

согласованно:

Директор МБОУ

Школа № 20

г. Краснодара

МБОУ

Школа № 20

г. Краснодара

ИНН 2315070541

ОГРН 1032309085685

Дашковских

Александрова

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД: О С Е Н Ь

2024 -2025г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2025 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ ОТ 14.08.2024г. №3394/28.

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ъ 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	54-23/22
	Плов из птицы	160	12,00	13,12	37,42	316,17	58	231/21
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	6,05	25,16	69	459/21
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	17	Пром.пр.
1 -й	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
	итого за завтрак	510	15,37	14,27	83,09	522,37		
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы + / - %			-5,04	-6,94	-0,20	-2,77		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Горошек зелёный	60	1,70	0,10	3,50	22,10	5	54-23/22
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,22	4,74	10,76	94,68	24	100/21
	Омлет с сыром и /	195	22,92	25,55	3,97	337,47	44	275/21
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	53,05		
1 -й	Кофейный напиток с молоком	200	8,17	4,89	22,80	159,33	81	488/21
	Кондитерские изделия (мармелад)	20	1,71	0,13	28,51	99,21	15	Пром.пр.
1 -й	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,26	10,84	47,30	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	833/21
	итого за обед	825	36,53	40,03	97,41	884,15		
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы + / - %			12,44	15,67	-5,92	2,62		
неделя 1 -я День 1 -й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	85	501/21
	Голубцы с соусом	95	1,13	7,68	5,93	97,38	54	525/22
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,26	10,84	47,30	17	Пром.пр.
	итого за полдник	315	2,53	7,94	42,17	250,29		
Норма по СанПин 10%			7,70	7,99	33,50	235,00		
отклонение от нормы + / - %			-6,71	0,05	2,59	0,65		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,90	54,30	180,50	1406,52
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	7,40	8,73	-6,12	-0,15

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	39,06	47,97	139,58	1134,44
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	5,73	15,72	-3,33	3,27

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,43	62,24	222,67	1656,81
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,69	8,79	-3,53	0,50

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ь 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 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК								
	Морковь по-корейски	60	0,66	3,71	4,02	52,79	8	66 / 23	
	Тефтели из говядины с соусом	100	8,21	8,55	12,18	158,46	55	646 / 23	
	Картофель по- деревенски с сыром	175	5,24	12,95	28,38	251,11	39	646 / 23	
	Какао с молоком и витаминами	180	3,28	2,61	11,10	80,48	78	502 / 23	
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	17	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,687	41,45	18	Пром.пр.	
	итого за завтрак		565	18,92	28,54	80,62	655,25		
	Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50		
	отклонение от нормы (+ / -) %			-0,43	11,12	-0,93	2,88		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД								
	Огурец в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	1	64-23-23	
	Суп картофельный с крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,60	26	114 / 21	
	Говядина тушёная с капустой	160	18,42	16,92	19,40	303,52	50	600 / 32	
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,00	23,40	97,60	85	601 / 31	
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	17	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	18	Пром.пр.	
	Фрукты свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338 / 17	
	итого за обед		825	25,61	21,72	112,32	749,41		
	Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,74	-7,51	-1,47	-3,11			
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК								
	Кисломолочный напиток							470 / 21	
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	84		
	Котлеты картофельные с творогом	105	2,39	8,57	13,96	139,99	36	149 / 22	
	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22	16	Пром.пр.	
итого за полдник		325	8,96	13,95	32,24	286,21			
Норма по СанПин 10%			7,70	7,90	33,50	235,00			
отклонение от нормы (+ / -) %			1,63	7,66	-0,38	2,18			

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			44,52	50,26	192,94	1404,66
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,18	3,61	-2,41	-0,23

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК			34,56	35,67	144,56	1035,61
Норма по СанПин 45%			34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,11	0,15	-1,85	-0,93

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			53,48	64,21	225,18	1690,86
Норма по СанПин 70%			53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,54	11,28	-2,78	1,95

Россия Краснодарский край
10- ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2024 - ____ г.г.
1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по СБ, Сан- Пин
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я 3 -й	ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога, запечённый	150	17,49	11,17	38,69	326,08	45	432/20
	и /соус абрикосовый	15	0,25	0,03	6,13	25,47	45	597/10
	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	5,85	24,05	68	457/31
	Кондитерское изделие (печенье)	25	2,14	5,17	20,40	145,66	14	Пром.пр
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	86	338/10
итого за завтрак		510	20,61	17,92	84,99	587,06		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,77	-2,31	0,37	-0,02		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-33/22
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,16	4,16	5,43	61,88	20	93/21
	Рыба запечённая	105	19,27	14,64	14,05	265,04	63	444/22
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	38	312/10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	74	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	37,94	165,57	17	Пром.пр
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр
итого за обед		845	28,11	26,07	117,07	813,14		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,51	-2,00	-0,05	-0,40		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	180	0,24	0,00	6,80	28,11	70	783/22
	Биточек рисовый с морковью	90	2,17	4,18	13,94	109,15	33	193/17
	и соус шоколадный	20	1,41	1,41	9,81	57,44	33	692/22
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,667	41,45	18	Пром.пр
итого за полдник		310	4,75	5,92	39,23	236,15		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,83	-2,50	1,71	0,05		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			48,72	43,99	202,06	1400,20
Норма по СанПиН			60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %				3,28	-4,32	0,32
						-0,42

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			32,86	31,99	156,30	1049,29
Норма по СанПиН			45%	34,65	35,55	150,75
отклонение от нормы (+ / -) %				-2,32	-4,50	1,66
						-0,35

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			53,48	49,91	241,29	1636,35
Норма по СанПиН			70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %				-0,55	-8,62	2,03
						-0,37

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2024 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры Тех.Карты	№ по Сб. ре- цепт. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	Печень по-строгановски	90	13,57	10,26	6,69	173,74	47	255/12
	Макароны отварные и / овощи	110	4,07	3,63	21,67	135,30	42	255/12
	консервированные отварные (сложный гарнир)	70	1,38	1,39	7,02	46,92	42	167/21
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	85	501/21
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,687	41,45	18	Пром.пр.
итого за завтрак		520	21,56	16,21	80,52	554,37		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,08	-4,49	-0,96	-1,41		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	Икра свекольная	60	0,90	2,16	5,10	43,20	9	63 / 21
	Суп из овощей со сметаной	200	1,72	4,28	5,22	66,28	23	116 / 21
	Котлеты школьные	90	15,07	13,00	13,18	239,81	57	347/21
	Каша вязкая гречневая	150	0,46	5,08	20,52	145,50	31	303/17
	Чай с молоком	190	4,12	3,45	11,85	94,86	71	460 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,003	0,65	27,1	118,26	17	Пром.пр.
4 -й	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338 / 21
итого за обед		875	25,09	29,54	106,29	809,43		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,42	2,39	-3,27	-0,56		
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК							
	Кисель абрикосовый	190	0,14	0,04	15,76	64,02	77	764/22
	Биточки из печени	90	3,27	6,92	5,56	97,81	49	ТТК/478/22
4 -й	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,687	41,45	18	Пром.пр.
итого за полдник		300	4,34	7,29	30,00	203,28		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,37	-0,77	-1,04	-1,35		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,65	45,74	186,81	1363,80
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %		0,68	-2,10	-4,23

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	29,42	36,83	136,29	1012,71
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75
отклонение от нормы (+ / -) %		-6,79	1,82	-4,32

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	50,98	53,03	216,82	1567,08
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %		-3,79	-2,87	-5,28

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

ОСЕНЬ 2024 - ____ г.г.

1-я неделя

1-я неделя									
приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества '(г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры Тех.Карты	№ по об.р-р год. изд.	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя	ЗАВТРАК								
1 -я День 5 -й	Котлета рыбная (минтай)	90	11,57	1,41	9,00	95,01	65	307/21	
	Рагу из овощей	180	3,12	14,19	16,70	176,70	34	334/22	
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,00	23,40	97,60	85	504/21	
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	17	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.	
	Фрукты свежие (банан)	105	1,58	0,11	12,39	56,51	87	82/26	
итого за завтрак		625	18,81	16,43	86,44	538,23			
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50			
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,58	-4,20	0,80	-2,10			
неделя	ОБЕД								
	1 -я День 5 -й	Морковь с яблоком	60	0,53	2,74	4,27	43,86	6	32/71
		Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	6,80	7,06	7,90	122,26	28	117-108/21
		Сырники из творога	180	17,68	11,31	34,11	309,02	46	437/22
		и / соус абрикосовый	30	0,68	0,00	13,46	56,56	46	687/22
		Какао с молоком и витаминами	190	5,87	4,72	22,31	154,38	79	522/21
		Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.	
итого за обед		710	33,09	26,54	107,01	798,43			
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50			
отклонение от нормы (+ / -) %			7,98	-1,40	-3,06	-1,02			
неделя	ПОЛДНИК								
	1 -я День 5 -й	Компот из яблок с лимоном	200	0,32	0,22	9,34	39,46	73	827/22
		Рыба, запечённая с яйцом	90	11,56	5,08	7,98	123,62	64	301/21
		Хлеб пшеничный	20	0,40	0,26	10,84	47,30	17	Пром.пр.
итого за полдник		310	12,28	5,55	28,16	210,38			
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00			
отклонение от нормы (+ / -) %			5,95	-2,97	-1,59	-1,05			

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		51,90	42,97	193,44	1336,66
Норма по СанПин		60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+/-) %			7,40	-5,60	-2,26

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК		45,37	32,10	135,16	1008,81
Норма по СанПин		45%	34,65	35,55	1057,50
отклонение от нормы (+/-) %			13,92	-4,37	-4,65

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		64,18	48,53	221,60	1547,04
Норма по СанПин		70%	53,90	55,30	1645,00
отклонение от нормы (+/-) %			13,35	-8,57	-3,85

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ь 2024 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры Тех.Карты	№ ре- сеп. р-р Сб. р-р год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный и /овощи	140	12,54	13,75	3,17	185,14	43	262/21
	консервированные отварные (сложный гарнир)	80	2,21	1,05	4,61	37,33	43	157/21
	Кофейный напиток с молоком	200	6,50	5,10	15,70	134,20	82	54-23/21
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	17	Пром.изд.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	6,59	41,45	18	Пром.изд.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338/21
итого за завтрак		595	23,61	21,314	69,56	565,734		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,66	1,98	-4,24	-0,93		
неделя 2 -я День 6 -й	ОБЕД							
	Овощи консервированные порциями (капуста квашеная)*	60	1,03	3,00	5,08	51,42	4	149/21
	Суп с клёцками	200	2,85	3,67	18,82	119,71	27	106-10/21
	Нагетсы	90	17,82	12,20	11,16	225,77	60	695/21
	Ризотто	150	3,27	9,70	33,82	235,63	32	381/22
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	85	501/21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	21,68	94,61	17	Пром.изд.
Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.изд.	
итого за обед		770	28,16	29,792	123,78	875,314		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,58	2,71	1,95	2,25		
неделя 2 -я День 6 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	180	0,19	0,00	6,78	27,76	70	783/22
	Бутерброд с сыром (сыр твердых сортов хлеб пшеничный)	10	2,33	2,93	0,00	35,87	13	ТТК/3/17
		25	0,50	0,33	13,55	59,13		
	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,86	2,467	6,16	48,26	14	Пром.изд.
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	11,80	54,10	87	82/21
итого за полдник		325	5,38	5,825	40,29	225,121		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,01	-2,63	2,03	-0,42		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		51,77	51,11	193,34	1441,05
Норма по СанПин		46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %		7,24	4,69	-2,29	1,32

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		33,54	35,62	164,07	1100,43
Норма по СанПин		34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %		-1,44	0,09	3,98	1,63

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		57,15	56,93	233,63	1666,17
Норма по СанПин		53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %		4,22	2,66	-0,26	0,90

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

ОСЕНЬ 2024 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры Тех.Карты	№ по Об.р-р год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец с капустой	65	0,86	1,60	2,53	28,27	3	52/22
	Рыба тушёная в томате с овощами	90	12,35	2,27	3,55	84,30	62	299/21
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	38	312/17
	Кисель абрикосовый	180	0,88	0,04	26,96	111,15	76	784/22
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
итого за завтрак		595	20,16	10,82	97,69	568,84		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,19	-11,31	4,16	-0,79		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-38/22
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,16	4,20	2,92	54,28	21	103/21
	Макароны с овощами	150	4,96	5,39	29,13	185,58	41	205/17
	Оладьи из печени	90	11,25	14,07	13,89	227,25	48	485/22
	Кофейный напиток с молоком	200	6,17	4,89	22,86	159,51		465/21
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
Фрукты свежие (яблоко)		105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338/17
итого за обед		885	27,07	30,21	121,52	869,21		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,16	3,25	1,28	1,99		
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	Отвар шиповника	190	0,45	0,15	11,17	48,07	72	857/22
	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	90	10,89	3,07	12,10	119,95	61	614/22
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	17	Пром.пр.
итого за полдник		300	12,27	3,55	31,96	209,47		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,93	-5,51	-0,46	-1,09		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,23	41,03	219,22	1438,04
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,34	-8,06	5,44	1,19

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	39,34	33,76	153,48	1078,68
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	6,09	-2,26	0,82	0,90

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	59,50	44,58	251,18	1647,51
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	7,28	-13,57	4,98	0,11

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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. 6-8 год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,57	8,73	29,30	213,93	30	181/107
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,57	5,87	0,00	71,67	12	54-18/20
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	11	83-18/21
	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	5,85	24,05	68	457/21
	Булочка домашняя	35	2,85	1,06	34,83	144,78	67	992/22
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.па
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338/17
итого за завтрак		570	13,70	23,607	89,06	611,334		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,20	4,88	1,58	1,01		
неделя 2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	1	54-29/22
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	13,68	92,60	25	113/21
	Голубцы ленивые	90	9,90	11,16	3,60	155,70	53	338/21
	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	5,99	11,98	26,41	238,55	40	181/21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	85	531/21
	Хлеб пшеничный	55	1,10	0,72	29,81	130,09	17	Пром.па
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.па
итого за обед		815	24,91	27,326	113,43	793,230		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,65	-0,41	-1,14	-1,25		
неделя 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	84	470/21
	Котлеты морковные с творогом	90	3,60	3,47	10,716	88,18	35	152/17
итого за полдник		310	10,17	8,845	29,00	234,395		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,20	1,20	-1,34	-0,03		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	38,62	50,93	202,49	1404,56
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,85	4,47	0,44	-0,23

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,08	36,17	142,43	1027,62
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	0,55	0,79	-2,48	-1,27

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	48,78	59,78	231,49	1638,96
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,65	5,67	-0,90	-0,26

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

ОСЕНЬ 2024 - __ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ ре - сеп. в-в Сб. в-в год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
2-я День	Икра свекольная	80	1,20	2,88	6,80	57,60	10	53 / 21
	Азу из говядины с картофелем	190	13,51	16,59	25,97	311,20	51	482/20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	74	54-13-30
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
итого за завтрак		540	17,15	20,446	89,36	609,511		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,73	0,88	1,67	0,94		
неделя	ОБЕД							
2-я День	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-39/20
	Суп картофельный с макаронами	200	2,39	2,68	19,83	113,00	29	242/22
	Курица по тайски	155	5,12	8,40	37,82	247,36	59	588/20
	Чай с молоком	190	4,12	3,45	11,85	94,86	71	450 / 21
	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,28	3,70	10,24	79,40	14	Пром.пр.
9-й	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338 / 17
итого за обед		815	16,63	20,027	137,88	800,852		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-13,40	-9,65	6,16	-0,92		
неделя	ПОЛДНИК							
2-я День	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	84	470 / 21
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)							
	Зразы картофельные	120	1,73	3,98	13,97	98,64	37	150/17
9-й	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,26	10,84	47,30	17	Пром.пр.
итого за полдник		340	7,94	9,242	32,81	246,94		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,31	1,70	-0,21	0,51		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		33,78	40,47	227,24	1410,36
Норма по СанПин		60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %		-16,13	-8,77	7,83	0,02

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК		24,57	29,27	170,69	1047,80
Норма по СанПин		45%	34,65	35,55	150,75
отклонение от нормы (+ / -) %		-13,09	-7,95	5,95	-0,41

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		41,72	49,71	260,04	1657,31
Норма по СанПин		70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %		-15,82	-7,07	7,62	0,52

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков-обедов-полдников

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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. б-на год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК							
	Котлета особая (мясная)	90	14,15	16,56	11,84	253,01	56	269 / 17
	Каша вязкая (гречневая)	150	0,458	5,077	20,52	145,50	31	303/17
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	83	469 / 17
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	21,68	94,61	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
итого за завтрак		510	22,61	27,952	76,18	662,293		
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	4,36	10,38	-2,26	3,18		
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД							
	Капуста с морковью в нарезке	60	1,12	1,95	4,19	38,84	7	54/91-30/000
	Свекольник со сметаной	200	1,98	4,44	10,49	81,68	22	98 / 21
	Рагу из овощей	180	3,12	14,19	16,70	176,70	34	334/52
	фишболы	90	14,67	3,02	19,39	163,43	66	471/22
	Кисель витаминный	180	0,88	0,13	34,10	140,83	75	481/21
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
итого за обед		890	24,30	25,246	135,78	831,846	86	338 / 17
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-3,45	-3,04	5,53	0,40		
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	190	5,57	4,46	12,22	111,65	80	465 / 21
	Рулет с макаронами и /	98	1,54	5,09	6,84	79,24	52	278/17
	соус сметанный с томатом	20	0,35	1,00	1,40	16,02	52	331/17
итого за полдник		328	8,39	10,88	29,15	247,76	18	Пром.пр.
		Норма по СанПин 10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,90	3,77	-1,30	0,54		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,90	53,20	211,95	1494,14
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,91	7,34	3,27	3,58

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	32,69	36,12	164,92	1079,61
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,55	0,73	4,23	0,94

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,30	64,08	241,10	1741,90
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,81	11,11	1,97	4,12

1 -я - 2-я неделя

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ОСЕНЬ 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 100%			77	79	335	2350
СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20						
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50
Среднее за 10 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	0,000

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50
Среднее за 10 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	0,000

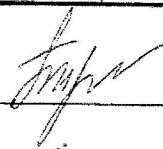
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00
Среднее за 10 дней (фактически)			7,70	7,90	33,50	235,00
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	0,000

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
Среднее за 10 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	0,000

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
Среднее за 10 дней (фактически)			34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	0,000

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
Среднее за 10 дней (фактически)			53,90	55,30	234,50	1645,00
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.Талешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.