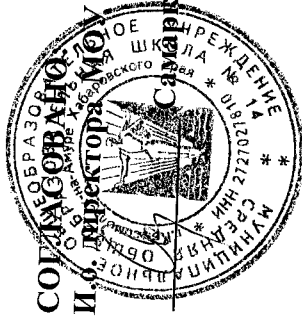
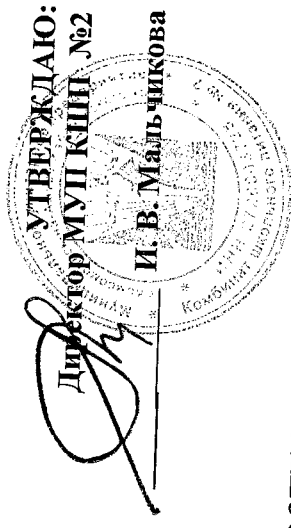




СООБЩЕНИЕ
И.О. директора МОУ СОШ № 14
Самаркина Е. Ц.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП КПП №2
И. В. Мальчикова

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2025/2026

Меню составлено с учетом возрастных групп (12 лет и старше), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 2х кратный прием пищи (завтрак, обед).
Режим питания:

Завтрак – 9.15-10.00; обед 13.00-14.00.

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов обогащенных йодом- хлеб йодированный, соль обогащенная йодом; кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой; соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов; проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2013
- Сборник технологических нормативов, рецептов на продукцию для учащихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и Тутельян (Москва 2011 год).

г. Комсомольск-на-Амуре

Сводная карта 2х разовое питание 2025-2026г. 11-18 лет

[illegible]

**Примерное меню 2-х разового питания
возрастной категории 11-18 лет на 2025-2026 год**

№ тех.	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		пищевые ценности			энерг. ценность
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
Первая неделя 1день (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									
260	Каша Дружба	250	крупа рисовая	18,75	18.75	6.58	14.5	31.33	282.5
			крупа пшенная	13.75	13.75				
			молоко	127.5	127.5				
			вода	87.5	87.5				
			сахар	6.25	6.25				
			масло сливочное	12.5	12.5				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	61
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
7	Горячий бутерброд	70	хлеб (батон)	45	45	7.8	11.6	20.7	219.8
	с сыром		масло сливочное	8	8				
			сыр	20	20				
112	Фрукт	100	яблоко	114	100	0.4	0.4	9.8	47
Всего на завтрак :						14.78	26.5	77.03	610.3
ОБЕД									
106	Овощи натуральные	100	помидоры свежие	107	100	1	0.2	3.8	24
			или огурцы свежие	105	100				
101	Суп картофельный с крупой	250	картофель	216.3	93.8	2.44	5.34	15.13	107.13
Москва	и курицей		морковь	12.5	10				
			лук репчатый	15	12.5				
			крупа(перловая, овсянная, пшеничная	10	10				
			или рисовая, пшено, геркулес	5	5				
			растительное масло	2.5	2.5				
			вода или бульон	175	175				
			куры I категории	20	12.5	3.6	2.5	0.08	37.94
600	Чахохбили	100	мясо птицы (филе)	105	98	11.3	11.2	3.4	160
Москва			лук репчатый	12.4	10				
			чеснок	2.7	2				

			мука пшеничная	3.2	3.2				
			масло растительное	1.6	1.6				
			томат	2.4	2.4				
			соль	1	1				
291	Макаронные изделия	180	макаронные изделия	61	61	6.72	0.72	34.8	173.9
	отварные		масса отварных изделий		173				
			масло сливочное	7.2	7.2				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0.2	0.1	21.5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						32.36	21.06	119.91	794.47
Всего в день:						47.14	47.56	196.94	1404.77
Первая неделя 2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)									
ЗАВТРАК									
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64	60	0.6	0.12	2.28	14.4
			или огурцы свежие	63	60				
370	Плов с мясом(180/70)	250	Говядина	154	113	18.88	18.5	49.5	440
			или свинина	121.8	103.6				
			морковь	30	24				
			масло растительное	7.2	7.2				
			лук репчатый	12	9.6				
			крупа рисовая	64	64				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка № 492	50	50	0.1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
кон от	Батер бат	60	Булочка сдобная	50	50	3.75	1.45	25.7	131
			Масло сливочное	10	10	0	8	0	75
Всего на завтрак :						23.33	28.07	92.48	720.4
ОБЕД									
156	Салат "светофор"	100	помидор свежий	44.17	41.67	0.95	6	3	70.6
			огурец свежий	24.5	25				
			кукуруза консервированная	23.33	16.67				
			лук репчатый	15.67	13.33				
			масло растительное	5	5				

131	Свекольник со сметаной	250	свекла	80	63.75	2.71	5.56	21.28	165.25
			картофель	57.5	42.5				
			морковь	12.5	10				
			лук	13.5	11.25				
			растительное масло	5	5				
			сахар	2.5	2.5				
			томат-паста	3.25	3.25				
			сметана	10	10				
293	Птица запеченная	100	Курин.окорочка (голень, бе	145	142	22.2	25.6	0.08	322
			Сметана	2	2				
			Масло растительное	6	6				
			Соль	1	1				
423	Капуста тушеная	180	капуста белокачанная	236.4	189	6.66	6.48	7.02	113.4
			Масло растительное	8.4	8.4				
			морковь	9	7.2				
			лук репчатый	17.64	14.4				
			томат-пюре	14.4	14.4				
			мука пшеничная	2.16	2.16				
			сахар	5.4	5.4				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						40.12	44.84	95.68	971.75
Всего в день:						63.45	72.91	188.16	1692.15
Первая неделя 3 ДЕНЬ (СРЕДА)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченный	100	творог	80.1	79	11.5	10.94	17.6	215
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			масло растительное	3	3				
			сухари	2.5	2.5				
			сметана	2.5	2.5				
			джем/молочный соус	50	50				
264	Каша молочная пшеничная	200	молоко	100	100	5.81	8.87	26.66	209.55
			крупа пшеничная	40	40				

			вода	68	68				
			сахар	5	5				
			масло сливочное	5	5				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3.75	1.45	25.7	131
Всего завтрак						21.06	21.26	85.16	615.55
ОБЕД									
50	Салат из свеклы отварной	100	свекла	121	95	1.5	5.5	8.33	89
			масло растительное	5	5				
62	Суп лапша по домашнему	250	Картофель	100	75	7.13	5.38	22.34	174.19
	с картофелем		морковь	12.5	10				
			лук репчатый	11.88	10				
			масло растительное	2.5	2.5				
			вода или бульон	190	190				
	лапша домашняя			10	10				
			мука	10.9	9.6 (подпыл)				
			яйцо	3.13	3.13				
			вода	2.13	2.13				
			курица	20.00	12.5	3.6	2.5	0.08	37.94
343	Рыба тушеная в томате	70/70	минтай	113	87	13.3	7.12	7.35	166.83
	с овощами		морковь	31.5	24.5				
			бульон или вода	24.5	24.5				
			лук	22.17	17.5				
			томат-пюре	10	10				
			сахар	2.3	2.3				
429	Картофельное пюре	180	картофель	203.4	151.2	3.78	7.92	19.56	165.6
			сливочное масло	8	8				
			молоко	28.8	27				
507	Компот из ягод	200	ягода	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						36.91	29.62	121.96	934.06

			Всего день	57.97	50.88	207.12	1549.61		
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)									
ЗАВТРАК									
390	"Ёжики" с соусом	70/30	Говядина (мясо котлетное)	61	44	9.5	15.3	11.4	221
	тефтели из говядины с рисом		вода	7	7				
			крупа рисовая	6	6				
			масса готового риса		17.5				
			лук репчатый	24.5	21				
			масло растительное	4	4				
			масса пассиров. лука		10.5				
			мука	5	5				
			масса полуфабрикат		83				
454	Соус томатный с овощами	30	соус	30	30	0.35	1.23	2.23	21.48
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	82.8	82.8	10.26	9.36	44.5	303.6
			сливочное масло	8	8				
			вода	122.4	122.4				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3.2	2.7	15.9	79
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
112	Фрукт	100	яблоко	114	100	0.4	0.4	9.8	47
Всего на завтрак :						27.51	29.39	108.33	789.58
ОБЕД									
кон/от	Салат из морской капусты	100	капуста морская	51	80	2.6	10.8	4.8	126.8
			лук репчатый	11.67	9.45				
			морковь	11.67	8.33				
			соль	1	1				
			масло растительное	10	10				
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	консервы рыбные	25	25	9.23	7.23	16.05	166
			картофель	92.5	70				
			морковь	20	16				
			лук	9.5	7.5				
			растительное масло	3.75	3.75				
			крупа рисовая	5	5				
367	Гуляш	70/50	свинина	121	103	20.6	19.6	4.2	297

			масло растительное	6.5	6.5				
			мука пшеничная	3.7	3.7				
			лук	17	14				
			томат пюре	11	11				
414	Рис отварной	180	Крупа рисовая	64	64	4.43	7.2	40.56	245.5
			Масло сливочное	8	8				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30.5	0.5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						44.46	45.83	133.91	1149.8
Всего в день:						71.97	75.22	242.24	1939.38
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
262	Каша манная молочная	200	молоко	106	106	6.2	7.46	30.8	215.4
			крупа манная	31	31				
			вода	70	70				
			масло сливочное	5	5				
			сахар	5	5				
422	Фриттата с ветчиной и сыром	100	яйцо	70	70	13.4	11.2	1.83	163.1
			молоко	20	20				
			ветчина куриная	10.1	10				
			сыр	5	5				
			масло сливочное	2	2				
494	Чай с шиповником	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	61
			вода	150	150				
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
Всего на завтрак :						23.4	19.06	72.43	557
ОБЕД									
15	Салат из помидоров и огурцов	100	помидоры свежие	56.67	34.8	0.9	5.1	3.6	64
			огурцы свежие	44	35				
			лук репчатый	15	11.67				
			масло растительное	5	5				
144	Суп картофельный	250	картофель	83.13	62.5	2.88	5.31	18.88	147.5

404	с бобовыми		морковь	10	8				
			горох	16	16				
			или конс.горошек	30.8	20				
			лук	9.6	8				
			растительное масло	4	4				
			вода или бульон	130					
			куры I категории	20	12.5	3.6	2.5	0.08	37.94
399	Оладьи из печени	100	печень говяжья	95,56	80	17.33	11.67	11.78	222
	по-кунцевски		морковь	15	11				
			мука пшеничная	17	17				
			яйца	17	17				
			соль	1.1	1.1				
			масло растительное	10.6	10.6				
295	Сложный гарнир	180							
429	Картофельное пюре	90	картофель	102	75.6	1.8	3.6	9.72	82.8
			сливочное масло	3.6	3.6				
			молоко	15.6	13.2				
423	Тушеная капуста	90	Капуста белокочанная	117.6	94.44	3.24	3.24	3.48	56.64
			Лук репчатый	8.82	7.2				
			Морковь	4.8	3.6				
			Томат	7.2	7.2				
			Мука пшеничная	1.2	1.2				
			Сахар	1.2	1.2				
			Масло растительное	3.6	3.6				
512	Компот из кураги	200	курога	20	37	0.3	0	20.1	81
			сахар	15	15				
			вода	202	202				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						37.15	32.42	108.84	896.38
Всего в день:						60.55	51.48	181.27	1453.38
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									
266	Каша молочная	200	молоко	118	118	7.16	9.4	28.8	228.4
	геркулесовая		хлопья Геркулес	30.8	30.8				
			вода	58	58				
			сахар	5	5				

			масло сливочное	5	5				
301	Омлет	100	яйцо	1шт 1/2	61	8.6	13.3	2.3	163
			молоко	38	38				
			масло сливочное	4	4				
494	Чай с шиповником	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	61
			вода	150	150				
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
111/105	Бутерброд (батон,масло)		батон	50	50	3.75	1.45	25.7	131
			сливочное масло	10	10	0.05	8.25	0.08	74.8
Всего на завтрак :						19.56	32.4	72.08	658.2
ОБЕД									
106	Овощи натуральные	100	помидоры свежие	107	100	1	0.2	3.8	24
			или огурцы свежие	105	100				
134	Рассольник ленинградский	250	картофель	100	75	2.56	6.63	20.4	151.63
			морковь	12.5	10				
	с мясом или курицей		лук	6	4.86				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	17	15				
			растительное масло	5	5				
			говядина (куры)	22 (20)	16(12,5)	3.6	2.5	0.08	37.94
370	Плов с мясом(180/70)	250	Говядина	154	113	18.88	18.5	49.5	440
			или свинина	121.8	103.6				
			морковь	30	24				
			масло растительное	7.2	7.2				
			лук репчатый	12	9.6				
			крупа рисовая	64	64				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0.2	0.1	21.5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед :						33.34	28.93	136.48	945.07
Всего в день:						52.9	61.33	208.56	1603.27
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)									
ЗАВТРАК									
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64	60	0.6	0.12	2.28	14.4

			или огурцы свежие	63	60				
конт.	Гречка по купечески с курицей	200	крупа гречневая	48		11.3	11.8	26.7	266.7
отраб.			лук репчатый	48					
			морковь	41					
			томат	7					
			масло растительное	7					
			филе куриное	86					
			вода						
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка № 492	50	50	0.1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
кон от	Батер бат	60	Булочка сдобная	50	50	3.75	1.45	25.7	131
			Масло сливочное	10	10	0	8	0	75
112	фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0.4	0.4	9.8	47
Всего на завтрак :						16.15	21.77	79.48	594.1
ОБЕД									
2	Салат витаминный	100	Капуста белокочанная	50	40	1.1	10.7	10.6	138
			яблоки свежие	28.33	20				
			морковь	31.67	27				
			масло растительное	8	8				
			лим.кислота	0.01	0.01				
			вода	5	5				
			сахар	5	5				
ттк5	Суп Кудрявый	250	картофель	140	112	9	8.25	23.13	210
			морковь	12.5	10				
			лук	12	10				
			масло растительное	2.5	2.5				
			яйца	1/2	20				
			соль	0.35	0.35				
			сметана	10	10				
			бульон или вода	180	180				
			куры I категории	20	12.5	3.6	2.5	0.08	37.94
372	Голубцы ленивые	100/30	говядина (котлетное мясо)	56	40	8.5	8.3	4	125
			крупа рисовая	5	5				
			масса отварного риса		14.4				
			лук репчатый	7.22	5.56				
			масло растительное	3	3				
			капуста белокочанная	75	60				
			масса отварной капусты		55.56				

454	Соус томатный с овощами	30	соус	30	30	0.35	1.23	2.23	21.48
291	Макаронные изделия	180	макаронные изделия	61	61	6.72	0.72	34.8	173.9
	отварные		масса отварных изделий		173				
			масло сливочное	7.2	7.2				
512	Компот из кураги	200	курога	20	37	0.3	0	20.1	81
			сахар	15	15				
			вода	202	202				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						36.67	32.7	136.24	991.82
Всего в день:						52.82	54.47	215.72	1585.92
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (СРЕДА)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченый	100	творог	80.1	79	11.5	10.94	17.6	215
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3	3				
			сухари	2.5	2.5				
			сметана	2.5	2.5				
			джем	50	50				
164	Суп молочный	200	молоко	140	140	4.82	5.1	16.5	131.8
165			гречневая	16	16				
			или макар.изделия	16	16				
			вода	60	60				
			сахар	1.6	1.6				
			масло сливочное	2	2				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15.2	63
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3.75	1.45	25.7	131
Всего на завтрак :						20.07	17.49	75	540.8
ОБЕД									
106	Овощи натуральные	100	помидоры свежие	107	100	1	0.2	3.8	24
			или огурцы свежие	105	100				
62	Суп лапша по домашнему	250	Картофель	100	75	7.13	5.38	22.34	174.19
	с картофелем		морковь	12.5	10				

			лук репчатый	11.88	10				
			масло растительное	2.5	2.5				
			вода или бульон	190	190				
			лапша домашняя	10	10				
			мука	10.9	10.6	подпыл)			
			яйцо	3.13	3.13				
			вода	2.13	2.13				
			курица	20.00	12.5	3.6	2.5	0.08	37.94
345	Фишбол	100/30	минтай	131	80	13.9	2.11	5.6	113
			хлеб пшеничный	18.8	18.8				
			лук репчатый	11.1	8.8				
			Масло растительное	7.7	7.7				
			мука пшеничная	4	4				
			молоко или вода	13.3	13.3				
			яйцо	5.5	5.5				
454	Соус томатный с овощами	30	соус	30	30	0.35	1.23	2.23	21.48
429	Картофельное пюре	180	картофель	203.4	151.2	3.78	7.92	19.56	165.6
			сливочное масло	8	8				
			молоко	28.8	27				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30.5	0.5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						37.36	20.34	121.91	850.71
Всего в день:						57.43	37.83	196.91	1391.51
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)									
ЗАВТРАК									
293	Птица запеченная	100	Курин.окорочка (голень, бе	145	142	22.2	25.6	0.08	309
			Сметана	2	2				
			Масло растительное	6	6				
			Соль	1	1				
381	Ризотто	180	крупа рисовая	50.4	50.4	4.56	7.27	40.3	244.8
			лук репчатый	13,2	10.8				
			кукуруза консервированная	3.6	2.64				
454			морковь	15	12				
			Масло растительное	14.4	14.4				

			соль	1	1				
493	Чай с медом	200	чай- заварка № 492	50	50	0.1	0	16	63
			мед	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
112	Фрукт	100	яблоко	114	100	0.4	0.4	9.8	47
Всего на завтрак :						31.06	33.67	90.78	781.3
ОБЕД									
55	Салат из свеклы с сыром	100	свекла	115	83.33	2.8	12.1	7.1	148
			сыр	7.6	7				
			масло растительное	10	10				
128	Борщ с мясом	250	свекла	50	40	2.29	6.25	13.38	118.75
	картофелем с мясом		капуста	25	20				
			картофель	27	20				
			морковь	16	12.5				
			лук	12.5	10				
			томат	7.5	7.5				
			говядина	22	16	3.4	2.4	0	35.4
			бульон или вода	160	160				
535	Котлеты домашние, соус	100/30	говядина	26	23	10.6	17	12.7	245.6
			свинина	28	25				
			лук репчатый	28	22.7				
			хлеб пшеничный	20	20				
			вода	8.3	8.3				
			яйцо	5	5				
			соль	1	1				
			Масло растительное	4	4				
454	Соус томатный с овощами	30	соус	30	30	0.35	1.23	2.23	21.48
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	82.8	82.8	10.26	9.36	44.5	303.6
			сливочное масло	8	8				
			вода	122.4	122.4				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						37.3	49.54	144.31	1173.33
Всего в день:						68.36	83.21	235.09	1954.63

Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
291	Макаронные изделия	180	макаронные изделия	61	61	6.72	0.72	34.8	173.9
	отварные		масса отварных изделий		173				
			масло сливочное	6	6				
404	Соус Болоньезе	120	говядина	96	86	15.2	17.4	2.3	227
			вода или бульон	19	19				
			лук репчатый	14.4	12				
			томат	10	10				
			масло растительное	3	3				
494	Чай с шиповником	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15.2	61
			вода	150	150				
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
Всего на завтрак :						25.72	18.52	76.9	579.4
ОБЕД									
106	Овощи натуральные	100	помидоры свежие	107	100	1	0.2	3.8	24
			или огурцы свежие	105	100				
101	Суп картофельный с крупой	250	картофель	216.3	93.8	2.44	5.34	15.13	107.13
Москва	и курицей		морковь	12.5	10				
			лук репчатый	15	12.5				
			крупы(перловая, овсянная, пшеничная	10	10				
			или рисовая, пшено, геркулес	5	5				
			растительное масло	2.5	2.5				
			вода или бульон	175	175				
			куры I категории	20	12.5	3.6	2.5	0.08	37.94
360	Мясо духовое	250	говядина (свинина)	189 (163)	140 (139)	22.63	23.5	18.13	377.6
			картофель	129.6	97.2				
			морковь	28.8	24				
			лук	20,4	17				
			растительное масло	7	7				
			мука пшеничная	2.5	2.5				
			томат пюре	9.6	9.6				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30.5	0.5	0	27	110
			сахар	15	15				

			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						36.27	32.34	101.54	837.17
Всего в день:						61.99	50.86	178.44	1416.57

Пищевая ценность учебный год 2025-2026 возрастная группа 11-18лет

	Наименование блюда	выход блюд												
			пищевые ценности			энерг. ценность	Витамины (мг)				Миниральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)														
Всего на завтрак :		14.78	26.5	77.03	610.3	0.202	15.579	0.1007	3.579	97.52	214.15	62.7	2.17	
Всего на обед:		32.36	21.06	119.91	794.47	0.33	31	0.036	9.77	120.25	394.2	101.3	6.89	
Всего в день:		47.14	47.56	196.94	1404.77	0.532	46.579	0.1367	13.349	217.77	608.35	164	9.06	
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)														
Всего на завтрак :		23.33	28.07	92.48	720.4	0.183	2.859	0.071	0.948	327.1	289.7	68.2	1.79	
Всего на обед:		40.12	44.84	95.68	971.75	0.412	40.74	0.098	50.01	142.8	437.8	135.9	7.73	
Всего в день:		63.45	72.91	188.16	1692.15	0.595	43.599	0.169	50.958	469.9	727.5	204.1	9.52	
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)														
Всего на завтрак :		21.06	21.26	85.16	615.55	0.37	8.1	0.2	1.589	317.7	385.4	52.85	3.45	
Всего на обед:		36.91	29.62	121.96	934.06	0.388	30.268	0.032	8.1	125.53	406.25	143.07	7.5	
Всего в день:		57.97	50.88	207.12	1549.61	0.758	38.368	0.232	9.689	443.23	791.65	195.92	10.95	
Первая неделя 4 ДЕНЬ (четверг)														
Всего на завтрак :		27.51	29.39	108.33	789.58	0.406	15.639	0.143	2.579	147.7	486.07	211.7	9.435	
Всего на обед:		44.46	45.83	133.91	1149.8	0.67	36.11	0.053	7.836	191.2	516.7	141.2	36.16	
Всего в день:		71.97	75.22	242.24	1939.38	1.076	51.749	0.196	10.415	338.9	1002.77	352.9	45.595	
Первая неделя 5 ДЕНЬ (пятница)														
Всего на завтрак :		23.4	19.06	72.43	557	0.41	0.71	0.204	2.939	141.1	448.2	193.8	7.84	
Всего на обед :		37.15	32.42	108.84	896.38	2.562	104.208	0.596	23.769	818.9	627.6	384.6	99.03	
Всего в день:		60.55	51.48	181.27	1453.38	2.972	104.918	0.8	26.708	960	1075.8	578.4	106.87	
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (понедельник)														
Всего на завтрак :		19.56	32.4	72.08	658.2	0.12	1.37	0.013	0.789	221.7	196.2	39.1	1.39	
Всего на обед:		33.34	28.93	136.48	945.07	0.364	46.91	0.098	8.14	188.3	439.9	143.25	7.53	
Всего в день:		52.9	61.33	208.56	1603.27	0.484	48.28	0.111	8.929	410	636.1	182.35	8.92	
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)														
Всего на завтрак :		16.15	25.77	79.48	594.1	0.6	15.03	0.04	2.239	107.7	132.18	35.6	5.2	
Всего на обед:		36.67	32.7	136.24	991.82	0.392	25.5	0.064	6.52	134.75	417.85	111.54	6.055	
Всего в день:		52.82	58.47	215.72	1585.92	0.992	40.53	0.104	8.759	242.45	550.03	147.14	11.255	
Вторая недел 8 ДЕНЬ (среда)														

Всего на завтрак :	20.07	17.49	75	540.8	0.428	9.97	0.123	2	265.1	341.74	76.45	4.22
Всего на обед:	37.36	20.34	121.91	850.71	0.73	40.49	0.037	4.13	158.75	667.5	147.93	9.25
Всего в день:	57.43	37.83	196.91	1391.51	1.158	50.46	0.16	6.13	423.85	1009.24	224.38	13.47
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)												
Всего на завтрак :	31.06	33.67	90.78	781.3	0.428	9.97	0.123	2	265.1	341.74	76.45	4.22
Всего на обед:	37.3	49.54	144.31	1173.33	0.73	40.49	0.037	4.13	158.75	667.5	147.93	9.25
Всего в день:	68.36	83.21	235.09	1954.63	1.158	50.46	0.16	6.13	423.85	1009.24	224.38	13.47
Вторая недел 10 ДЕНЬ (пятница)												
Всего на завтрак :	25.72	18.52	76.9	579.4	0.29	2.71	0.103	1.789	379.9	475	82.9	4.35
Всего на обед:	36.27	32.34	101.54	837.17	0.882	27.788	0.069	5.65	124.28	403.3	105.97	10.28
Всего в день:	61.99	50.86	178.44	1416.57	1.172	30.498	0.172	7.439	504.18	878.3	188.87	14.63
Среднее за 10 дней	59.458	58.975	205.045	1599.12	1.0897	50.5441	0.22407	14.8506	443.413	828.898	246.244	24.374

Ведомость контроля за рационом питания 2025-2026 год

Наименование продукта	норма в день	за 10 дней	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	среднее за 10 дней	отк в гр.
хлеб ржаной	48.0	480.0	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40.0	-8.0
хлеб пшенич.	90.0	900.0	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	90.0	0.0
мука	9.0	90.0	8.2		2.5	23.3	76.5		3.7	2.5	5	59.5	181.2	18.1	9.1
крупа, бобовые	27.0	270.0	43	51	82		28	31	71		150	23	479	47.9	20.9
макаронные изд.	9.0	90.0				51		51		12			114	11.4	2.4
картофель	112.0	1120.0	108	194	30	70	151	30	67	76	112	134	972	97.2	-14.8
овощи	168.0	1680.0	244.5	204	200	212.5	164	199.1	171	231	122.6	204.6	1953.3	195.3	27.3
фрукты	100.0	1000.0	124	140	147	100	107	100	140	124	100	140	1222	122.2	22.2
сухофрукты	9.0	90.0		2		30	37	30	2		37		138	13.8	4.8
мясо	42.0	420.0	44	74		63	40		74	74	118	110	597	59.7	17.7
субпродукты	21.0	210.0				72							72	7.2	-13.8
куры Икатег.	21.0	210.0	18	142	18		18	59	12.5		18	12.5	298	29.8	8.8
рыба- филе	35.0	350.0			87	40			72				199	19.9	-15.1
молоко	150.0	1500.0	193	28	75		103	144	28	140	30	132	873	87.3	-62.7
творог	30.0	300.0			79					79			158	15.8	-14.2
сыр	6.0	60.0	14	15	15					21			65	6.5	0.5
сметана	6.0	60.0		12	2.5			9.1		2.5	10		36.1	3.6	-2.4
сливоч. масло	18.0	180.0	21.5	15.5	16	16.4	20	27.4	23	13.3	15	16	184.1	18.4	0.4
растит. масло	9.0	90.0	13	13.5	13	3	14	8	15	15	14	12	120.5	12.1	3.1
яйцо	28.0	280.0	40		7	23.3	8	62	12.5	7	20	3	182.8	18.3	-9.7
сахар	24.0	240.0	32.5	32.5	38	30	34.5	30	30	40	15	30	312.5	31.3	7.3
чай	0.24	2.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1		9	0.9	0.7
какао, кофейн	0.72	7.2										5	5	0.5	-0.2
соль	3.0	30.0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3.0	0.0