

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

ПЕРИОД: ОСЕНЬ

2024 - ___г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2024 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ ОТ 14.08.2024Г. № 3395/28

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2024 - ___ г.г.

1-я неделя

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № ре- цептуры ТК / ТТК | № по Сб. р-р / год. изд. |
|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| неделя 1-я День 1-й | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 2 | 54-3з/22 |
| | Плов из птицы | 200 | 15,33 | 13,58 | 37,61 | 320,67 | 57 | 291/17 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,51 | 0,00 | 6,81 | 29,38 | 69 | 459 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,20 | 0,78 | 32,52 | 141,91 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,50 | 13,03 | 62,18 | 17 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | 590 | 19,60 | 15,02 | 93,81 | 575,47 | | |
| | | Норма по СанПин 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | | |
| | | отклонение от нормы + / - % | -3,22 | -8,67 | -0,51 | -3,84 | | |
| неделя 1-я День 1-й | ОБЕД | | | | | | | |
| | Горошек зелёный | 100 | 2,83 | 0,17 | 5,83 | 36,83 | 5 | 54-20з/22 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,83 | 6,22 | 13,52 | 121,54 | 23 | 100 / 21 |
| | Омлет с сыром и маслом сливочным | 220 | 23,21 | 34,31 | 4,11 | 418,06 | 43 | 275/21 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,17 | 4,89 | 22,80 | 159,53 | 80 | 465 / 21 |
| | Кондитерские изделия (мармелад)*** | 22,5 | 1,92 | 0,15 | 29,82 | 111,61 | 14 | Пром.пр. |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,00 | 0,65 | 27,1 | 118,26 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,50 | 13,03 | 62,18 | 17 | Пром.пр. |
| Фрукты свежие (яблоко) | 105 | 0,42 | 0,42 | 10,29 | 49,35 | 85 | 338 / 17 | |
| итого за обед | | 977,5 | 39,79 | 47,30 | 126,51 | 1077,36 | | |
| | | Норма по СанПин 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | | |
| | | отклонение от нормы + / - % | 9,21 | 16,42 | -1,97 | 4,61 | | |
| неделя 1-я День 1-й | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 84 | 501 / 21 |
| | Голубцы с соусом | 120 | 5,93 | 9,70 | 6,00 | 105,19 | 53 | 525 / 22 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,60 | 0,39 | 16,26 | 70,96 | 16 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 350 | 7,53 | 10,09 | 47,66 | 281,75 | | |
| | | Норма по СанПин 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | | |
| | | отклонение от нормы + / - % | -1,63 | 0,97 | 2,44 | 0,36 | | |

| | | | | |
|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | 59,39 | 62,32 | 220,32 | 1652,83 |
| Норма по СанПин 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | 5,99 | 7,74 | -2,47 | 0,77 |

| | | | | |
|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | 47,32 | 57,40 | 174,17 | 1359,11 |
| Норма по СанПин 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | 7,57 | 17,39 | 0,48 | 4,97 |

| | | | | |
|---|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | 66,92 | 72,42 | 267,98 | 1934,58 |
| Норма по СанПин 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | 4,36 | 8,72 | -0,03 | 1,12 |

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2024 - ___ г.г.

1-я неделя

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сб. р-р / год. изд. |
|---------------------------------|---|------------|------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| неделя 1 -я День 2 -й | Морковь по-корейски | 100 | 1,10 | 6,19 | 6,70 | 67,99 | 8 | 68 /22 |
| | Тефтели из говядины с соусом | 100 | 8,21 | 8,55 | 12,18 | 158,46 | 54 | 546/22 |
| | Картофель по- деревенски с сыром | 180 | 5,39 | 13,32 | 29,19 | 252,28 | 38 | 645/22 |
| | Какао с молоком и витаминами | 190 | 5,91 | 4,77 | 17,99 | 137,63 | 77 | 502 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,80 | 0,52 | 21,68 | 94,61 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,50 | 13,03 | 62,18 | 17 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | 640 | 22,81 | 33,84 | 100,77 | 773,15 | | |
| Норма по СанПин | | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 0,34 | 11,78 | 1,31 | 3,42 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| неделя 1 -я День 2 -й | Огурец в нарезке | 100 | 0,80 | 0,20 | 2,50 | 14,20 | 1 | 54-23/22 |
| | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,78 | 3,53 | 9,80 | 82,00 | 25 | 114/21 |
| | Говядина тушёная с капустой | 200 | 22,11 | 18,82 | 19,49 | 335,24 | 49 | 500 / 22 |
| | Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,40 | 97,60 | 84 | 501 /21 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 1,40 | 0,91 | 37,94 | 165,57 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,33 | 0,83 | 21,72 | 103,63 | 17 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 105 | 0,42 | 0,42 | 10,29 | 49,35 | 85 | 338 / 17 |
| итого за обед | | 975 | 30,84 | 24,70 | 125,14 | 847,59 | | |
| Норма по СанПин | | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -0,73 | -8,15 | -2,33 | -3,84 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| неделя 1 -я День 2 -й | Кисломолочный напиток (кефир м.д.ж. 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 83 | 470 / 21 |
| | Котлеты картофельные с творогом и / соус молочный | 110 | 3,50 | 8,98 | 14,00 | 141,09 | 35 | 149 / 17 |
| | | 20 | 0,65 | 1,09 | 0,50 | 23,15 | 35 | 327/17 |
| | Хлеб пш. (батон) | 20 | 0,77 | 0,38 | 10,28 | 45,22 | 15 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 350 | 10,72 | 15,45 | 32,78 | 310,46 | | |
| Норма по СанПин | | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 1,91 | 6,80 | -1,44 | 1,41 | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | | 53,64 | 58,53 | 225,91 | 1620,73 |
| Норма по СанПин | | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -0,40 | 3,62 | -1,02 |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | 41,56 | 40,15 | 157,92 | 1158,05 |
| Норма по СанПин | | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 1,18 | -1,36 | -3,77 |

| | | | | | |
|---|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | 64,36 | 73,99 | 258,69 | 1931,19 |
| Норма по СанПин | | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 1,51 | 10,42 | -2,46 |

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: О С Е Н Ь 2024 - ___ г.г.

1-я неделя

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № ре- цептуры Тех.Карты | № по Сб. р-р / год. изд. |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| неделя 1 -я 3 -й | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Пудинг из творога, запечённый | 180 | 20,42 | 11,98 | 39,01 | 331,65 | 44 | 432/22 |
| | и / соус абрикосовый | 25 | 0,45 | 0,00 | 7,18 | 30,52 | 44 | 687/22 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,40 | 0,00 | 6,60 | 28,20 | 68 | 457/21 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 37,5 | 3,21 | 9,25 | 28,01 | 218,49 | 13 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,80 | 85 | 338/17 |
| итого за завтрак | | 582,5 | 25,04 | 21,79 | 94,52 | 674,66 | | |
| Норма по СанПин | | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | | |
| отклонение от нормы (+/-) % | | | 2,82 | -1,32 | -0,32 | -0,20 | | |
| неделя 1 -я День 3 -й | ОБЕД | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 2 | 54-3з/22 |
| | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,42 | 5,04 | 6,16 | 75,58 | 19 | 93/21 |
| | Рыба запечённая | 120 | 20,85 | 15,06 | 14,17 | 277,19 | 62 | 444/22 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,67 | 37 | 312/17 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 73 | 54-1хн/22 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 1,40 | 0,91 | 37,94 | 165,57 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,33 | 0,83 | 21,72 | 103,63 | 17 | Пром.пр. |
| итого за обед | | 970 | 31,35 | 27,76 | 128,15 | 888,97 | | |
| Норма по СанПин | | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | | |
| отклонение от нормы (+/-) % | | | -0,17 | -4,83 | -1,54 | -2,32 | | |
| неделя 1 -я День 3 -й | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Чай фруктовый | 200 | 0,49 | 0,00 | 7,63 | 32,70 | 70 | 783/22 |
| | Биточек рисовый с морковью и соус шоколадный | 100 25 | 2,41 1,77 | 6,78 1,78 | 14,00 10,00 | 116,97 63,34 | 32 32 | 193/17 692/22 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,50 | 13,03 | 62,18 | 17 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 355 | 6,08 | 9,05 | 44,66 | 275,19 | | |
| Норма по СанПин | | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | | |
| отклонение от нормы (+/-) % | | | -3,24 | -0,16 | 1,66 | 0,12 | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | | 56,39 | 49,54 | 222,66 | 1563,63 |
| Норма по СанПин | | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 |
| отклонение от нормы (+/-) % | | | 2,65 | -6,15 | -1,86 |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | 37,43 | 36,81 | 172,81 | 1164,15 |
| Норма по СанПин | | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 |
| отклонение от нормы (+/-) % | | | -3,41 | -4,99 | 0,12 |

| | | | | | |
|---|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | 62,47 | 58,59 | 267,33 | 1838,82 |
| Норма по СанПин | | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 |
| отклонение от нормы (+/-) % | | | -0,59 | -6,31 | -0,20 |

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

О С Е Н Ь 2024 - ___ г.г.

1-я неделя

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сб. р-р / год. изд. |
|-------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| неделя 1 -я | Печень по-строгановски | 110 | 14,01 | 12,96 | 7,01 | 180,76 | 46 | 255/17 |
| | Макароны отварные и / овощи консервированные отварные (сложный гарнир) | 150 | 5,46 | 5,79 | 22,46 | 184,88 | 41 | 256/21 |
| День 4 -й | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 84 | 501 /21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,20 | 0,78 | 32,52 | 141,91 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,50 | 13,03 | 62,18 | 17 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | 600 | 24,07 | 20,39 | 100,30 | 681,81 | | |
| Норма по СанПин | | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 1,75 | -2,83 | 1,19 | 0,07 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| неделя 1 -я | Икра свекольная | 100 | 1,50 | 3,60 | 8,50 | 72,00 | 9 | 53 / 21 |
| | Суп из овощей со сметаной | 250 | 2,12 | 5,19 | 6,49 | 81,08 | 22 | 116 /21 |
| День 4 -й | Котлеты школьные | 100 | 17,17 | 13,31 | 14,68 | 247,03 | 56 | 347/21 |
| | Каша вязкая (гречневая) | 180 | 0,70 | 6,01 | 22,63 | 147,38 | 30 | 303/17 |
| День 4 -й | Молоко кипячёное | 200 | 5,80 | 5,30 | 9,10 | 107,00 | 82 | 469 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,20 | 0,78 | 32,52 | 141,91 | 16 | Пром.пр. |
| День 4 -й | Хлеб ржаной | 50 | 2,33 | 0,83 | 21,72 | 103,63 | 17 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 105 | 0,42 | 0,42 | 10,29 | 49,35 | 85 | 338 / 17 |
| итого за обед | | 1045 | 31,24 | 35,43 | 125,92 | 949,38 | | |
| Норма по СанПин | | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -0,29 | 3,51 | -2,12 | -0,10 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| неделя 1 -я | Кисель абрикосовый | 200 | 0,15 | 0,05 | 17,40 | 70,62 | 76 | 784/22 |
| | Биточки из печени и /соус молочный | 100 | 7,363 | 7,01 | 7,375 | 114,12 | 48 | 478/22 |
| День 4 -й | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,50 | 13,03 | 62,18 | 17 | Пром.пр. |
| | | | | | | | | |
| итого за полдник | | 350 | 9,48 | 9,25 | 38,21 | 272,28 | | |
| Норма по СанПин | | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 0,53 | 0,06 | -0,02 | 0,01 | | |

| | | | | |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | 55,31 | 55,82 | 226,22 | 1631,19 |
| Норма по СанПин | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | 1,46 | 0,68 | -0,93 |

| | | | | |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | 40,72 | 44,68 | 164,13 | 1221,65 |
| Норма по СанПин | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | 0,25 | 3,57 | -2,15 |

| | | | | |
|---|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | 64,79 | 65,08 | 264,43 | 1903,47 |
| Норма по СанПин | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | 1,99 | 0,73 | -0,96 |

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2024 - ____ г.г.

1-я неделя

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность | № ре - цептуры Тех.Карты | № по Сб. р-р / год. изд. |
|-------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| неделя | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 -я | Котлета рыбная (минтай) | 120 | 15,43 | 1,89 | 9,12 | 115,16 | 64 | 307/21 |
| День | Рагу из овощей | 180 | 3,12 | 14,19 | 16,70 | 176,70 | 33 | 334/22 |
| | Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,40 | 97,60 | 84 | 501 /21 |
| 5 -й | Хлеб пшеничный | 50 | 1,00 | 0,65 | 27,1 | 118,26 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,50 | 13,03 | 62,18 | 17 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (банан) | 105 | 1,58 | 0,11 | 12,39 | 56,51 | 86 | 82 / 21 |
| итого за завтрак | | 685 | 23,53 | 17,33 | 101,74 | 626,41 | | |
| | | Норма по СанПин 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | | |
| | | отклонение от нормы (+ / -) % | 1,14 | -6,17 | 1,56 | -1,97 | | |
| неделя | ОБЕД | | | | | | | |
| 1 -я | Морковь с яблоком | 100 | 1,00 | 6,10 | 7,50 | 89,00 | 6 | 22 / 21 |
| День | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 250 | 8,79 | 7,48 | 8,06 | 136,49 | 27 | 117/17 |
| | Сырники из творога | 230 | 19,83 | 12,61 | 35,01 | 335,87 | 45 | 437/22 |
| 5 -й | и / соус абрикосовый | 35 | 0,91 | 0,00 | 15,41 | 66,05 | 45 | 687/22 |
| | Какао с молоком и витаминами | 200 | 6,31 | 5,05 | 25,65 | 172,04 | 78 | 502 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,60 | 0,39 | 16,26 | 70,96 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,93 | 0,33 | 8,69 | 41,45 | 17 | Пром.пр. |
| итого за обед | | 865 | 38,37 | 31,96 | 116,58 | 911,85 | | |
| | | Норма по СанПин 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | | |
| | | отклонение от нормы (+ / -) % | 7,64 | -0,27 | -4,56 | -1,48 | | |
| неделя | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 -я | Чай с яблоком и лимоном | 200 | 0,49 | 0,00 | 9,39 | 40,33 | 72 | 827/22 |
| День | Рыба, запечённая с яйцом | 116 | 0,81 | 3,36 | 8,01 | 118,32 | 63 | 301 / 21 |
| 5 -й | Хлеб пшеничный | 35 | 0,70 | 0,46 | 17,01 | 75,29 | 16 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 351 | 2,00 | 3,82 | 34,41 | 233,94 | | |
| | | Норма по СанПин 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | | |
| | | отклонение от нормы (+ / -) % | -7,77 | -5,85 | -1,02 | -1,40 | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | | 61,90 | 49,28 | 218,32 | 1538,26 |
| | | Норма по СанПин 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 |
| | | отклонение от нормы (+ / -) % | 8,78 | -6,43 | -3,00 |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | 40,38 | 35,78 | 150,99 | 1145,79 |
| | | Норма по СанПин 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 |
| | | отклонение от нормы (+ / -) % | -0,14 | -6,11 | -5,58 |

| | | | | | |
|---|--|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | 63,91 | 53,10 | 252,73 | 1772,20 |
| | | Норма по СанПин 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 |
| | | отклонение от нормы (+ / -) % | 1,01 | -12,28 | -4,01 |

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2024 - __ г.г.

2 - я неделя

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сб. р-р / год. изд. |
|-------------------------------|---|------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| неделя 2 -я | Омлет натуральный и /овощи | 135/5 | 12,34 | 15,48 | 3,14 | 199,63 | 42 | 268 / 21 |
| | консервированные отварные (сложный гарнир) | 95 | 2,55 | 3,11 | 5,28 | 59,94 | 42 | 157 / 21 |
| День 6 -й | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,50 | 5,10 | 15,70 | 134,20 | 81 | 64-23гн/22 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,20 | 0,78 | 32,52 | 141,91 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,87 | 0,66 | 17,37 | 82,90 | 17 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 105 | 0,42 | 0,42 | 10,29 | 49,35 | 85 | 338 / 17 |
| итого за завтрак | | 640 | 24,88 | 25,548 | 84,31 | 667,932 | | |
| Норма по СанПин | | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 2,64 | 2,77 | -2,99 | -0,44 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| неделя 2 -я | Овощи консервированные (порциями (капуста квашеная)) | 100 | 1,58 | 4,51 | 8,89 | 76,76 | 4 | 149 / 21 |
| | Суп с клёцками | 250 | 3,56 | 4,59 | 19,79 | 134,73 | 26 | 108-109/17 |
| День 6 -й | Наггетсы | 100 | 19,01 | 13,55 | 11,20 | 244,95 | 59 | 595/22 |
| | Ризотто | 180 | 3,58 | 11,76 | 34,91 | 267,50 | 31 | 381/22 |
| | Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,40 | 97,60 | 84 | 501 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,20 | 0,78 | 32,52 | 141,91 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,33 | 0,83 | 21,72 | 103,63 | 17 | Пром.пр. |
| итого за обед | | 940 | 32,27 | 36,006 | 152,43 | 1067,073 | | |
| Норма по СанПин | | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 0,85 | 4,14 | 4,80 | 4,23 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| неделя 2 -я | Чай фруктовый | 200 | 0,49 | 0,00 | 7,63 | 32,70 | 70 | 783 / 22 |
| | Бутерброд с сыром (сыр твердых сортов хлеб пшеничный) | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,80 | 12 | ТТК / 3/17 |
| | | 25 | 0,50 | 0,33 | 13,35 | 59,13 | 12 | |
| День 6 -й | Кондитерское изделие (печенье) | 15 | 1,28 | 3,70 | 10,24 | 79,40 | 13 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,50 | 0,10 | 11,80 | 54,10 | 86 | 82 / 21 |
| итого за полдник | | 355 | 7,28 | 8,526 | 43,02 | 279,132 | | |
| Норма по СанПин | | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -1,91 | -0,73 | 1,23 | 0,26 | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|-------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | | 57,14 | 61,55 | 236,74 | 1735,00 |
| Норма по СанПин | | 60% | 54,00 | 55,20 | 1632,00 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 3,49 | 6,91 | 3,79 |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|-------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | 39,55 | 44,53 | 195,45 | 1346,20 |
| Норма по СанПин | | 45% | 40,50 | 41,40 | 1224,00 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -1,06 | 3,40 | 4,49 |

| | | | | | |
|---|--|-------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | 64,42 | 70,08 | 279,76 | 2014,14 |
| Норма по СанПин | | 70% | 63,00 | 64,40 | 1904,00 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 1,58 | 6,17 | 3,04 |

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2024 - ____ г.г.

2 - я неделя

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сб. р-р / год. изд. |
|------------------|----------------------------------|---|----------------------|-----------|---------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| неделя 2 -я | Огурец с капустой | 100 | 1,37 | 2,70 | 3,79 | 45,34 | 3 | 52/22 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами | 120 | 13,74 | 4,97 | 4,14 | 116,29 | 61 | 299/21 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,67 | 37 | 312/17 |
| День 7 -й | Кисель абрикосовый | 200 | 1,25 | 0,08 | 33,15 | 137,46 | 75 | 784/22 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,20 | 0,78 | 32,52 | 141,91 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,87 | 0,66 | 17,37 | 82,90 | 17 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | 700 | 23,11 | 14,95 | 115,50 | 688,58 | | |
| | | Норма по СанПин | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | |
| | | отклонение от нормы (+/-) % | | 0,67 | -8,75 | 5,16 | 0,32 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| неделя 2 -я | Помидор в нарезке | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 2 | 54-3з/22 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,42 | 5,09 | 3,61 | 66,08 | 20 | 103/21 |
| | Макароны с овощами | 180 | 5,82 | 5,89 | 38,19 | 229,08 | 40 | 205/17 |
| День 7 -й | Оладьи из печени | 120 | 13,07 | 16,33 | 19,84 | 278,56 | 47 | 485/22 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,17 | 4,89 | 22,80 | 159,53 | 80 | 465/21 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,00 | 0,65 | 27,1 | 118,26 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,87 | 0,66 | 17,37 | 82,90 | 17 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 105 | 0,42 | 0,42 | 10,29 | 49,35 | 85 | 338/17 |
| итого за обед | | 1045 | 30,93 | 34,09 | 143,04 | 1005,09 | | |
| | | Норма по СанПин | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | |
| | | отклонение от нормы (+/-) % | | -0,63 | 2,06 | 2,35 | 1,95 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| неделя 2 -я | Чай с шиповником | 200 | 1,00 | 0,20 | 15,4 | 68,10 | 71 | 470/21 |
| | День 7 -й | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным | 120 | 15,20 | 4,18 | 12,21 | 131,02 | 60 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,50 | 13,03 | 62,18 | 17 |
| итого за полдник | | 350 | 17,60 | 4,88 | 40,65 | 261,30 | | |
| | | Норма по СанПин | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | |
| | | отклонение от нормы (+/-) % | | 9,55 | -4,70 | 0,61 | -0,39 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|-----------------------------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | | | 54,04 | 49,04 | 258,53 | 1693,67 |
| | | | Норма по СанПин | 60% | 54,00 | 55,20 |
| | | | отклонение от нормы (+/-) % | | 0,04 | -6,69 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|-----------------------------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | | 48,53 | 38,97 | 183,68 | 1266,39 |
| | | | Норма по СанПин | 45% | 40,50 | 41,40 |
| | | | отклонение от нормы (+/-) % | | 8,92 | -2,64 |

| | | | | | | |
|---|--|--|-----------------------------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | | 71,63 | 53,92 | 299,18 | 1954,97 |
| | | | Норма по СанПин | 70% | 63,00 | 64,40 |
| | | | отклонение от нормы (+/-) % | | 9,59 | -11,39 |

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2024 - ____ г.г.

2 - я неделя

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сб. р-р / год. изд. |
|---------------------------------|--|------------|------------------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| неделя 2 -я День 8 -й | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 4,83 | 9,01 | 29,31 | 217,66 | 29 | 236 / 21 |
| | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 30 | 7,001 | 8,801 | 0 | 107,60 | 11 | 54-13/22 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 66,10 | 10 | 53-199/22 |
| | Чай с сахаром | 190 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 67 | 457 / 21 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,07 | 1,80 | 12,94 | 145,08 | 66 | 992/22 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,87 | 0,66 | 17,37 | 82,90 | 17 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 105 | 0,42 | 0,42 | 10,29 | 49,35 | 85 | 338 / 17 |
| итого за завтрак | | 625 | 17,49 | 27,887 | 76,51 | 695,495 | | |
| Норма по СанПин | | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -5,57 | 5,31 | -5,02 | 0,57 | | |
| 2 -я День 8 -й | ОБЕД | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке* | 100 | 0,80 | 0,20 | 2,50 | 14,20 | 1 | 54-23/22 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,30 | 3,58 | 14,60 | 115,75 | 24 | 113 / 21 |
| | Голубцы ленивые | 100 | 11,00 | 12,00 | 4,00 | 173,00 | 52 | 333 / 21 |
| | Картофель запечённый в сметанном соусе | 180 | 5,99 | 11,98 | 26,41 | 238,55 | 39 | 181/21 |
| | Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 84 | 501 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,20 | 0,78 | 32,52 | 141,91 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,87 | 0,66 | 17,37 | 82,90 | 17 | Пром.пр. |
| итого за обед | | 930 | 28,16 | 29,191 | 122,81 | 871,911 | | |
| Норма по СанПин | | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -3,71 | -3,27 | -2,94 | -2,94 | | |
| неделя 2 -я День 8 -й | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | | | | | | | |
| | Кефир (м. д. ж. 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 83 | 470/ 21 |
| | Котлеты морковные с творогом | 120 | 5,12 | 4,32 | 10,81 | 103,40 | 34 | 152/17 |
| 8 -й | Хлеб пш. (батон) | 30 | 1,155 | 0,57 | 10,95 | 54,90 | 15 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 350 | 12,08 | 9,890 | 29,76 | 259,295 | | |
| Норма по СанПин | | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 3,42 | 0,75 | -2,23 | -0,47 | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|-----|-------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | | | 45,65 | 57,08 | 199,32 | 1567,41 |
| Норма по СанПин | | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -9,28 | 2,04 | -7,96 | -2,37 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|-----|-------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | | 40,23 | 39,08 | 152,56 | 1131,21 |
| Норма по СанПин | | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -0,30 | -2,52 | -5,17 | -3,41 |

| | | | | | | |
|---|--|-----|-------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | | 57,72 | 66,97 | 229,08 | 1826,70 |
| Норма по СанПин | | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -5,86 | 2,79 | -10,19 | -2,84 |

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше 2 - я неделя Сезон: О С Е Н Ь 2024 - ____ г.г.

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № ре - цептуры Тех.Карты | № по Сб. р-р / год. изд. |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------------|---------------|---------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| неделя | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 2 -я | Икра свекольная | 100 | 1,50 | 3,60 | 8,50 | 72,00 | 9 | 53 / 21 |
| День | Азу из говядины с картофелем | 200 | 15,06 | 17,40 | 27,00 | 324,80 | 50 | 492/22 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 73 | 54-1хн/22 |
| 9-й | Хлеб пшеничный | 60 | 1,20 | 0,78 | 32,52 | 141,91 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,50 | 13,03 | 62,18 | 17 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | 590 | 19,66 | 22,270 | 100,85 | 681,884 | | |
| Норма по СанПин | | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -3,15 | -0,79 | 1,33 | 0,07 | | |
| неделя | ОБЕД | | | | | | | |
| 2 -я | Помидор в нарезке | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 2 | 54-3з/22 |
| День | Суп картофельный с макаронами | 250 | 3,05 | 4,49 | 14,98 | 117,21 | 28 | 242/22 |
| | Курица по тайски | 200 | 8,26 | 9,82 | 39,43 | 279,13 | 58 | 588/22 |
| 9-й | Молоко кипячёное | 200 | 5,80 | 5,30 | 9,10 | 107,00 | 82 | 469 / 21 |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 30 | 2,57 | 7,40 | 20,48 | 158,79 | 13 | Пром.пр. |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,20 | 0,78 | 32,52 | 141,91 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,87 | 0,66 | 17,37 | 82,90 | 17 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 105 | 0,42 | 0,42 | 10,29 | 49,35 | 85 | 338 / 17 |
| итого за обед | | 985 | 24,33 | 29,037 | 148,00 | 957,625 | | |
| Норма по СанПин | | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -7,96 | -3,44 | 3,64 | 0,21 | | |
| неделя | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 2 -я | Кисломолочный напиток | | | | | | | |
| День | Кефир (м. д. ж. 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 83 | 470/ 21 |
| | Зразы картофельные | 120 | 1,73 | 3,98 | 13,97 | 98,64 | 36 | 150/17 |
| 9-й | Хлеб пшеничный | 30 | 0,60 | 0,39 | 16,26 | 70,96 | 16 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 350 | 8,14 | 9,372 | 38,23 | 270,60 | | |
| Норма по СанПин | | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -0,96 | 0,19 | -0,02 | -0,05 | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | | | 43,99 | 51,31 | 248,86 | 1639,51 |
| Норма по СанПин | | | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -11,12 | -4,23 | 4,98 | 0,28 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | | 32,47 | 38,41 | 186,23 | 1228,22 |
| Норма по СанПин | | | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -8,92 | -3,25 | 3,62 | 0,16 |

| | | | | | | |
|---|--|--|--------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | | 52,13 | 60,68 | 287,08 | 1910,11 |
| Норма по СанПин | | | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -12,08 | -4,04 | 4,96 | 0,22 |

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ОСЕНЬ 2024 - ___ г.г.

2 - я неделя

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № ре - цептуры Тех.Карты | № по Сб. р-р / год. изд. |
|---------------------------------|---|--------------|------------------------|---------------|---------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| неделя 2 -я День 10 -й | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Котлета особая (мясная) | 100 | 15,72 | 18,40 | 11,92 | 276,14 | 55 | 269 / 17 |
| | Каша вязкая (гречневая) | 180 | 0,70 | 6,01 | 22,63 | 147,38 | 30 | 303/17 |
| | Молоко кипячёное | 200 | 5,80 | 5,30 | 9,10 | 107,00 | 82 | 469 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,20 | 0,78 | 32,52 | 141,91 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,50 | 13,03 | 62,18 | 17 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | 570 | 24,82 | 30,983 | 89,20 | 734,609 | | |
| Норма по СанПин | | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 2,58 | 8,68 | -1,71 | 2,01 | | |
| неделя 2 -я День 10 -й | ОБЕД | | | | | | | |
| | Капуста с морковью в нарезке | 100 | 1,88 | 1,79 | 7,06 | 51,99 | 7 | 54-31-32з/22 |
| | Свекольник со сметаной | 250 | 2,45 | 5,39 | 12,49 | 100,33 | 21 | 98 /21 |
| | Рагу из овощей | 180 | 3,12 | 14,19 | 16,70 | 176,70 | 33 | 334/22 |
| | фишболы | 120 | 15,09 | 2,91 | 5,08 | 128,25 | 65 | 471/22 |
| | Кисель витаминный | 200 | 1,25 | 0,25 | 46,56 | 193,35 | 74 | 481/21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,20 | 0,78 | 32,52 | 141,91 | 16 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,33 | 0,83 | 21,72 | 103,63 | 17 | Пром.пр. |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 47,00 | 85 | 338 / 17 | |
| итого за обед | | 1060 | 27,72 | 26,529 | 151,93 | 943,158 | | |
| Норма по СанПин | | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -4,20 | -6,16 | 4,67 | -0,33 | | |
| неделя 2 -я День 10 -й | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 190 | 5,57 | 4,46 | 12,22 | 111,05 | 79 | 465 / 21 |
| | Руллет с макаронами и / соус сметанный с томатом | 110 20 | 1,78 0,35 | 5,71 1,00 | 6,97 1,40 | 86,82 16,02 | 51 51 | 276/17 331/17 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,50 | 13,03 | 62,18 | 17 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 350 | 9,10 | 11,67 | 33,62 | 276,07 | | |
| Норма по СанПин | | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | | |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | 0,11 | 2,68 | -1,22 | 0,15 | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|-----|-------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | | | 52,54 | 57,51 | 241,13 | 1677,77 |
| Норма по СанПин | | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -1,62 | 2,51 | 2,96 | 1,68 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|-----|-------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | | 36,82 | 38,19 | 185,55 | 1219,23 |
| Норма по СанПин | | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -4,09 | -3,48 | 3,45 | -0,18 |

| | | | | | | |
|---|--|-----|-------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | | 61,64 | 69,18 | 274,75 | 1953,84 |
| Норма по СанПин | | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 |
| отклонение от нормы (+ / -) % | | | -1,51 | 5,19 | 1,74 | 1,83 |

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: О С Е Н Ъ 2024 - ___ г.г.

1-я неделя

| Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | |
|--|----------|-----|----------------------|-----------|---------------|----------------------------|--------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | |
| Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20 | | | 100% | 90 | 92,0 | 383 | 2720 |
| 12 - 18 л | ЗАВТРАКИ | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | |
| Среднее за 5 дней (фактически) | | | | 23,01 | 21,67 | 98,23 | 666,30 |
| отклонение от нормы (+ / -) | | | % | 0,57 | -1,44 | 0,65 | -0,50 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|
| 12 - 18 л | ОБЕДЫ | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | |
| Среднее за 5 дней (фактически) | | | | 34,32 | 33,43 | 124,46 | 935,03 |
| отклонение от нормы (+ / -) | | | % | 3,13 | 1,34 | -2,50 | -0,62 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|----------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| 12 - 18 л | ПОЛДНИКИ | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | |
| Среднее за 5 дней (фактически) | | | | 7,16 | 9,53 | 39,55 | 274,72 |
| отклонение от нормы (+ / -) | | | % | -2,04 | 0,36 | 0,33 | 0,10 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|
| 12 - 18 л | ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | |
| Среднее за 5 дней (фактически) | | | | 57,33 | 55,10 | 222,69 | 1601,33 |
| отклонение от нормы (+ / -) | | | % | 3,70 | -0,11 | -1,86 | -1,13 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|
| 12 - 18 л | ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | |
| Среднее за 5 дней (фактически) | | | | 41,48 | 42,96 | 164,00 | 1209,75 |
| отклонение от нормы (+ / -) | | | % | 1,09 | 1,70 | -2,18 | -0,52 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|
| 12 - 18 л | ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | |
| Среднее за 5 дней (фактически) | | | | 64,49 | 64,64 | 262,23 | 1876,05 |
| отклонение от нормы (+ / -) | | | % | 1,66 | 0,26 | -1,53 | -1,03 |

2 - я неделя

| | | | | | | | |
|--------------------------------|----------|-----|-------|--------|-------|--------|--------|
| 12 - 18 л | ЗАВТРАКИ | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | |
| Среднее за 5 дней (фактически) | | | | 21,99 | 24,33 | 93,27 | 693,70 |
| отклонение от нормы (+ / -) | | | % | -0,566 | 1,443 | -0,647 | 0,504 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|-----|-------|--------|--------|--------|--------|
| 12 - 18 л | ОБЕДЫ | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | |
| Среднее за 5 дней (фактически) | | | | 28,68 | 30,97 | 143,64 | 968,97 |
| отклонение от нормы (+ / -) | | | % | -3,132 | -1,336 | 2,504 | 0,624 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|----------|-----|------|-------|--------|--------|--------|
| 12 - 18 л | ПОЛДНИКИ | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | |
| Среднее за 5 дней (фактически) | | | | 10,84 | 8,87 | 37,05 | 269,28 |
| отклонение от нормы (+ / -) | | | % | 2,043 | -0,363 | -0,325 | -0,100 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|-----|-------|--------|--------|---------|---------|
| 12 - 18 л | ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | |
| Среднее за 5 дней (фактически) | | | | 50,67 | 55,30 | 236,91 | 1662,67 |
| отклонение от нормы (+ / -) | | | % | -3,698 | 0,107 | 1,858 | 1,128 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|-----|-------|--------|--------|---------|---------|
| 12 - 18 л | ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | |
| Среднее за 5 дней (фактически) | | | | 39,52 | 39,84 | 180,70 | 1238,25 |
| отклонение от нормы (+ / -) | | | % | -1,089 | -1,699 | 2,179 | 0,524 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|---------|
| 12 - 18 л | ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | |
| Среднее за 5 дней (фактически) | | | | 61,51 | 64,16 | 273,97 | 1931,95 |
| отклонение от нормы (+ / -) | | | % | -1,655 | -0,256 | 1,532 | 1,028 |

1 -я - 2-я неделя

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : О С Е Н Ъ 2024 - ____ г.г.

| Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | |
|--|----------|-----|----------------------|-----------|---------------|-------------------------|--------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | |
| Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | 100% | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| 12 - 18 л | ЗАВТРАКИ | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | |
| Среднее за 10 дней (фактически) | | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 |
| отклонение от нормы (+/-) | | | % | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|
| 12 - 18 л | ОБЕДЫ | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | |
| Среднее за 10 дней (фактически) | | | | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 |
| отклонение от нормы (+/-) | | | % | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |

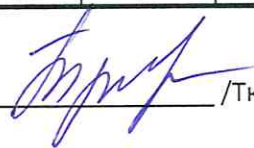
| | | | | | | | |
|---------------------------------|----------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| 12 - 18 л | ПОЛДНИКИ | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | |
| Среднее за 10 дней (фактически) | | | | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 |
| отклонение от нормы (+/-) | | | % | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|
| 12 - 18 л | ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | |
| Среднее за 10 дней (фактически) | | | | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 |
| отклонение от нормы (+/-) | | | % | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|
| 12 - 18 л | ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | |
| Среднее за 10 дней (фактически) | | | | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 |
| отклонение от нормы (+/-) | | | % | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|
| 12 - 18 л | ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ - ПОЛДНИКИ | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | |
| Среднее за 10 дней (фактически) | | | | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 |
| отклонение от нормы (+/-) | | | % | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |

Ответственный за разработку меню инженер-технолог



/Ткаченко А.Н./

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для обучающихся образовательных организаций СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.
- 4 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
- 5 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.А.Я.Перевалов. Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.