

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ №39

МБОУ  
школа №39 Л.А. Безуглая

« 01 » \_\_\_\_\_ 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Е.А. Левина

« 02 » \_\_\_\_\_ 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ**  
**(дифференцированное)**  
**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
для учащихся МБОУ «Средняя школа №39» г. Дзержинска  
на 2020-2021 уч.год  
(для возрастных групп 11-18 лет)



	<b>Обед</b>													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	230/20	2,38	7,55	9,07	114,57	0,06	14,61	0	0,8	47,28	47,04	21,24	0,79
289/2017	Рагу из птицы	75/50	16,4	9,08	0,05	147	0,082	0	32	0,34	19,2	21,2	168	1,24
309/2017	Макаронные изделия отварные	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0	0,072	0	0,024	0,024	17,028	10,116	45,948	1,008
377/2017	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	0,00	14,0	56,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	<b>Итого</b>		36,52	25,81	132,69	909,2	0,394	24,21	32,02	2,64	120,5	122,63	347,4	7,96
	<b>Итого за день</b>		57,77	47,54	236,5	1676,5	0,706	25,92	89,32	3,15	434,66	449,66	479,43	11,34



	<b>Обед</b>													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	10/240	6,59	5,07	21,15	159,18	0,064	7,18	4,0	1,02	19,88	15,71	53,73	0,8
234/2017	Котлеты рыбные	1/75	16,73	10,3	14,14	214,19	0,04	0	10	2,7	64	32	172	1,2
494/1996	Сложный гарнир	1/180	4,0	0,8	31,6	150,0	0,2	29,0	28,0	1,0	25,4	44,0	109,7	1,6
348/2017	Компот из кураги	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
ТТК	Кондитерское изделие	1/35	1,9	5,0	16,8	159,0	0,018	0	2,8	0,85	7,7	6	23,5	0,7
	<b>Итого</b>		38,68	18,53	166,4	979,95	0,424	24,5	4	2,574	97,7	112,4	451,8	10,0
	<b>Итого за день</b>		64,3	52,52	3025,4	2136,3	0,754	53,6	97,7	8,324	191,25	289,08	904,96	16,328

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
243/2017	Сосиска отварная	1/60	34,06	38,3	12,38	38,3	0,08	0,8	30,0	2	38	24	180	1,9
309/2017	Макароны отварные	1/180	6,54	5,04	36,06	216,0	0,144	0	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/30	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,001 1	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	<b>Итого</b>		48,99	46,52	116,79	589,31	0,341	6	78,0	3,55	84,98	147,9	533,7 6	6,078

	<b>Обед</b>													
Т 24	Закуска овощная	1/70	0,63	0,112	2,0	11,9	0,014	7,84	0	0,98	10,5	19,6	11,9	0,5
82/2017	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	240/10	2,11	6,22	11,4	115,6	0,156	10,3	10	0,846	59,96	31,2	204,5	1,356
278/2017	Тефтели с соусом	80/40	5,92	7,28	7,68	120	0,04	0,9	0	3,75	22	19	107	0,8
302/2017	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	5,46	10,44	26,34	221,4	0,24	0	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	<b>Итого</b>		26	28,58	146,1	956,13	0,8857	101,2	10,02	8,19	185,7	218,6	646,0	8,78
	<b>Итого за день</b>		75	75,1	262,9	1545,44	1,22	107,2	88,0	11,744	270,67	366,5	1179,8	14,8

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4-й день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
	Йогурт фруктовый	1/100	0,6	0,8	3,5	68,0	0,05	0,75	2,5	0	152,5	120	18,75	0,125
210/2017	Омлет натуральный	1/53	18,49	18,54	161,18	887,27	0,12	1,0	0,4	2,4	201,6	26,6	306	2,64
173/2017	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	200/10	2,8	2,53	22,05	129,57	0,084	0,952	45,44	0,017	0,9	110,1	22,11	0,54
377/2017	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ911316 31068631 7-05	Хлеб ржаной	1/30	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	<b>Итого</b>		30,56	33,42	253,6	1469,6	0,321	2,03	46,15	7,667	267,3	197,2	397,8	4,51



	<b>Обед</b>													
Т 24	Овощная закуска	1/100	0,9	0,16	2,86	17	0,02	11,2	0	0,14	15	28	17	0,7
102/2017	Суп картофель- ный гороховый	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,216	5,83	0	1,224	38,79 6	34,34	103,2	2,044
259/2017	Жаркое по - до- машнему	1/200	14,06	20,67	18,95	337,14	0,18	7,73	0	0,08	40,8	52,45	285,9 1	4,29
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	1/200	3,31	0,45	160,0 7	664	0,08	3,63	0	0,46	162,4	87,3	117, 2	3,49
ТТК	Булочка пше- ничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,60 2	9,996	54,29 2	0,756
ТУ9113- 163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,051 8	0	0,001 54	0,574	0,91	12,27 8	35,39 2	1,019 2
	<b>Итого</b>		28,95	28,46	240,1	1626,3 6	0,69	44,06	125,3 6	6,99	268,0	218	487,3	11,7
	<b>Итого за день</b>		59,51	66,88	493,7	3095	1,01	46,09	171,5	14,55	535,4	415,2	885,1	16,3

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-й день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
71/2017	Овощи сезонные	1/40	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
268/2017	Шницель из говядины	1/75	10,73	13,95	9,82	222,0	0,08	0	40,0	1,8	58	30	108	1,8
311/2017	Картофельное пюре	1/180	4,21	4,48	23,69	151,92	0,144	19,39	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-10686-317-05	Хлеб ржаной	1/30	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
348/2017	Компот из плодов (ягод) сушеных	1/200	3,9	0,23	138,15	574,0	0,08	3,0	0	0	161,6	87,8	109,5	2,4
	<b>Итого</b>		25,36	35,03	125,33	933,7	0,374	19,4	175,36	3,48	112,28	147,19	483,42	5,67



День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
71/2017	Овощи сезонные	1/20	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
ТТК	Курица, тушеная в соусе	75/50	21,9	9,4	0,9	176,5	0,07	1,73	33,4	0,257	31,47	23,48	195,9	1,74
309/2017	Макароны отварные	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0	0,072	0	0,024	0,024	17,028	10,16	45,948	1,008
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-1631068 6317-05	Хлеб ржаной	1/30	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	<b>Итого</b>		36,88	17,62	105,31	727,81	0,33	7,33	81,4	78,85	7,85	149,4	550,06	5,96

	<b>Обед</b>													
121/1996	Суп молочный рисовый	1/250	5,5	4,7	19,8	145,0	0,08	0,8	25	0,6	148	20	125	0,5
266/2017	Бифштекс руб- ленный	1/60	12,78	34,5	0,33	307,0	0,25	0	0	0,4	40	21	169	1,7
ТТК	Картофель запе- ченный	1/180	4,33	6,4	29,53	193,33	0,2	7,46	45,33	0,366	55,33	112	43	1,33
ТТК	Булочка пше- ничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,60 2	9,996	54,29 2	0,756
ТУ9113- 163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,051 8	0	0,001 54	0,574	0,91	12,27 8	35,39 2	1,019 2
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
ТТК	Кондитерское изделие	1/25	2,43	13,5	24,9	232,96	0,043 2	0,001	87,36	0,432	14,4	5,28	29,76	0,001
	<b>Итого</b>		36,15	63,44	162,64	1313,4 2	0,72	8,26	157,7	2,37	285,24	186,55	464,44	6,1
	<b>Итого за день</b>		72,03	81,06	267,95	2041,2 3	1,05	15,59	239,1	10,22	293,09	335,95	1014,5	12,06

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
	Йогурт	1/100	5,0	3,2	3,5	68,0	0,034	1,035	23	0	139,15	17,25	108,1	0,115
15/2017	Сыр	1/25	6,58	6,65	0	85,83	0,008	0,18	52,5	0	250	13,75	150	0,18
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0,017	133,38	156,72	37,22	0,81
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-1631068 6317-05	Хлеб ржаной	1/30	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	<b>Итого</b>		28,77	25,37	125,0	848,96	0,292	2,175	130,3	0,59	550,0	215,99	393,0	3,68

	<b>Обед</b>													
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	10/240	6,59	5,07	21,15	159,18	0,064	7,18	4,0	1,02	19,88	15,71	53,73	0,8
260/2017	Гуляш	50/50	6,68	4,52	2,36	77,2	0,06	0	0	0,5	19	18	172	2,3
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,46	10,44	26,34	221,4	0,24	0	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
377/2017	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	<b>Итого</b>		29,84	24,37	137,93	892,9	0,513	7,18	4,02	2,12	91,9	181,22	489,91	9,3
	<b>Итого за день</b>		58,61	49,74	262,9	1741,8	0,805	9,355	134,3	2,708	641,88	397,2	882,9	12,98

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2-й день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
289/2017	Рагу из курицы	75/50	16,4	9,08	0,05	147	0,08	0	30,0	2	38	24	180	1,9
304/2017	Рис отварной	1/180	6,54	5,04	36,06	216,0	0,144	0	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
348/2017	Компот из плодов (ягод) сушеных	1/200	3,9	0,23	138,15	574,0	0,08	3,0	0	0	161,6	87,8	109,5	2,4
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-1631068 6317-05	Хлеб ржаной	1/30	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	<b>Итого</b>		34,5	18,54	125,6	806,6	0,3838	5,6	78,0	4,11	89,8	156,28	559,8	6,62



	<b>Обед</b>													
Т 24	Закуска овощная	1/100	0,9	0,16	2,86	17	0,02	11,2	0	0,14	15	28	17	0,7
82/2017	Борщ с капустой, картофелем	1/250	1,8	5,02	10,93	103,7 5	0,15 6	10,7	10	0,84 6	59,96	31,2	204, 5	1,35 6
268/2017	Шницель из говяди- ны	1/75	10,7 3	13,9 5	9,82	222	0,01	0	10,0	2,8	53,0	26,0	148,0	0,7
309/2017	Макароны отвар- ные	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0	0,072	0	0,024	0,024	17,02 8	10,11 6	45,94 8	1,008
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,60 2	9,996	54,29 2	0,756
ТУ9113- 163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,051 8	0	0,001 54	0,574	0,91	12,27 8	35,39 2	1,019 2
	<b>Итого</b>		30,07	28,15	154,3	1013,3 8	0,417	20,3	20,02	5,144	167	111,59	510,6	7,989
	<b>Итого за день</b>		64,57	46,69	279,92	1819,9 8	0,80	25,9	98,02	9,25	256,8	267,87	1070,4	14,6

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
ТТК	Горячий бутерброд	1/85	6,67	8,47	14,98	163	0,05	0,25	17,1	0,1	59,35	0,9	52,3	26,72
223/2017	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/15	21,92	16,58	42	405	0,09	0,71	97,5	1,8	293,3	39,8	323	0,96
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	<b>Итого</b>		28,8	25,05	71	624	0,14	0,96	114,6	1,9	364,65	46,7	383,3	28,48

	<b>Обед</b>													
71/2017	Овощи сезон- ные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
96/2017	Рассольник «Ле- нинградский»	1/250	2,32	6,39	12,4	118,96	0,092	8,09	0	0,97	41,4	29,9	50,87	0,92
256/2017	Мясо тушеное	60/50	15,2	14,66	1,33	225	0,01	0,18	10,0	2,8	53,0	26,0	148,0	0,7
143/2017	Рагу из овощей	1/180	3,03	18,84	14,74	243,4 3	0,1	21,4 4	78,8	0	63,7	27,87	77,14	1,03
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пше- ничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,60 2	9,996	54,29 2	0,756
ТУ9113- 163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,051 8	0	0,001 54	0,574	0,91	12,27 8	35,39 2	1,019 2
	<b>Итого</b>		31,66	44,23	116,55	1022,5	0,351	29,71	88,8	4,34	185,6	112,0	373,6 9	5,22
	<b>Итого за день</b>		60,46	69,28	187,55	1646,5	0,491	30,67	203,4	6,24	550,2	158,7 4	757	33,7

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4-й день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
250/2017	Бефстроганов из мяса	45/45	15	15,4	12,6	250,0	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
312/2017	Картофельное пюре	1/180	4,21	4,48	23,69	151,92	0,24	19,39	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-1631068 6317-05	Хлеб ржаной	1/30	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	<b>Итого</b>		30,32	24,22	124,37	837,0	12,38	43,4	150	2,6	54,08	174,3	306,7	10,23

	<b>Обед</b>													
71/2017	Овощи сезон- ные	1/30	0,3	0,052	0,8	5,1	0,06	3,36	0	0,42	4,5	8,4	5,1	0,21
99/2017	Суп из овощей со сметаной	240/10	1,9	6,29	9,68	107,44	0,156	10,01	10	0,8	66,4	26,6	190,8	0,85
265/2017	Плов	1/200	37,6	43,49	62,73	255,15	0,1	3,25	0	6	42,19	60,22	255,5 5	3,14
348/2017	Компот из кура- ги	1/200	3,9	0,23	138,1 5	574,0	0,08	3,0	0	0	161, 6	87,8	109, 5	2,4
ТТК	Булочка пше- ничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,60 2	9,996	54,29 2	0,756
ТУ9113- 163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,051 8	0	0,001 54	0,574	0,91	12,27 8	35,39 2	1,019 2
338/2017	Фрукт по сезону	1/150	1,4	0,3	12,6	64,0	0,3	90	0	3	51	20	35	0,5
	<b>Итого</b>		52,46	54,5	174,5	870,22	0,715 8	108,8	10,00 15	11,07	194,6	149,1	587,5	7,41
	<b>Итого за день</b>		82,78	78,72	298,89	1707,2	13,1	152,2 6	160,0	13,67	248,6 8	323,4	894,1	17,64

**День:** пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименова- ние блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-й день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
269/2017	Биточки из говяди- ны	1/75	10,73	13,95	9,82	222,0	0,08	0	40,0	1,8	58	30	108	1,8
309/2017	Макароны отвар- ные	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0	0,0 72	0	0,02 4	0,02 4	17,0 28	10,1 16	45,9 48	1,00 8
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113- 1631068 6317-05	Хлеб ржаной	1/30	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,001 1	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
338/2017	Фрукт по сезону	1/100	1,4	0,3	12,6	64,0	0,3	90	0	3	51	20	35	0,5
	<b>Итого</b>		29,42	23,35	144,5	1018,3	0,78	95,2	0,025	4,29	142,6	91,4	355,7	6,1

	<b>Обед</b>														
71/2017	Овощи сезон- ные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35	
102/2017	Суп карто- фельный гороховый	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,21 6	5,83	0	1,224	38,79 6	34,34	103,2	2,044	
284/2017	Запеканка кар- тофельная с мя- сом	1/200	28,41	25,61	40,81	587,24	0,2	10,6	180	2,2	39,4	61,6	286, 6	3,8	
646/1996	Напиток фрукто- вый +С	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8	
ТТК	Булочка пше- ничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,60 2	9,996	54,29 2	0,756	
ТУ9113- 163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,051 8	0	0,001 54	0,574	0,91	12,27 8	35,39 2	1,019 2	
	<b>Итого</b>		45,46	35,3	146,8	1179,1	0,575 8	22,03	180,0	4,7	113,2	138,2	495,9	8,76	
	<b>Итого за день</b>		77,33	79,28	283,3	2197,4	1,355	117,2 3	180,0 03	8,9	255,8	229,6	851,6	14,87	

**День:** суббота  
**Неделя:** вторая

**Возрастная категория: с 11 до 18 лет**

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
278/2017	Тефтели с соусом	80/40	5,92	7,28	7,68	120	0,04	0,9	0	3,75	22	19	107	0,8
302/2017	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	5,46	10,44	26,34	221,4	0,24	0	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-1631068 6317-05	Хлеб ржаной	1/30	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
ТТК	Кондитерское изделие	1/25	2,43	13,5	24,9	232,96	0,0432	0,001	87,36	0,432	14,4	5,28	29,76	0,001
	<b>Итого</b>		24,9	35,56	147	1009,3	0,235	0,901	87,38	4,78	90,4	174,8	443,3	7,43

	<b>Обед</b>													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35



103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	6,59	5,07	21,15	159,18	0,064	7,18	4,0	1,02	19,88	15,71	53,73	0,5
ТТК	Филе куриное, запеченное с сыром	1/75	21,2	20,8	0,1	277,0	0,07	1,8	90,0	0,3	9,0	86,0	174,0	1,4
494/1996	Сложный гарнир	1/180	4,0	0,8	31,6	150,0	0,2	29,0	28,0	1,0	25,4	44,0	109,7	1,6
348/2017	Компот из кураги	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	<b>Итого</b>		47,98	50,38	177,34	1366,1	0,48	2,68	250,37	2,78	255,0	265,13	697,6	5,51
	<b>Итого за день</b>		72,88	85,94	324,34	2375,4	0,7	3,582	337,75	7,56	345,4	439,9	1140,9	13,0
	<b>Всего за 12 дней</b>		837,11	844,2	3448,5	23087,7	24,14	635,1	2006,3	104,6	4131,7	3930	11293	193,6

Ведомость контроля за рационом питания по завтракам и обедам (возраст 12-18 лет).

Продукт (грамм нетто)	Норма продукта 60% от нормы	Фактически выдано в день на 1 человека												В среднем за 12 дней	Отклонение от нормы %	Отклонение за 1 день, гр
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Хлеб ржаной	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	=	
Хлеб пшеничный	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	=	
Мука пшеничная	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	=	
Крупы, бобовые	30	41	64,8	82,6	82	51	15	123	64,8	11	51	20	82	57	+ 90 %	+27

Макаронные изделия	12	61	9,6	61	-	-	61	9,6	61	-	-	61	9,6	27	+ 125 %	+18
Картофель	112,2	27,6	149	19	170	277	143	72	19	130	248	193	149	129	+14 %	+16
Овощи, зелень	192	147	180	228	135	179	30	40	212,4	175	137	80	208	148	- 23 %	- 38
Фрукты свежие	111	10	150	-	10	-	-	10	-	-	150	100	-	36	- 60 %	-70
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	12	-	20	-	20	20	-	-	20	-	20	-	20	12	=	
Соки витаминизир., напитки	120	-	-	200	-	200	-	-	200	200	-	200	-	84	- 50 %	-36
Мясо 1-й категории	46,8	-	-	51	79	139	78	79	60	83	150	140	51	76	+ 62 %	+29
Субпродукты	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	
Цыплята 1 кат. потрошенные	31,8	108	68,3	-	-	-	130	12,8	108	-	-	-	70	41,4	+ 30,3 %	+9,6
Рыба –филе	46,2	-	-	50	-	10,5	-	-	-	-	-	-	-	5,0	-89 %	-41
Молоко 3,2 %	210	200	51	16	315	69	131	300	28	175	27	18	30	96	- 52 %	-93
Кисломолоч. продукты 3,2 %	108	100	-	-	100	-	-	100	-	-	-	-	-	25	- 77%	-83
Творог	36	-	-	-	-	-	-	-	-	92	-	-	-	7,66	- 78 %	-28
Сыр	9	20	-	-	-	-	-	25	-	15	-	-	10	7	- 23 %	-2
Сметана	6	20	-	20	-	-	-	-	-	20	21	-	25	8,8	+47 %	+2,8
Масло сливочное	21	26	20	25	30	30	24	20	26	15	18	20	30	24	+13 %	+3
Масло растительное	10,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	
Яйцо	24	-	-	-	40	-	-	-	-	6	-	-	-	3,8	-80%	-20
Сахар	21	32	30	28	35	27	22	24	30	30	32	26	32	28	+23 %	+7
Кондитерские изделия	9	-	35	-	-	-	25	-	-	-	-	-	25	6,25	- 30,6%	-2,75
Чай	1,2	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1,2	=	
Какао	0,72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	
Дрожжи	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	=	=	
Кофейный напиток	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	0,42	-65 %	- 0,7
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	9	8	8	8	10	+	=	
Крахмал	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,2	=	
Специи	1,2	0,01	0,04	0,04	0,01	0,01	0,01	0,04	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01	=	==	

**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности по ведомости контроля за рационом питания обучающихся (возраст 12-18 лет).**

## (Приложение № 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20).

Вид пищевой продукции	Норма продукта за 12 дней	Фактически выдано за 12 дней	Отклонение от нормы	Продукт заменитель, количество продукта заменителя, грамм	Результат замены
Мясо птицы	381,6 грамм	470, грамм	+ 115,5 грамм	= <b>119 грамм мяса (говядина)</b>	Количество мяса птицы пересчитали в мясо (говядины). Мяса (говядина) получили <b>350,4+119 = 469,4 гр</b>
Мясо (говядина)	561,6 грамм	912 грамм	<b>+350,4 грамм</b>		
Фрукты свежие	1332 гр	432 гр	- 900 гр	Курага из компота. 3 компота по 20 гр кураги = 60 гр 60 гр кураги = 750 гр св фруктов	Фрукты свежие заменены не в полном объеме. Отклонение по фактически выданным свежим фруктам составило -12,5 гр /день
Рыба - филе	554,4 гр	60,5 гр	- 494 гр	Мясо (говядина) = <b>429,7 гр</b>	Рыба –филе заменена мясом (говядина) в полном объеме.
Молоко питьевое 3,2 %	2520	1360	-1160	Мясо (говядина) = <b>39,62 гр</b> , что равноценно 283 гр молока	Молоко питьевое заменено не в полном объеме. Отклонение по фактически выданному молоку составит- 73 гр/день