____ Кузнецов О.В.

"_05_"_____ноября_____ 2026 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Для учащихся школ г.Дзержинска
№ 3
на 2026-2027 учебный год
(возраст 12-18 лет)

Меню разработано на основе Сборника
рецептур для общеобразовательных школ 2017г.
(под ред.Могильного и Тутельяна),
Сборник технологических нормативов по
производству мучных кондитерских и
булочных изделий 1999г.,
Сборник химический состав блюд и
кулинарных изделий 1994г.,
Сборник методических рекомендаций по организации
питания детей и подростков в учреждениях
образования Самарской области 2013 г.
(под ред.В.Т.Лапшиной: Хлебпродинформ),
Технологических карт (ТТК) АО "Комбинат питания г.Дзержинска"

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 12 до 18 лет с 09.11.2026г. Шк.3

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			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**													
	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
№209/17	Яйцо вареное	60	7,80	7,20	0,60	98,40	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	100,00	104,00
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным	200/5	6,50	12,95	33,80	277,50	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38
№581/13	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	**645**	**26,26**	**25,42**	**103,35**	**768,90**	**336,40**	**99,05**	**446,70**	**7,99**	**0,47**	**6,60**	**120,05**	**105,52**
ОБЕД														
№164/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50
№402/13	Тефтели в соусе	100/50	14,80	17,30	11,06	260,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75
№469/13	Макаронные изделия отварные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
№73/17	Икра кабачковая д/г	100	0,90	4,80	7,30	76,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	**995**	**38,30**	**44,34**	**143,36**	**1129,00**	**114,20**	**100,25**	**416,70**	**8,73**	**0,59**	**17,45**	**0,24**	**6,39**
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,10	5,00	18,20	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№378/17	Чай с молоком	200	1,70	1,30	17,40	88,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00
	Итого за полдник	**228**	**2,80**	**6,30**	**35,60**	**211,00**	**13,00**	**3,00**	**3,00**	**1,00**	**0,01**	**200,00**	**0,16**	**0,00**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1868**	**67,36**	**76,06**	**282,31**	**2108,90**	**463,60**	**202,30**	**866,40**	**17,72**	**1,07**	**224,05**	**120,45**	**111,91**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			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	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
№271/17	Котлеты домашние с соусом	75/25	15,00	19,80	11,80	286,00	25,00	34,00	126,00	1,70	0,13	0,70	0,03	3,60
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,00	0,04	0,70
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	**730**	**34,88**	**31,68**	**141,06**	**1024,40**	**241,40**	**255,35**	**580,90**	**10,56**	**0,75**	**46,80**	**0,08**	**5,44**
ОБЕД														

№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	25/250/10	8,50	9,20	17,20	192,00	34,00	27,00	79,00	1,00	0.09	8,00	0,21	0,20
ТТК	Рагу из мяса	200	11,68	30,06	17,20	378,00	174,00	17,00	132,00	2,40	0,09	5,10	0,00	1,40
ТТК	Капуста квашеная д/г	100	1,40	0,10	3,50	26,80	85,26	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86
№ 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	**875**	**29,38**	**40,64**	**111,80**	**967,80**	**365,86**	**115,77**	**404,70**	**7,47**	**0,44**	**17,98**	**0,30**	**51,30**
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:	**1855**	**68,56**	**78,32**	**318,86**	**2315,70**	**629,76**	**386,12**	**995,60**	**19,03**	**1,19**	**67,78**	**0,38**	**56,74**

№ рец	**Наименование блюда**	**выход**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**				**Витамины**			
			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	200	0,80	0,80	19,60	104,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
ТТК	Запеканка из творога с морковью, со сгущеным молоком	150/20	19,20	8,60	34,70	292,50	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	**650**	**26,17**	**10,52**	**110,70**	**680,50**	**326,70**	**87,75**	**486,70**	**4,74**	**0,43**	**38,03**	**0,18**	**2,14**
ОБЕД														
№137/13	Борщ с картофелем, с куриной грудкой, со сметаной	10/250/5	10,30	15,10	14,10	187,00	51,00	61,00	72,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
№331/13	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	22,13	11,50	16,10	133,70	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
№70/17	Огурец консервированный д/г	60	0,64	0,08	1,36	8,00	9,20	5,60	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**	**43,67**	**33,35**	**129,56**	**834,70**	**227,20**	**181,75**	**514,30**	**7,70**	**0,66**	**31,12**	**0,29**	**6,35**
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	**1775**	**71,69**	**49,17**	**285,06**	**1751,20**	**576,40**	**283,50**	**1007,00**	**13,04**	**1,11**	**89,15**	**0,47**	**8,69**
			Пищевые				**Минеральные**				**Витамины**			

№ рец	Наименование блюда	выход	вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	**ЧЕТВЕРГ**													
	Кондитерское изделие промышленного производства	18	0,90	4,80	11,60	74,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Биточки куриные с соусом	100/25	15,00	19,80	11,80	286,00	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83
№469/13	Макаронные изделия отварные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
№581/13	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	**603**	**31,46**	**37,07**	**114,45**	**924,40**	**199,20**	**77,85**	**369,10**	**5,09**	**0,50**	**2,00**	**76,03**	**2,57**
ОБЕД														
№166/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звёздочки), с куриной грудкой	25/250	6,40	4,50	20,00	146,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44
№440/13	Плов из мяса	200	22,90	22,80	46,90	432,00	23,00	49,00	263,00	4,00	0,08	1,30	0,20	4,30
№73/17	Икра кабачковая д/г	90	0,81	4,32	6,57	81,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20
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
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**	**37,41**	**33,00**	**148,07**	**1033,00**	**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	**1686**	**56,38**	**57,15**	**298,97**	**1954,30**	**312,90**	**195,90**	**738,30**	**16,32**	**0,79**	**43,06**	**15,51**	**10,20**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			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**													
	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
№1/13	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,10
№272/13	Каша молочная 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
№575/13	Чай с лимоном	200/10	0,27	0,10	14,70	63,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	**605**	**17,77**	**19,15**	**108,30**	**700,30**	**185,60**	**80,35**	**273,90**	**7,42**	**0,35**	**8,26**	**0,13**	**2,12**
ОБЕД														
№157/13	Суп из овощей с мясом 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
ТТК	Капуста квашеная д/г	50	0,70	0,05	1,75	13,40	85,26	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
ТТК	Хлеб ржаной	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	**900**	**39,05**	**31,89**	**121,76**	**938,00**	**210,46**	**110,57**	**429,70**	**8,89**	**1,29**	**22,18**	**15,28**	**50,94**
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	**1755**	**61,12**	**57,04**	**296,06**	**1961,80**	**418,56**	**205,92**	**713,60**	**17,31**	**1,64**	**33,44**	**15,41**	**53,06**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
ЗАВТРАК	**ПОНЕДЕЛЬНИК**													
	Напиток кисломолочный "Имунеле"	100	2,70	1,50	11,60	68,00	16,00	8,00	12,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
№2/13	Сыр твердый	20	5,20	5,60	0,00	74,00	164,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20
№272/13	Каша молочная рисовая	200	5,90	2,90	39,60	208,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88
№581/13	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	**600**	**23,06**	**13,77**	**108,55**	**675,00**	**466,40**	**100,25**	**501,90**	**6,85**	**0,40**	**6,56**	**20,15**	**2,22**
ОБЕД														
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	20/250	11,40	12,80	18,60	177,60	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	100/50	15,10	19,27	13,50	288,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55
№469/13	Макаронные изделия отварные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
№73/17	Икра кабачковая д/г	80	0,72	3,84	5,84	60,80	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	**970**	**40,42**	**45,89**	**151,54**	**1159,40**	**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:	**1798**	**66,28**	**65,96**	**295,69**	**2045,40**	**628,65**	**218,60**	**925,30**	**14,99**	**0,99**	**212,76**	**20,58**	**9,11**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			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	120	0,96	0,24	9,90	45,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	14,90	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,00	0,04	0,70
№591/13	Отвар из шиповника	200	0,85	0,00	23,32	99,14	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	**680**	**30,31**	**23,84**	**131,42**	**898,74**	**120,40**	**234,35**	**517,90**	**10,86**	**0,67**	**238,00**	**0,20**	**5,44**
ОБЕД														
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	25/250/10	7,10	8,40	8,30	172,70	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20
№367/13	Жаркое по-домашнему	200	19,80	7,60	16,20	212,30	174,00	17,00	132,00	2,40	0,09	5,10	0,00	1,40
ТТК	Капуста квашеная д/г	80	1,12	0,08	2,80	21,44	85,26	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20
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**	**35,02**	**17,46**	**100,90**	**773,44**	**353,86**	**96,77**	**354,70**	**7,27**	**0,49**	**33,98**	**0,21**	**50,60**
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:	**1785**	**69,63**	**47,30**	**298,32**	**1995,68**	**496,76**	**346,12**	**882,60**	**19,13**	**1,16**	**274,98**	**0,41**	**56,04**

№ рец	**Наименование блюда**	**выход**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**				**Витамины**			
			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
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, с клубничным соусом	150/20	18,00	13,78	13,90	233,80	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	**560**	**27,07**	**16,90**	**86,50**	**612,20**	**514,70**	**87,25**	**579,70**	**4,74**	**0,41**	**0,63**	**20,18**	**1,94**
ОБЕД														
№166/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриной грудкой	10/250	5,90	4,50	20,00	143,70	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
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	40	1,44	0,30	4,95	29,00	1,50	6,50	14,10	0,10	0,08	2,40	1,30	1,10
№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	**870**	**29,64**	**18,38**	**124,45**	**812,70**	**186,70**	**131,65**	**495,00**	**7,48**	**0,73**	**33,70**	**16,55**	**8,88**
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:	**1660**	**58,56**	**40,58**	**255,75**	**1660,90**	**723,90**	**232,90**	**1080,70**	**12,82**	**1,16**	**54,33**	**36,73**	**11,02**

№ рец	**Наименование блюда**	**выход**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**				**Витамины**			
			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**													
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
№432/13	Голень куриная отварная	100	21,80	12,20	0,80	200,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,08	18,00	0,12	0,40
№459/13	Рис отварной	180	3,70	6,30	32,80	195,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,02	0,00	0,05	0,30
№581/13	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	**760**	**35,76**	**22,27**	**111,15**	**805,00**	**244,40**	**109,25**	**486,90**	**7,89**	**0,43**	**23,30**	**20,17**	**1,84**
ОБЕД														
№136/13	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	25/250/10	9,60	10,30	12,00	180,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
ТТК	Тефтели куриные с соусом	75/25	12,80	16,80	12,90	227,00	52,00	25,00	117,00	2,00	0,07	10,00	0,09	4,50
№469/13	Макаронные изделия отварные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
№73/17	Икра кабачковая д/г	70	0,63	3,36	5,11	53,20	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20
№ 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	**925**	**36,83**	**40,43**	**141,41**	**1064,20**	**193,10**	**109,55**	**358,20**	**7,18**	**0,47**	**21,92**	**0,34**	**7,15**
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:	**1925**	**75,29**	**64,40**	**305,76**	**2108,20**	**450,50**	**221,80**	**848,10**	**16,07**	**0,91**	**245,22**	**20,67**	**8,99**

№ рец	**Наименование блюда**	**выход**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**				**Витамины**			
			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**													
	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

	Кондитерское изделие промышленного производства	19	1,39	3,93	9,25	78,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№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
№575/13	Чай с лимоном	200/15	0,28	0,11	15,40	65,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	**664**	**16,17**	**11,54**	**99,35**	**590,03**	**216,60**	**66,35**	**251,90**	**7,66**	**0,37**	**8,00**	**0,02**	**1,44**
ОБЕД														
№164/13	Суп картофельный с рисом, с куриной грудкой	25/250	10,10	11,44	19,60	198,80	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30
ТТК	Ёжики домашние	100	19,00	20,80	13,60	318,00	18,00	24,00	164,00	2,00	0,08	4,00	0,00	6,00
№487/13	Капуста тушеная	180	4,60	5,20	11,80	131,00	108,00	35,00	71,00	1,40	0,05	32,00	0,13	0,30
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	60	2,16	0,45	7,43	43,50	1,50	6,50	14,10	0,10	0,08	2,40	1,30	1,10
№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	**905**	**44,06**	**39,27**	**124,53**	**1063,30**	**210,10**	**134,85**	**457,00**	**9,76**	**0,60**	**50,40**	**1,63**	**8,84**
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:	**1819**	**64,53**	**56,81**	**289,88**	**1976,83**	**449,20**	**216,20**	**718,90**	**18,42**	**0,97**	**61,40**	**1,65**	**10,28**
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	**17926,00**	**659,40**	**592,79**	**2926,66**	**19878,91**	**5150,23**	**2509,36**	**8776,50**	**164,85**	**11,00**	**1306,17**	**232,26**	**336,04**
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	**1792,60**	**65,94**	**59,28**	**292,67**	**1987,89**	**515,02**	**250,94**	**877,65**	**16,49**	**1,10**	**130,62**	**23,23**	**33,60**

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

по цикличному меню с 09.11.2026г.

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	Отклонение от нормы в % (+/-)
	12-18 лет шк № 3		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Мясо	**гр**	**46,8**	63	159	0	74	32	108	170	0	40	31	677,0	67,7	144,7
Птица	**гр**	**31,8**	0	0	12,8	113	80	0	0	25,6	132	32	395,4	39,5	124,3
Рыба	**гр**	**46,2**	26	0	62	0	0	0	0	62	0	0	150,0	15,0	32,5
Яйцо	**гр**	**24**	60	12	15	14	8	50	14	15	12	16	216,0	21,6	90,0
Молоко	**гр**	**210**	166	160	30	96	196	227	0	30	70	225	1200,0	120,0	57,1
Кисломолочные продукты	**гр**	**108**	100	0	0	0	100	100	0	310	0	100	710,0	71,0	65,7
Творог	**гр**	**36**	0	0	99	0	36	0	0	99	0	36	270,0	27,0	75,0
Сметана	**гр**	**6**	0	10	16	0	10	0	10	6	10	0	62,0	6,2	103,3
Сыр	**гр**	**9**	10	0	0	0	0	20	0	0	10	25	65,0	6,5	72,2
Масло сливочное	**гр**	**21**	21	16	18	26	28	26	16	26	22	18	217,0	21,7	103,3
Масло растительное	**гр**	**10,8**	10	12	10	11	10	12	7	8	12	10	102,0	10,2	94,4
Макаронные изделия	**гр**	**12**	61	0	0	61	61	61	0	15	61	20	166,0	16,6	138,3
Крупы, бобовые	**гр**	**30**	44	73	0	51	36	36	73	0	73	5	391,0	39,1	130,3
Сахар	**гр**	**21**	18	20	20	22	20	22	20	20	18	22	202,0	20,2	96,2
Кондитерские и выпечные изделия	**гр**	**9**	28	0	0	0	40	0	0	0	0	40	108,0	10,8	120,0
Картофель	**гр**	**112,2**	75	206	234	70	67	75	175	225	67	65	1259,0	125,9	112,2
Овощи	**гр**	**192**	187	224	231	181	175	177	148	138	205	347	2013,0	201,3	104,8
Сухофрукты	**гр**	**12**	10	20	20	0	0	20	25	26	20	0	141,0	14,1	117,5
Чай	**гр**	**1,2**	1	0	2	1	1	0	1	1	2	1	10,0	1,0	83,3
Кофейный напиток, какао	**гр**	**1,8**	2	6	0	2	0	2	0	0	2	0	14,0	1,4	77,8
Фрукты	**гр**	**111**	0	235	200	52	55	0	195	134	0	48	919,0	91,9	82,8
Сок	**гр**	**120**	200	0	200	0	200	200	0	0	400	200	1400,0	140,0	116,7
Соль	**гр**	**1,8**	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18,0	1,8	100,0
Мука	**гр**	**12**	16	14	10	16	8	14	16	10	16	18	189,0	18,9	157,5
Хлеб ржаной	**гр**	**72**	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700,0	70,0	97,2
Хлеб пшеничный	**гр**	**120**	105	102	115	102	106	106	108	102	108	105	1059,0	105,9	88,3