

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом "Кубань"



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

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.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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	54-1з /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.
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 (+ / -)	
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)	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 (+ / -)	
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		

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 - В Е С Н А 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 (+ / -)	
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)	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 (+ / -)	
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	
отклонение от нормы (+ / -) %			13,80	0,39	-2,95	-0,08	

**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 - В Е С Н А 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	25 / 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	15,58	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 (+ / -) 2,56 ккал	
Норма по СанПин 60%			54,00	55,20	229,80	1632,00		
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 (+ / -) 2,51 ккал	
Норма по СанПин 45%			40,50	41,40	172,35	1224,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,31	1,86	-0,39	-0,09		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			61,64	63,21	269,47	1899,024	отклонение (+ / -) 4,976 ккал	
Норма по СанПин 70%			63,00	64,40	268,10	1904,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-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 : 3 И М А - В Е С Н А 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			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки 0,00
								жиры 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			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки 0,00
								жиры 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			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки 0,00
								жиры 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			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки 0,00
								жиры 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			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки 0,00
								жиры 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			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки 0,00
								жиры 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

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК							
	Каша 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
неделя 2 -я День 8 -й	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		

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 - В Е С Н А 2025 -2026 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 День	Икра кабачковая (пром. производства)	100	1,14	5,34	4,62	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	2,28	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	16,74	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 (+ / -) %			-0,18	-1,52	0,80	-0,06		

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	-0,06		

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 (+ / -) %			-1,93	8,88	-2,75	-0,12		

1 -я - 2-я неделя

Россия Краснодарский край

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 2025 -2026 г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню завтраки 10-тидневка

Пищевые вещества (г)

белки жиры углеводы

Б Ж У

Энергетическая

ценность

Отклонение от

нормы в (г)

(+ / -)

Суточная потребность по СанПиН 100%

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

90 92,0 383

2720

белки 0,00

жиры 0,00

углеводы 0,00

12 - 18 л

ЗАВТРАКИ

25%

22,50 23,00 95,75

680,00

Среднее за 10 дней (фактически)

22,50 23,00 95,75

680,00

энерг-я ценность

отклонение от нормы (+ / -) %

0,000 0,000 0,000

0,000

ккал 0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню обеды 10-тидневка

Пищевые вещества (г)

белки жиры углеводы

Б Ж У

Энергетическая

ценность

Отклонение от

нормы в (г)

(+ / -)

Суточная потребность по СанПиН 100%

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

90 92,0 383

2720

белки 0,00

жиры 0,00

углеводы 0,00

12 - 18 л

ОБЕДЫ

35%

31,50 32,20 134,05

952,00

Среднее за 10 дней (фактически)

31,50 32,20 134,05

952,00

энерг-я ценность

отклонение от нормы (+ / -) %

0,000 0,000 0,000

0,000

ккал 0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню -полдники 10-тидневка

Пищевые вещества (г)

белки жиры углеводы

Б Ж У

Энергетическая

ценность

Отклонение от

нормы в (г)

(+ / -)

Суточная потребность по СанПиН 100%

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

90 92,0 383

2720

белки 0,00

жиры 0,00

углеводы 0,00

12 - 18 л

ПОЛДНИКИ

10%

9,00 9,20 38,30

272,00

Среднее за 10 дней (фактически)

9,00 9,20 38,30

272,00

энерг-я ценность

отклонение от нормы (+ / -) %

0,000 0,000 0,000

0,000

ккал 0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню завтраки - обеды 10-тидневка

Пищевые вещества (г)

белки жиры углеводы

Б Ж У

Энергетическая

ценность

Отклонение от

нормы в (г)

(+ / -)

Суточная потребность по СанПиН 100%

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

90 92,0 383

2720

белки 0,00

жиры 0,00

углеводы 0,00

12 - 18 л

ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ

60%

54,00 55,20 229,80

1632,00

Среднее за 10 дней (фактически)

54,00 55,20 229,80

1632,00

энерг-я ценность

отклонение от нормы (+ / -) %

0,000 0,000 0,000

0,000

ккал 0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню обеды-полдники 10-тидневка

Пищевые вещества (г)

белки жиры углеводы

Б Ж У

Энергетическая

ценность

Отклонение от

нормы в (г)

(+ / -)

Суточная потребность по СанПиН 100%

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

90 92,0 383

2720

белки 0,00

жиры 0,00

углеводы 0,00

12 - 18 л

ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ

45%

40,50 41,40 172,35

1224,00

Среднее за 10 дней (фактически)

40,50 41,40 172,35

1224,00

энерг-я ценность

отклонение от нормы (+ / -) %

0,000 0,000 0,000

0,000

ккал 0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню завтраки - обеды - полдники 10-тидневка

О С Е Н Ь 2022 - ____ г.г.

Пищевые вещества (г)

белки жиры углеводы

Б Ж У

Энергетическая

ценность

Отклонение от

нормы в (г)

(+ / -)

Суточная потребность по СанПиН 100%

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

90 92,0 383

2720

белки 0,00

жиры 0,00

углеводы 0,00

12 - 18 л

ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ

70%

63,00 64,40 268,10

1904,00

Среднее за 10 дней (фактически)

63,00 64,40 268,10

1904,00

энерг-я ценность

отклонение от нормы (+ / -) %

0,000 0,000 0,000

0,000

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 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.