

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

ПЕРИОД: ЛЕТО

2025 г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20

Экспертное заключение № 2998/28 от 01.06.2022г.

2025г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	Каша вязкая (гречневая)	150	4,58	5,01	20,52	145,50	32	303/17
	Печень в сметанном соусе	110	11,75	13,07	18,59	238,99	50	261/17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,30	8,37	40,71	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21
Итого за завтрак		620	19,26	19,233	83,77	587,97	отклонение (+ / -) -0,47 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,01	-0,65	0,00	0,02		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22
	Суп из овощей	200	1,60	3,62	16,06	103,22	19	99 / 17
	Гуляш мясной	100	14,06	16,79	13,89	262,91	42	260/17
	Макароны отварные с маслом	150	5,30	5,14	21,17	152,03	34	203/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	74	501/ 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,60	16,75	81,42	10	Пром.пр.
Итого за обед		800	26,85	27,139	117,46	820,67	отклонение (+ / -) 1,83 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,13	-0,65	0,06	-0,08		

День 1- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,10	46,37	201,23	1408,64	отклонение (+ / -) 1,36 ккал
	Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	
	отклонение от нормы (+ / -) %	-0,13	-1,30	0,07	-0,06	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	160/10	14,74	15,79	48,67	370,81	62	223 / 17
	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,000	53,80	7	15/17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
неделя 1 -я День 2 -й	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21
	Итого за завтрак	525	20,04	21,043	84,95	587,37	отклонение (+ / -) 0,13 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	1,02	1,64	0,36	-0,01		
	ОБЕД							
	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	4	54-20з/22
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	15,53	103,34	13	82/17
неделя 1 -я День 2 -й	Рыба, тушёная с томатом и овощами	120	15,92	16,12	10,19	249,49	57	229/17
	Картофель отварной	160	3,08	6,03	21,32	151,90	39	310/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	22,84	91,89	71	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,10	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,60	16,75	81,42	10	Пром.пр.
Итого за обед		830	26,82	27,481	117,23	822,43	отклонение (+ / -) 0,07 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,17	-0,21	-0,01	0,00		

День 2- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,86	48,52	202,18	1409,80	отклонение (+ / -) 0,20 ккал
	Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	
	отклонение от нормы (+ / -) %	0,85	1,42	0,35	-0,01	

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ								
возрастная категория: 7 - 11 лет			1 - я неделя		Сезон : Лето		2025 г.	
приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5,96	8,87	31,72	230,51	28	182/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,86	5,17	15,43	131,80	69	465/21
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	64	209/17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,30	8,37	40,71	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21
Итого за завтрак		600	19,63	19,787	82,85	590,94	отклонение (+ / -) -3,44 ккал	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,49	0,05	-0,27	0,15		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Икра овощная	60	1,125	2,7	4,5	47,03	5	54-263/22
	Щи зелёные	200	2,18	5,300	7,16	85,06	16	89/17
	Котлета из птицы	90	15,70	14,98	15,03	245,35	53	294/17
	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,00	4,24	28,36	165,60	33	303/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60	74	501 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,10	122,29	9	Пром.пр.
Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.	
Итого за обед		780	27,63	28,358	118,11	824,00	отклонение (+ / -) -1,50 ккал	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,88	0,90	0,26	0,06		
День 3- й ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			47,25	48,14	200,96	1414,94	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			60%	46,20	47,40	201,00	-4,94 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %				1,36	0,94	-0,01	0,21	
приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4-й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (манная)	200	6,21	9,02	27,26	215,01	29	181/17
	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,000	53,80	7	15/17
	Какао с молоком	200	6,045	4,88	15,47	129,15	70	382/17
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,30	8,37	40,71	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21
Итого за завтрак		585	18,87	19,587	83,56	588,20	отклонение (+ / -) -0,70 ккал	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,49	-0,21	-0,06	0,03		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	огурец в нарезке	60	0,525	0,075	1,5	8,48	1	54-23/22
	Суп картофельный с клёцками	200	2,846	3,374	15,984	105,69	23	108-109/17
	Кабачки фаршированные с мясом и рисом	160 / 40	18,29	23,15	33,69	416,28	43	286/17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	74	501 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,10	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
Итого за обед		740	26,28	27,740	116,23	819,40	отклонение (+ / -) 3,10 ккал	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,87	0,11	-0,30	-0,13		
День 4- й ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			45,15	47,33	199,79	1407,60	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			60%	46,20	47,40	201,00	2,40 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %				-1,36	-0,09	-0,36	-0,10	

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

Возрастная категория: 7 - 11 лет1 - я неделяСезон : Лето2025 г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронами	200	14,37	14,63	28,41	305,75	25	120/17
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Кондитерка (печенье)	15	0,606	3,171	6,371	53,44	11	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21
Итого за завтрак		585	18,47	19,100	83,63	583,02	отклонение (+ / -) 4,48 ккал	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,02	-0,82	-0,04	-0,19		
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Перец болгарский в нарезке	60	0,825	0,075	2,925	15,38	3	54-213/22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,334	7,302	13,428	154,80	21	104/17
	Шницель рыбный (минтай)	90	10,32	13,26	16,61	227,03	58	235/17
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	40	312/17
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,1	80,77	72	495/21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
Итого за обед		810	27,18	27,531	117,22	826,00	отклонение (+ / -) -3,50 ккал	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,29	-0,15	-0,01	0,15		

День 5- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,64	46,63	200,85	1409,02	отклонение (+ / -) 0,98 ккал	
	Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00		
	отклонение от нормы (+ / -) %	-0,73	-0,97	-0,05	-0,04		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 15-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН		100%	77	79,0	335	2350	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	энерг-я ценность ккал 0,00	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00		

7 - 11 л	О Б Е Д Ы	35%					белки	0,00
			26,95	27,65	117,25	822,50	жиры	0,00
							углеводы	0,00
			26,95	27,65	117,25	822,50	энерг-я ценность ккал 0,00	
			0,00	0,00	0,00	0,00		
Среднее за 5 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00		

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%					белки	0,00	
			46,20	47,40	201,00	1410,00	жиры	0,00	
							углеводы	0,00	
			46,20	47,40	201,00	1410,00	энерг-я ценность ккал 0,00		
			0,00	0,00	0,00	0,00			
Среднее за 5 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,00			
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00		

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ								
возрастная категория: 7 - 11 лет			2 - я неделя		Сезон : Лето		2025 г.	
приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6 - й	ЗАВТРАК							
	Плов из птицы	170	14,17	13,83	17,32	250,39	54	291/17
	чай с яблоком и сахаром	200	0,23	0,05	7,50	31,60	67	54-46гн/22
	Кондитерка (печенье)	20	0,807	4,227	8,493	71,25	11	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21
итога за завтрак		580	19,26	19,685	83,75	588,31	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-0,81 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,02	-0,08	0,00	0,03		
неделя 2 -я День 6 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	1	54-23/22
	Суп с лапшой домашней	200	2,052	4,434	26,325	152,21	24	113/17
	Голубцы ленивые	150/50	18,96	21,996	28,70	390,40	44	333/21
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,00	74	389/17
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
итога за обед		740	26,16	27,843	116,38	820,46	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50	2,04 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,03	0,24	-0,26	-0,09		
День 6- й ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			45,42	47,53	200,13	1408,76	отклонение (+ / -)	
			Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1,24 ккал	
			отклонение от нормы (+ / -) %	-1,01	0,16	-0,26		
приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 - й	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	170/ 10	14,84	15,82	49,61	400,16	63	223/17
	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,000	53,80	7	15/17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	48,92	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21
итога за завтрак		525	19,75	20,934	80,47	592,26	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-4,76 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,65	1,50	-0,98	0,20		
неделя 2 -я День 7 - й	ОБЕД							
	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38	3	54-213/22
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,392	4,216	13,2	108,40	20	102/17
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	40	312/17
	Рыба по-царски	100/30	13,95	16,12	14,62	259,36	59	235/12
	Кисель из сухофруктов	200	0,407	0,02	27,589	112,16	73	355/17
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
итога за обед		840	26,49	27,191	117,07	818,87	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50	3,63 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,60	-0,58	-0,05	-0,15		
День 7- й ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			46,24	48,13	197,54	1411,13	отклонение (+ / -)	
			Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	-1,13 ккал	
			отклонение от нормы (+ / -) %	0,05	0,92	-1,03		

возрастная категория: 7 - 11 лет			2 - я неделя			Сезон : Лето		2025 г.
приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 - я День 8 - й	ЗАВТРАК							
	Ёжики с мясом	150/40	8,47	10,70	31,69	252,89	45	350/21
	Сыр порциями	10	2,334	2,94	0,000	35,87	7	15/17
	Какао с молоком	200	6,045	4,88	15,47	129,15	70	382/17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,37	40,71	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21
итого за завтрак		560	19,57	19,670	82,57	583,70	отклонение (+ / -) 3,80 ккал	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,42	-0,10	-0,35	-0,16		
неделя 2 - я День 8 - й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-3з/22
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,6	5,4	13,6	121,40	15	88/17
	Печень по строгановски	110	12,56	16,94	11,62	250,18	51	255/17
	Макароны отварные / и кукуруза отварная (консервированная)	90/60	3,27	3,47	18,3	117,40	36	203-133/17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	74	501 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
итого за обед		800	26,95	27,247	116,98	822,04	отклонение (+ / -) 0,46 ккал	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	-0,51	-0,08	-0,02		
День 8- й ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			46,52	46,92	199,55	1405,74	отклонение (+ / -) 4,26 ккал	
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,42	-0,61	-0,43	-0,18		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 - я День 9 - й	ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	200	4,63	6,00	22,75	160,66	30	229/21
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	64	209/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,86	5,17	15,43	131,80	69	465/21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21
итого за завтрак		630	19,64	17,346	88,90	590,37	отклонение (+ / -) -2,87 ккал	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,50	-3,04	1,54	0,12		
неделя 2 - я День 9 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	1	54-2з/22
	Рассольник ленинградский	200	1,614	4,072	19,58	117,19	17	96/17
	Биточек из говядины	90	18,23	10,68	13,12	226,37	46	268/17
	Рагу овощное	180	3,03	11,84	24,74	217,64	37	143/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	22,84	91,89	71	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,37	40,71	10	Пром.пр.
итого за обед		800	26,96	27,654	117,26	824,57	отклонение (+ / -) -2,07 ккал	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,01	0,01	0,00	0,09		
День 9- й ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			46,59	45,00	206,16	1414,93	отклонение (+ / -) -4,93 ккал	
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,51	-3,04	1,54	0,21		

Возрастная категория: 7 - 11 лет			2 - я неделя			Сезон : Лето		2025 г.	
приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 10 - й	ЗАВТРАК								
	Лакомка с помидоркой в омлете	180	14,29	15,74	29,91	308,15	55	173/12	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17	
	Кондитерка (печенье)	20	0,807	4,227	8,493	71,25	11	Пром.пр.	
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,37	40,71	10	Пром.пр.	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21	
Итого за завтрак		560	18,03	21,115	83,06	582,87	отклонение (+ / -) 4,63 ккал		
Норма по СанПин 25%		19,25	19,75	83,75	587,50				
отклонение от нормы (+ / -) %		-1,59	1,73	-0,21	-0,20				
неделя 2 -я День 10 - й	ОБЕД								
	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-33/22	
	Свекольник	200	1,78	4,73	19,49	127,63	18	98/21	
	Зразы рубленные	100	17,18	7,25	6,500	147,80	60	237/17	
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	3,92	15,1	27,2	257,38	41	142/17	
	Сок персиковый	200	1	0	23,4	97,60	74	501 / 21	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.	
Итого за обед		820	28,20	28,315	118,55	826,57	отклонение (+ / -) -4,07 ккал		
Норма по СанПин 35%		26,95	27,65	117,25	822,50				
отклонение от нормы (+ / -) %		1,62	0,84	0,39	0,17				

День 10-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,22	49,43	201,61	1409,44	отклонение (+ / -) 0,56 ккал
	Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	
	отклонение от нормы (+ / -) %	0,03	2,57	0,18	-0,02	

Возрастная категория: с 7 до 11 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г)	
меню завтраки 15-тидневка			белки Б	жиры Ж	углеводы У		(+ / -)	
2 - я неделя								
Суточная потребность по СанПиН			77	79,0	335	2350	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00
7 - 11 л							белки	0,00
ОБЕДЫ			26,95	27,65	117,25	822,50	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность	
							ккал	0,00
7 - 11 л							белки	0,00
ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ			46,20	47,40	201,00	1410,00	жиры	0,00
День 6 -й; - 7 -й; - 8 -й; - 9 -й; -10-й.							углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

пищи	Наименование блюда	блюда	белки Б	жиры Ж	углеводы У	ческая ценность	цептуры Тех.Карты	Сборнику рецептур
неделя 3 - я День 11 - й	ЗАВТРАК							
	Печень оригинальная	90	12,08	4,20	10,53	138,19	52	258/17
	Макароны, запечёные с яйцом	150	1,24	5,54	26,64	166,26	35	206/17
	Какао с молоком	200	6,045	4,88	15,47	129,15	70	382/17
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
итога за завтрак		510	22,60	15,622	86,88	592,50	отклонение (+ / -) -5,00 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	4,35	-5,23	0,93	0,21		
неделя 3 - я День 11 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	1	54-23/22
	Суп картофельный с клёцками	200	2,846	3,374	15,984	105,69	23	108-109/17
	Рагу с птицей	200	17,57	21,90	26,40	372,98	56	289/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	74	501/ 21
	Хлеб пшеничный	55	2,12	0,76	29,81	134,52	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21
итога за обед		855	26,19	27,196	117,23	820,43	отклонение (+ / -) 2,07 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,98	-0,57	0,00	-0,09		
День 11-й		ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,79	42,82	204,11	1412,93	отклонение (+ / -) -2,93 ккал	
		Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	3,37	-5,80	0,93	0,12		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
неделя 3 - я День 12 - й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	10,11	9,90	29,78	248,63	26	121/17
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	64	209/17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	66	376/17
	Кондитерка (печенье)	20	0,807	4,227	8,493	71,25	11	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	10	Пром.пр.
итога за завтрак		530	19,25	19,711	83,27	583,41	отклонение (+ / -) 4,09 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,01	-0,05	-0,14	-0,17		
неделя 3 - я День 12 - й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-33/22
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,846	4,092	8,33	81,53	14	84/17
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	40	312/17
	Рыба по-купечески	100	14,91	16,06	4,12	220,63	61	235/17
	Кисель из сухофруктов	200	0,407	0,02	27,589	112,16	73	355/17
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21
итога за обед		930	26,60	27,607	117,28	826,86	отклонение (+ / -) -4,36 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,45	-0,05	0,01	0,19		
День 12-й		ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,86	47,32	200,55	1410,26	отклонение (+ / -) -0,26 ккал	
		Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,44	-0,10	-0,14	0,01		

3 - я День 15 - й	Кофейный напиток с молоком	200	5,86	5,17	15,43	131,80	69	465/21
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	8	14/17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	75	82 /21

Итого за завтрак		570	18,75	19,937	82,78	589,66	отклонение (+ / -) -2,16 ккал	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,65	0,24	-0,29	0,09		

неделя 3 - я День 15 - й	О Б Е Д							
	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	1	54-23/22
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	15,53	103,34	13	82/17
	Биточки особые	90	17,78	15,07	17,99	259,41	47	269/17
	Рагу из овощей с кабачками	180	3,42	7,74	16,83	153,00	38	178/21
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,00	74	501/ 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10	Пром.пр.

Итого за обед		820	28,17	28,295	117,13	818,05	отклонение (+ / -) 4,45 ккал	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	1,58	0,82	-0,04	-0,19		

День 15-й		ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		46,92	48,23	199,91	1407,70	отклонение (+ / -) 2,30 ккал	
		Норма по СанПин 60%		46,20	47,40	201,00	1410,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %		0,93	1,05	-0,32	-0,10		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 15-тидневка 3 - 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%	77	79,0	335	2350	белки	0,00
								жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	углеводы	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				19,25	19,75	83,75	587,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,000

7 - 11 л	О Б Е Д Ы	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	белки	0,00
							жиры	0,00
							углеводы	0,00
							энерг-я ценность	
Среднее за 5 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -)			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	белки	0,00	
	День 11-й; - 12 -й; - 13 -й; - 14 -й; -15-й.						жиры	0,00	
								углеводы	0,00
								энерг-я ценность	
	Среднее за 5 дней (фактически)		46,20	47,40	201,00	1410,00			
	отклонение от нормы (+ / -)	%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00	

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	белки	0,00
							жиры	0,00
							углеводы	0,00
	Среднее за 15 дней (фактически)		46,20	47,40	201,00	1410,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)		%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

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 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.	
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.)	

Ответственный за разработку меню инженер-технолог _____/Ткаченко А.Н./