

Составлено:

Директор МБОУ «Школа № 4»



Н. Гирю

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л. Жванко

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА

2025-2026г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 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: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026 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							
	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	54-1э / 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
1 -й	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 (+ / -) -1,52 ккал	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы + / - %			-2,65	-1,13	2,92	0,06		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Овощи натуральные солёные (огурец)	100	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.
1 -й	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр
итого за обед		950	27,71	30,527	129,45	952,866	отклонение (+ / -) -0,87 ккал	
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00		
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 (+ / -) 1,40 ккал	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы + / - %			0,96	0,25	1,45	-0,05		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			47,82	52,49	236,40	1634,39	отклонение (+ / -) -2,39 ккал	
Норма по СанПин 60%			54,00	55,20	229,80	1632,00		
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 (+ / -) 0,53 ккал	
Норма по СанПин 45%			40,50	41,40	172,35	1224,00		
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 (+ / -) -0,987 ккал	
Норма по СанПин 70%			63,00	64,40	268,10	1904,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,90	-2,70	3,17	0,04		

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026 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							
	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 (+ / -) 1,34 ккал	
Норма по СанПин 25%		22,50	23,00	95,75	680,00			
отклонение от нормы (+ / -) %		12,48	1,58	-4,03	-0,05			
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД							
	Икра кабачковая (пром. производства)	100	1,14	5,34	4,62	70,80	3	150 / 21
	Свекольник	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		970	31,28	31,602	138,57	954,707	отклонение (+ / -) -2,71 ккал	
Норма по СанПин 35%		31,50	32,20	134,05	952,00			
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 (+ / -) 3,45 ккал	
Норма по СанПин 10%		9,00	9,20	38,30	272,00			
отклонение от нормы (+ / -) %		1,57	-0,54	-0,10	-0,13			

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			65,01	56,05	218,89	1633,37	отклонение (+ / -) -1,37 ккал	
Норма по СанПин			60%	54,00	55,20	229,80		
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 (+ / -) 0,74 ккал	
Норма по СанПин			45%	40,50	41,40	172,35		
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 (+ / -) 2,08 ккал	
Норма по СанПин			70%	63,00	64,40	268,10		
отклонение от нормы (+ / -) %			13,80	0,39	-2,95	-0,08		

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 2025-2026 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 3 -й	ЗАВТРАК							
	Салат из моркови с зелёным горошком	100	1,213	3,068	5,12	53,31	10	26 / 21
	Тефтели рыбные	110 / 20	11,44	10,29	6,57	182,62	64	239/17
	(сложный гарнир) Пюре картофельное и / Пюре из овощей по-московски	150 / 30	3,171 0,42	4,219 1,38	19,730 2,13	130,15 22,5	48	398 / 21 384/21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	92	501 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
	итого за завтрак	690	20,87	20,094	98,61	677,539	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин 25%		22,50	23,00	95,75	680,00	2,46 ккал	
	отклонение от нормы (+ / -) %		-1,81	-3,16	0,75	-0,09		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Икра секольная	100	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
	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	465 / 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.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	94	82/ 21
	итого за обед	1050	30,32	33,903	130,83	951,899	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин 35%		31,50	32,20	134,05	952,00	0,10 ккал	
	отклонение от нормы (+ / -) %		-1,31	1,85	-0,84	0,00		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК							
	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	15,56	96,23	70	152 / 17 337/17
	Хлеб пш. (батон)	32	1,232	0,608	16,448	72,35	19	Пром.пр.
	итого за полдник	367	10,45	9,208	40,03	269,586	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин 10%		9,00	9,20	38,30	272,00	2,41 ккал	
	отклонение от нормы (+ / -) %		1,61	0,01	0,45	-0,09		

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

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	40,78	43,11	170,86	1221,49	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	2,51 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	0,31	1,66	-0,39	-0,09		

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

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025-2026 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	ЗАВТРАК							
	Салат овощной с яблоками	100	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	0,89	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.
итого за завтрак		595	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	ОБЕД							
	Морковь отварная дольками	100	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.
4 -й	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	92	338 / 17
	итого за обед	1050	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	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	-6,02	2,49	0,11	

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026 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	Свекла отварная дольками	100	0,9	0,075	5,175	25,20	8	54-283/22
День	Шницель рыбный натуральный	120	9,83	10,47	6,83	208,25	65	235 / 17
5 -й	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		650	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	100	1,98	3,84	1,32	48,0	9	158 / 21
День	Суп с крупой и фрикадельками	250	8,31	10,4131	10,44	171,01	30	126 / 21
5 -й	Макароны 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		1040	36,32	36,350	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
День	Эрары картофельные и / соус молочный	100 / 20	3,381	7,291	7,880	102,59	46	150 / 17
5 -й	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	1632,00	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	1224,00	-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	268,10	1904,00	-3,07 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			4,61	7,63	-3,07	0,11		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - 2026 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 -полдники 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-полдники 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-полдники 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

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026 г.г.

2 - 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 2 -я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Горошек зелёный (консервированный)	100	1,983	0,117	4,08	32,10	2	54-203/22
	Омлет натуральный / и Бигус (сложный гарнир)	120 / 80	3,98 7,2	7,53 5,32	15,16 2,08	143,49 85,20	50	210 / 17 329/21
	Кофейный напиток с молоком	200	5,64	5,03	15,33	129,32	90	54-23г/22
	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.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00	93	338 / 17
	итого за завтрак	710	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	100	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		970	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		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : З И М А - В Е С Н А 2025 -2026 г.г.

2 - 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 2 -я	ЗАВТРАК							
	Салат из капусты белокачанной	100	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.
День 7 -й	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.
итого за завтрак		605	22,83	22,198	98,15	681,260	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-1,260 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,36	-0,87	0,63	0,05		
неделя 2 -я	ОБЕД							
	Салат из моркови	100	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	480 / 21
День 7 -й	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		1020	30,98	27,171	146,13	955,184	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-3,18 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,58	-5,47	3,15	0,12		
неделя 2 -я	ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101,00	91	470 / 21
	Котлеты картофельные с творогом и /	110 / 20	2,45	4,72	17,00	120,79	71	149 / 17
	/ соус молочный							327/17
	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22	19	Пром.пр.
итого за полдник		350	9,02	10,100	35,28	267,012	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	4,988 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,03	0,98	-0,79	-0,16		

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		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025-2026 г.г.

2 - 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 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		
неделя 2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	100	0,825	2,7	4,575	45,60	15	54-133/22
	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		960	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	-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	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	-4,68 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		-4,33	1,55	3,46	0,17

Россия Краснодарский край

10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026 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	ЗАВТРАК							
2 -я День	Икра кабачковая (пром. производства)	100	1,14	5,34	4,82	70,80	3	150 / 21
	(сложный гарнир) Макароны изделия	150 / 40	5,55	4,950	29,55	184,50	49	256 / 21
9-й	отварные и / Овощи припущенные		0,56	1,051	2,75	22,72		136/ 17
	Печень по-строгановски	120	12,14	13,55	18,29	216,43	59	255 / 17
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,90	75	54-3гн/22
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
итого за завтрак		680	22,93	25,894	96,15	681,254	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-1,25 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,47	3,15	0,10	0,05		
неделя	ОБЕД							
2 -я День	Икра морковная	100	0,84	2,26	3,9	39,60	6	54 / 21
	Суп из овощей	250	2	4,525	6,325	74,00	29	116/21
9-й	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
	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	18,74	81,43	21	Пром.пр.
9-й	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	93	338 / 17
итого за обед		1050	29,50	38,867	120,07	949,142	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00	2,86 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-2,22	7,25	-3,65	-0,11		
неделя	ПОЛДНИК							
2 -я День	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101,00	91	470 / 21
	Биточек рисовый с морковью /и соус молочный	110 / 20	1,925	2,235	17,942	101,58	37	193/ 17
9-й	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	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00	1,59 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,16	-1,52	0,80	-0,08		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	52,43	64,76	216,22	1630,40	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	1,60 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,75	10,39	-3,55	-0,08		

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	38,34	46,67	161,43	1219,56	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	4,45 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,40	5,73	-2,85	-0,16		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	61,27	72,57	257,58	1900,81	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	3,19 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,43	8,89	-9,52	-0,12		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: 3 И М А - ВЕСНА 2025 -2026 г.г.

2 - 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 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК							
	Икра свекольная	100	1,3	4,2	6,8	71,40	5	54-153/22
	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		635	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		
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД							
	Кукуруза с яйцом и луком	100	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	5,48	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.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	94	82/ 21
итого за обед		1060	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		
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК							
	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	59,48	56,44	211,01	1630,03	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	1,97 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	6,08	1,35	-4,91	-0,07	

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

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	71,27	65,95	240,04	1903,30	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	0,70 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	8,19	1,69	-7,33	-0,03	