

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Глобус"



Утверждаю:
директор МБОУ ООШ №29
С.В. Щербак



Л.П.Браташенко

Россия Краснодарский край

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

ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20

2023 г.

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 1-й	ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	210	6,767	8,45	34,290	216,31	33	236 / 21
	сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0	107,50	17	54-1з / 22г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,800	74	54-2гн / 22
	Кондитерские изделия (Печенье)	35	2,33	3,63	22,42	130,96	22	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,781	0,15	12,21	53,28	95	82 / 21	
итого за завтрак		640	20,12	21,962	106,95	681,521	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	-1,52 ккал	
отклонение от нормы + / - %			-2,65	-1,13	2,92	0,06		
неделя 1-я День 1-й	ОБЕД							
	Овощи натуральные солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,60	1	70 / 17
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,575	14,6	115,75	27	113 / 21
	Котлеты "Нежные"	120	12,45	12,82	7,36	244,08	63	373 / 21
	Рагу из овощей	180	2,906	12,646	33,805	260,66	40	143 / 17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60	92	501 / 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,83	32,52	146,75	20	Пром.пр.
Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.	
итого за обед		910	27,71	30,527	129,45	952,866	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00	-0,87 ккал	
отклонение от нормы + / - %			-4,21	-1,82	-1,20	0,03		
неделя 1-я День 1-й	ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25	89	465 / 21
	Бутерброд с сыром	20 / 30	4,18	4,2	14,200	78,950	18	ТТК / 3 / 17
Фрукты свежие (банан)	140	0,48	0,480	11,76	56,400	94	82 / 21	
итого за полдник		390	9,86	9,428	43,84	270,60	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	1,40 ккал	
отклонение от нормы + / - %			0,96	0,25	1,45	-0,05		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		47,82	52,49	236,40	1634,39	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%		54,00	55,20	229,80	1632,00	-2,39 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-6,863	-2,947	1,723	0,088		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		37,57	39,96	173,29	1223,47	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%		40,50	41,40	172,35	1224,00	0,53 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-3,254	-1,571	0,244	-0,020		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		57,69	61,92	280,24	1904,987	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%		63,00	64,40	268,10	1904,00	-0,987 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-5,90	-2,70	3,17	0,04		

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ 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			
неделя 1-я День 2-й	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога / и джем	160 / 40	30,11	15,15	40,01	416,84	73	223 / 17
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,90	76	54-4гн/22
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	16	14 / 17
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	20	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00	93	338 / 17
	Итого за завтрак	550	33,73	24,450	80,32	678,658	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 25%		22,50	23,00	95,75	680,00	1,34 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %		12,48	1,58	-4,03	-0,05			
неделя 1-я День 2-й	ОБЕД							
	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	3	150 / 21
	Свеклольник	250	2,02	5,02	20,82	138,51	26	98 / 21
	Печень, тушёная в соусе сметанном	120	18,45	16,00	20,96	291,61	58	359/21
	Картофель отварной /и овощи отварные	90 / 90	3,84	3,6	16,20	112,8	47	392 /21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,0	81	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,99	20	Пром.пр.
Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,94	101,00	21	Пром.пр.	
Итого за обед	930	31,28	31,602	138,57	954,707	отклонение (+ / -)		
Норма по СанПин 35%		31,50	32,20	134,05	952,00	-2,71 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,25	-0,65	1,18	0,10			
неделя 1-я День 2-й	ПОЛДНИК							
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,60	78	54-46гн/22
	Рулет с макаронами и / соус сметанный с томатом	110 / 20	8,514	8,156	17,855	175,88	51	276 / 17
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
Итого за полдник	360	10,41	8,706	37,92	268,550	отклонение (+ / -)		
Норма по СанПин 10%		9,00	9,20	38,30	272,00	3,45 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %		1,57	-0,54	-0,10	-0,13			

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		65,01	56,05	218,89	1633,37	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%		54,00	55,20	229,80	1632,00	-1,37 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		12,23	0,93	-2,85	0,05		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		41,69	40,31	176,49	1223,26	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%		40,50	41,40	172,35	1224,00	0,74 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		1,32	-1,19	1,08	-0,03		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		75,42	64,76	256,81	1901,915	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%		63,00	64,40	268,10	1904,00	2,08 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		13,80	0,39	-2,95	-0,08		

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ 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	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,213	3,068	5,12	53,31	10	25 / 21
	Тестели рыбные	110 / 20	11,44	10,29	6,57	182,62	64	239 / 17
3-й	(сложный гарнир) Пюре картофельное и / Пюре из овощей по-московски	150 / 30	3,171	4,219	19,730	130,15	48	398 / 21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,42	1,38	2,13	22,5		384 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	105,60	92	501 / 21
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	122,29	20	Пром.пр.
Итого за завтрак		650	20,87	20,094	98,61	677,539	21	Пром.пр.
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	отклонение (+ / -)	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,81	-3,16	0,75	-0,09	2,46 ккал	
ОБЕД								
неделя 1-я	Икра секольная	60	0,9	2,16	5,1	43,200	4	53 / 21
	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,375	6	68,500	23	93 / 21
3-й	Гуляш из говядины	50 / 50	14,592	14,439	3,038	201,288	52	54-2м / 22
	Каша вязкая (ячневая)	180	2,66	6,196	34,247	203,39	35	303 / 17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25	89	455 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,94	101,00	21	Пром.пр.
Итого за обед		1010	30,32	33,903	130,83	951,899	94	82 / 21
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	отклонение (+ / -)	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,31	1,85	-0,84	0,00	0,10 ккал	
ПОЛДНИК								
неделя 1-я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101	91	470 / 21
	Котлеты морковные с творогом и / соус яблочный	110 / 25	3,42	3,60	15,58	96,23	70	152 / 17
3-й	Хлеб пш. (батон)	32	1,232	0,608	16,448	72,35	19	337 / 17
Итого за полдник		367	10,45	9,208	40,03	269,586	19	Пром.пр.
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	отклонение (+ / -)	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,61	0,01	0,45	-0,09	2,41 ккал	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД								
Норма по СанПин		60%	51,19	54,00	229,44	1629,44	отклонение (+ / -)	
отклонение от нормы (+ / -) %			54,00	55,20	229,80	1632,00	2,56 ккал	
			-3,12	-1,31	-0,09	-0,09		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК								
Норма по СанПин		45%	40,78	43,11	170,86	1221,49	отклонение (+ / -)	
отклонение от нормы (+ / -) %			40,50	41,40	172,35	1224,00	2,51 ккал	
			0,31	1,86	-0,39	-0,09		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник								
Норма по СанПин		70%	61,64	63,21	269,47	1899,024	отклонение (+ / -)	
отклонение от нормы (+ / -) %			63,00	64,40	268,10	1904,00	4,976 ккал	
			-1,51	-1,30	0,36	-0,18		

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - __ 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			
неделя 1-я День 4-й	ЗАВТРАК							
	Салат овощной с яблоками	70	1,13	0,17	4,39	22,83	12	56 / 17
	Плов	205	11,67	23,656	32,952	385,14	53	265 / 17
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	17,50	72,00	83	494 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.
итого за завтрак		565	17,29	25,125	98,68	683,687	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-3,69 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-5,79	2,31	0,76	0,14		
неделя 1-я День 4-й	ОБЕД							
	Морковь отварная дольками	60	0,83	1,95	4,13	37,58	7	54-273/22
	Суп картофельный с клёцками	250	4,25	4,82	15,69	123,14	31	ТТК/115 / 21
	Котлеты "Пермские"	100	16,83	13,81	12,75	242,50	55	341 / 21
	Картофель в молоке	180	3,924	6,936	27,600	178,34	43	127 / 17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	92	501 / 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.
Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	92	338 / 17	
итого за обед		1010	31,88	29,618	141,386	949,018	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	2,98 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			0,42	-2,81	1,92	-0,11		
неделя 1-я День 4-й	ПОЛДНИК							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	75	54-3гн/22
	Рыба запечённая с яйцом	115	0,81	4,44	9,78	118,30	67	301 / 21
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,14	1,069	8,55	67,03	22	Пром.пр.
Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.	
итого за полдник		365	3,94	5,954	37,58	274,297	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	-2,30 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-5,62	-3,53	-0,19	0,08		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		49,17	54,74	240,06	1632,71	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	-0,70 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-5,37	-0,50	2,68	0,03	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		35,82	35,57	178,97	1223,32	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	172,35	0,69 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-5,21	-6,33	1,73	-0,03	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		53,11	60,70	277,64	1907,00	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	268,10	-3,00 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-10,99	-4,02	2,49	0,11	

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
1-я	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,075	5,175	25,20	8	54-28з/22
5-й	Шницель рыбный натуральный	120	9,83	10,47	6,83	208,25	65	235 / 17
	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	6,58	12,01	26,66	216,01	44	181 / 21
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,9	0,11	30,90	115,05	85	ТТК/485/21
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за завтрак		610	20,49	23,369	94,19	678,60	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00	1,41 ккал	
		отклонение от нормы (+/-) %	-2,23	0,40	-0,41	-0,05		
неделя	ОБЕД							
1-я	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,98	3,84	1,32	48,0	9	158 / 21
5-й	Суп с крупой и фрикадельками	250	8,31	10,4131	10,44	171,01	30	126 / 21
	Макаронны отварные с сыром	190	8,054	10,492	28,69	207,72	38	204 / 17
	Сырники из творога запечённые	120	7,38	4,304	21,48	154,16	72	286 / 21
	Какао с молоком и витаминами	200	6,27	5,02	18,31	142,51	87	502 / 21
	Хлеб пшеничный	45	1,73	0,62	24,39	110,06	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,905	0,21	12,82	56,97	95	82 / 21
итого за обед		1000	36,32	35,350	130,01	951,510	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00	0,49 ккал	
		отклонение от нормы (+/-) %	5,35	3,42	-1,05	-0,02		
неделя	ПОЛДНИК							
1-я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101,00	91	470 / 21
5-й	Зразы картофельные и / соус молочный	100 / 20	3,381	7,291	7,880	102,59	46	150 / 17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	20	Пром.пр.
итого за полдник		350	10,336	12,704	32,14	277,0	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00	-4,97 ккал	
		отклонение от нормы (+/-) %	1,48	3,81	-1,61	0,18		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		56,81	58,72	224,21	1630,10	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1,90 ккал	
		отклонение от нормы (+/-) %	3,12	3,83	-1,46	-0,07	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		46,65	48,05	162,15	1228,48	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	-4,48 ккал	
		отклонение от нормы (+/-) %	6,84	7,23	-2,66	0,16	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		67,15	71,42	256,35	1907,07	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	1904,00	-3,07 ккал	
		отклонение от нормы (+/-) %	4,61	7,63	-3,07	0,11	

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: 3 И М А - В Е С Н А 2023 - ____ г.г.

1-я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
				белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				90	92,0	383	2720	0,00	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %				0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка 1 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
				белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				90	92,0	383	2720	0,00	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	углеводы	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %				0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдни 10-тидневка 1 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
				белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				90	92,0	383	2720	0,00	0,00
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	углеводы	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				9,00	9,20	38,30	272,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %				0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка 1 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
				белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				90	92,0	383	2720	0,00	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				54,00	55,20	229,80	1632,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %				0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдни 10-тидневка 1 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
				белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				90	92,0	383	2720	0,00	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	углеводы	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				40,50	41,40	172,35	1224,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %				0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды-полдни 10-тидневка 1 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
				белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				90	92,0	383	2720	0,00	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	углеводы	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				63,00	64,40	268,10	1904,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %				0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ 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 6 -й	ЗАВТРАК							
	Горошек зелёный (консервированный)	70	1,983	0,117	4,08	32,10	2	54-20з/22
	Омлет натуральный / и Бигус (сложный гарнир)	120 / 80	3,98	7,53	15,16	143,49	50	210 / 17
	Кофейный напиток с молоком	200	7,2	5,32	2,08	85,20		329/21
	Хлеб пшеничный	70	5,64	5,03	15,33	129,32	90	54-23гн/22
	Хлеб ржаной	40	2,50	0,90	35,23	158,98	20	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00	93	338 / 17
итого за завтрак		680	23,97	19,892	98,43	677,515	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	2,48 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,63	-3,38	0,70	-0,09		
неделя 2 -я День 6 -й	ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	13	47 / 17
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,869	3,52	18,88	119,48	32	ТТК/129 / 21
	Биточки рыбные	120	14,82	14,58	15,84	253,85	66	234/17
	Рагу из овощей с кашей	180	5,13	6,633	19,62	158,40	39	180 / 21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	92	501 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,934	101,78	21	Пром.пр.
итого за обед		930	30,18	29,377	140,98	949,515	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00	2,48 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,47	-3,07	1,81	-0,09		
	ПОЛДНИК							
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	14,76	61,1	84	494 / 21
	Котлеты из овощей	120	4,93	8,49	11,53	142,24	42	187 / 21
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	20	Пром.пр.
итого за полдник		350	6,39	8,913	42,54	276,725	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	-4,73	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,90	-0,31	1,11	0,17		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД							
			54,15	49,27	239,41	1627,03	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%			54,00	55,20	229,80	1632,00	4,97 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			0,16	-6,45	2,51	-0,18	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК							
			36,56	38,29	183,52	1226,24	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 45%			40,50	41,40	172,35	1224,00	-2,24 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,37	-3,38	2,92	0,08	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник							
			60,53	58,18	281,95	1903,76	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%			63,00	64,40	268,10	1904,00	0,24 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,74	-6,76	3,62	-0,01	

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ 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 7 -й	ЗАВТРАК							
	Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,60	5,04	56,40	14	1 / 21
	Жаркое по - дормашнему	205	16,79	17,08	23,75	315,92	54	259 / 17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,10	80,77	82	495 / 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.
	Итого за завтрак	565	22,83	22,198	98,15	681,260		
Норма по СанПин 25%		22,50	23,00	95,75	680,00	отклонение (+ / -)		
отклонение от нормы (+ / -) %		0,36	-0,87	0,63	0,05	-1,260 ккал		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,40	11	21 / 21
	Щи из свежей капусты	250	1,3	4,425	3,45	59,00	25	103 / 21
	Плов из птицы	210	18,04	10,92	38,91	326,12	61	291 / 17
	Чай с молоком	200	3	2,2	13,64	85,89	77	460 / 21
	Кондитерские изделия (Печенье)	50	2,82	4,19	23,03	141,08	22	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.
Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	94	82 / 21	
Итого за обед	980	30,98	27,171	146,13	955,184			
Норма по СанПин 35%		31,50	32,20	134,05	952,00	отклонение (+ / -)		
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,58	-5,47	3,15	0,12	-3,18 ккал		
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101,00	91	470 / 21
	Котлеты картофельные с творогом и / / соус молочный	110 / 20	2,45	4,72	17,00	120,79	71	149 / 17
	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22	19	327 / 17
Итого за полдник	350	9,02	10,100	35,28	267,012			
Норма по СанПин 10%		9,00	9,20	38,30	272,00	отклонение (+ / -)		
отклонение от нормы (+ / -) %		0,03	0,98	-0,79	-0,18	4,988 ккал		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		53,81	49,37	244,28	1636,44	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%		54,00	55,20	229,80	1632,00	-4,44 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,21	-6,34	3,78	0,16		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		40,00	37,27	181,41	1222,20	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%		40,50	41,40	172,35	1224,00	1,80 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,55	-4,49	2,37	-0,07		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		62,83	59,47	279,56	1903,46	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,54 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,19	-5,36	2,99	-0,02		

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - __ 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 8 -й	ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	230	8,057	8,91	37,511	262,43	34	230/21
	Масло (порциями)	15	0,12	10,875	0,195	99,14	16	14 / 17
	Какао с молоком и витаминами	200	3,66	2,85	11,63	86,763	88	502 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,781	0,15	12,21	53,282	95	82 / 21
итого за завтрак		625	16,24	23,922	101,20	684,971	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	-4,97 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,95	1,00	1,42	0,18		
2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	60	0,825	2,7	4,575	45,60	15	54-13з/22
	Суп гороховый	250	5,87	2,83	18,97	124,88	28	54-25с/22
	Тефтели. Белип	120	17,36	16,56	11,44	242,24	68	288/21
	Овощи в молочном соусе	180	4,526	8,537	12,754	146,06	41	175 / 21
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,56	0,11	37,17	151,95	86	359/17
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98	20	Пром.пр.
Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.	
итого за обед		920	33,91	32,235	136,88	951,132	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00	0,87 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			2,67	0,04	0,74	-0,03		
неделя 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	92	501 / 21
	Котлета школьная и /соус молочный	105 / 20	6,26	9,02	10,521	125,50	56	347/21
Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.	
итого за полдник		355	8,95	9,672	43,28	272,573	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	-0,57 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,05	0,51	1,30	0,02		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		50,15	56,16	238,08	1636,10	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%		54,00	55,20	229,80	1632,00	-4,10 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-4,28	1,04	2,16	0,15		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		42,86	41,91	180,16	1223,71	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%		40,50	41,40	172,35	1224,00	0,29 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		2,62	0,55	2,04	-0,01		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		59,10	65,83	281,36	1908,68	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%		63,00	64,40	268,10	1904,00	-4,68 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-4,33	1,55	3,46	0,17		

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ 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	ЗАВТРАК							
2-я	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	3	150 / 21
День	(сложный гарнир) Макароны изделия отварные и / Овощи припущенные	150 / 40	5,55	4,950	29,55	184,50	49	256 / 21
	Печень по-строгановски	120	0,56	1,051	2,75	22,72		136 / 17
9-й	чай с лимоном и сахаром	200	12,14	13,55	18,29	216,43	59	255 / 17
	Хлеб пшеничный	40	0,3	0	6,7	27,90	75	54-3н/22
	Хлеб ржаной	30	1,54	0,55	21,68	97,83	20	Пром.пр.
Итого за завтрак		640	22,93	25,894	96,15	681,254	21	Пром.пр.
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00	отклонение (+/-) -1,25 ккал	
		отклонение от нормы (+/-) %	0,47	3,15	0,10	0,05		
неделя	ОБЕД							
2-я	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,60	6	54 / 21
	Суп из овощей	250	2	4,525	6,325	74,00	29	116/21
День	Котлеты домашние	100	8,69	14,68	16,25	231,89	57	271 / 17
	Омлет с отварным картофелем	180	12,42	15,48	12,78	241,20	45	276/21
9-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00	81	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	93	338 / 17
Итого за обед		1010	29,50	38,867	120,07	949,142		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00	отклонение (+/-) 2,86 ккал	
		отклонение от нормы (+/-) %	-2,22	7,25	-3,65	-0,11		
неделя	ПОЛДНИК							
2-я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101,00	91	470 / 21
День	Биточек рисовый с морковью /и соус молочный	110 / 20	1,925	2,235	17,942	101,58	37	193/ 17
	Хлеб пш. (батон)	30	1,115	0,57	15,42	67,83	19	Пром.пр.
Итого за полдник		360	8,84	7,805	41,36	270,413		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00	отклонение (+/-) 1,59 ккал	
		отклонение от нормы (+/-) %	-0,18	-1,52	0,80	-0,06		
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			52,43	64,76	216,22	1630,40	отклонение (+/-)	
			54,00	55,20	229,80	1632,00	1,60 ккал	
			-1,75	10,39	-3,55	-0,06		
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			38,34	46,67	161,43	1219,56	отклонение (+/-)	
			40,50	41,40	172,35	1224,00	4,45 ккал	
			-2,40	5,73	-2,85	-0,16		
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			61,27	72,57	257,58	1900,81	отклонение (+/-)	
			63,00	64,40	268,10	1904,00	3,19 ккал	
			-1,93	8,88	-2,75	-0,12		

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 День 10 -й	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,40	5	54-15з/22
	Рагу из птицы	235	19,69	17,27	8,54	289,42	62	289/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	92	501/ 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.
Итого за завтрак		595	26,54	23,094	84,83	675,000	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	5,00 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			4,48	0,10	-2,85	-0,18		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 10 -й	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,98	3,84	1,32	48,00	9	158/21
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,950	75,00	24	95 / 21
	Суфле из рыбы и творога	120	16,80	6,48	4,56	145,20	69	306/21
	Каша вязкая (пшённая)	180	2,004	12,022	35,11	270,88	36	303/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25	89	465 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.
Итого за обед		1020	32,94	33,350	126,19	955,027	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-3,03 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			1,60	1,25	-2,05	0,11		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 10 -й	Чай с яблоком и апельсином	200	0,38	0,1	1,72	8,800	79	ТТК/54-20гн/22
	Оладьи из печени по -кунцевски и /соус сметанный	100 /20	9,72	8,98	14,75	203,41	60	ТТК/357 / 21
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
Итого за полдник		350	11,80	9,510	29,03	273,277	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	-1,28 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			3,11	0,34	-2,42	0,05		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД								
Норма по СанПин		60%	59,48	56,44	211,01	1630,03	отклонение (+/-)	
отклонение от нормы (+/-) %			54,00	55,20	229,80	1632,00	1,97 ккал	
			6,08	1,35	-4,91	-0,07		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК								
Норма по СанПин		45%	44,74	42,86	155,22	1228,30	отклонение (+/-)	
отклонение от нормы (+/-) %			40,50	41,40	172,35	1224,00	-4,30 ккал	
			4,71	1,59	-4,47	0,16		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник								
Норма по СанПин		70%	71,27	65,95	240,04	1903,30	отклонение (+/-)	
отклонение от нормы (+/-) %			63,00	64,40	268,10	1904,00	0,70 ккал	
			9,19	1,69	-7,33	-0,03		

2 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)		
				белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	жиры	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)					22,50	23,00	95,75	углеводы	0,00	
отклонение от нормы (+/-) %					0,000	0,000	0,000	энерг-я ценность ккал	0,00	

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеда 10-тидневка 2 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)		
				белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	жиры	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)					31,50	32,20	134,05	углеводы	0,00	
отклонение от нормы (+/-) %					0,001	0,000	0,000	энерг-я ценность ккал	0,00	

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдни 10-тидневка 2 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)		
				белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	жиры	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)					9,00	9,20	38,30	углеводы	0,00	
отклонение от нормы (+/-) %					0,000	0,000	0,000	энерг-я ценность ккал	0,00	

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеда 10-тидневка 2 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)		
				белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	жиры	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)					54,00	55,20	229,80	углеводы	0,00	
отклонение от нормы (+/-) %					0,001	0,000	0,000	энерг-я ценность ккал	0,00	

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеда-полдни 10-тидневка 2 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)		
				белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	жиры	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)					40,50	41,40	172,35	углеводы	0,00	
отклонение от нормы (+/-) %					0,001	0,000	0,000	энерг-я ценность ккал	0,00	

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеда-полдни 10-тидневка 2 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)		
				белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	жиры	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)					63,00	64,40	268,10	углеводы	0,00	
отклонение от нормы (+/-) %					0,001	0,000	0,000	энерг-я ценность ккал	0,00	

Россия Краснодарский край
 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ
 ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)		
				белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	жиры	0,00	
Среднее за 10 дней (фактически)					22,50	23,00	95,75	углеводы	0,00	
отклонение от нормы (+/-) %					0,000	0,000	0,000	энерг-я ценность ккал	0,00	

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)		
				белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	жиры	0,00	
Среднее за 10 дней (фактически)					31,50	32,20	134,05	углеводы	0,00	
отклонение от нормы (+/-) %					0,000	0,000	0,000	энерг-я ценность ккал	0,00	

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)		
				белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	жиры	0,00	
Среднее за 10 дней (фактически)					9,00	9,20	38,30	углеводы	0,00	
отклонение от нормы (+/-) %					0,000	0,000	0,000	энерг-я ценность ккал	0,00	

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)		
				белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	жиры	0,00	
Среднее за 10 дней (фактически)					54,00	55,20	229,80	углеводы	0,00	
отклонение от нормы (+/-) %					0,000	0,000	0,000	энерг-я ценность ккал	0,00	

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)		
				белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	жиры	0,00	
Среднее за 10 дней (фактически)					40,50	41,40	172,35	углеводы	0,00	
отклонение от нормы (+/-) %					0,000	0,000	0,000	энерг-я ценность ккал	0,00	

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды - полдники 10-тидневка ОСЕНЬ 2022 - ____ г.г.				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)		
				белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20				100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ		70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	жиры	0,00	
Среднее за 10 дней (фактически)					63,00	64,40	268,10	углеводы	0,00	
отклонение от нормы (+/-) %					0,000	0,000	0,000	энерг-я ценность ккал	0,00	

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 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.)
- 4 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. - 410 с.