

"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: ЗИМА - ВЕСНА

2025 -2026г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

Экспертное заключение №130/25 от 31.01.2023г.

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026 г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,32	21,06	12	56 /17
	Плов	200	10,66	22,869	32,494	378,43	53	265 / 17
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	14,76	61,11	83	494 / 21
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за завтрак		515	14,13	23,771	78,91	586,910	отклонение (+ / -) 0,59 ккал	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,65	5,09	-1,44	-0,03		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	Морковь отварная дольками	60	0,83	1,95	4,13	37,58	7	54-273/22
	Суп картофельный с клёцками	200	2,62	2,79	13,65	90,430	31	ТТК/115 / 21
	Котлеты "Пермские"	90	14,4	13,95	10,800	227,700	55	341 / 21
	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	23,000	148,62	43	127 / 17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	91	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.
Плоды свежие (яблоко)		120	0,48	0,48	11,76	53,28	92	338 / 17
итого за обед		900	26,22	26,288	123,195	826,967	отклонение (+ / -) -4,47 ккал	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,95	-1,72	1,77	0,19		
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	75	54-3гн/22
	Рыба запечённая с яйцом	90	0,63	2,61	7,65	91,80	67	301 / 21
	Кондитерские изделия (Печенье)	15	1,01	2,47	10,16	69,60	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за полдник		325	3,07	5,377	32,88	230,011	отклонение (+ / -) 4,99 ккал	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,02	-3,19	-0,18	-0,21		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			40,34	50,06	202,11	1413,88	отклонение (+ / -) -3,88 ккал	
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,61	3,37	0,33	0,16		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			29,28	31,67	156,08	1056,98	отклонение (+ / -) 0,52 ккал	
Норма по СанПин 45%			34,65	35,55	150,75	1057,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,97	-4,92	1,59	-0,02		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			43,41	55,44	234,99	1643,89	отклонение (+ / -) 1,11 ккал	
Норма по СанПин 70%			53,90	55,30	234,50	1645,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-13,62	0,17	0,15	-0,05		

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 : 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	ЗАВТРАК							
1 -я	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,075	5,175	25,20	8	54-283/22
День	Шницель рыбный натуральный	90	9,45	10,18	6,18	140,16	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	0,55	0,10	22,86	94,54	84	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			580	19,76	23,079	85,51	590,00	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин			25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-2,50 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %				0,66	4,21	0,52	0,11	
неделя	ОБЕД							
1 -я	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,98	3,84	1,32	48,0	9	158 / 21
День	Суп с крупой и фрикадельками	200	6,8	7,06	7,90	122,200	30	126 / 21
5 -й	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	22,99	184,75	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	86	502 / 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.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,95	0,21	12,82	56,97	94	82 / 21
итого за обед			885	33,56	27,949	109,45	822,680	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин			35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-0,18 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %				8,58	0,38	-2,33	0,01	
неделя	ПОЛДНИК							
1 -я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101	90	470 / 21
День	Зразы картофельные и / соус молочный	90 / 20	1,245	5,107	7,316	80,21	46	150 / 17
5 -й	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	48,92	20	Пром.пр.
итого за полдник			330	7,815	10,382	26,16	230,1	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин			10%	7,70	7,90	33,50	235,00	4,88 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %				0,15	3,14	-2,19	-0,21	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,31	51,03	194,96	1412,68	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	-2,68 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	9,24	4,59	-1,80	0,11	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	41,37	38,33	135,61	1052,80	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	4,70 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	8,73	3,52	-4,52	-0,20	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	61,13	61,41	221,11	1642,80	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	2,20 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	9,39	7,73	-4,00	-0,09	

1-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			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	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			77	79,0	335	2350	белки	0,00
							жиры	0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			0,00	0,00	0,00	0,00		
							ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			77	79,0	335	2350	белки	0,00
							жиры	0,00
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			7,70	7,90	33,50	235,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			0,00	0,00	0,00	0,00		
							ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			77	79,0	335	2350	белки	0,00
							жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			77	79,0	335	2350	белки	0,00
							жиры	0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			34,65	35,55	150,75	1057,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			0,00	0,00	0,00	0,00		
							ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			77	79,0	335	2350	белки	0,00
							жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			53,90	55,30	234,50	1645,00	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: с 7 до 11 лет 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)			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	205	7,736	6,265	39,983	247,26	34	230/21
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	16	14 / 17
	Какао с молоком и витаминами	200	3,35	2,65	11,63	83,77	87	502 /21
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,781	0,15	12,21	53,282	94	82 / 21
итого за завтрак		575	14,62	17,166	94,00	588,942	отклонение (+ / -) -1,44 ккал	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,01	-3,27	3,06	0,06		
2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	60	0,825	2,7	4,575	45,60	15	54-13з/22
	Суп гороховый	200	4,08	2,22	14,56	94,5800	28	54-25с/22
	Тефтели. Белип	105	15,19	13,74	10,01	224,46	68	288/21
	Овощи в молочном соусе	150	3,772	7,115	10,629	121,715	41	175 /21
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,56	0,11	37,17	151,95	85	359/17
	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 обед		795	28,05	27,026	116,61	821,667	отклонение (+ / -) 0,83 ккал	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,43	-0,79	-0,19	-0,04		
неделя 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	91	501 /21
	Котлета школьная и /соус молочный	80 / 20	5,18	6,90	6,21	108,27	56	347/21
8 -й	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за полдник		320	7,31	7,402	34,78	234,978	отклонение (+ / -) 0,02 ккал	
Норма по СанПин 10%			7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,51	-0,63	0,38	0,00		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			42,67	44,19	210,61	1410,61	отклонение (+ / -) -0,61 ккал	
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,59	-4,06	2,87	0,03		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			35,36	34,43	151,39	1056,65	отклонение (+ / -) 0,85 ккал	
Норма по СанПин 45%			34,65	35,55	150,75	1057,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,92	-1,42	0,19	-0,04		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			49,97	51,59	245,39	1645,59	отклонение (+ / -) -0,59 ккал	
Норма по СанПин 70%			53,90	55,30	234,50	1645,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,10	-4,69	3,25	0,02		