

Согласовано

Директор
А.Л. Жваков



"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: ОСЕНЬ

2025 - 2026 г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2025 г.

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: О С Е Н Ъ 2025-____гг

день 1-й

1-я неделя

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен-ть Ккал	Витамины (мг./сут.)				Минеральные вещества				№ ТК ТТК
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У						кальций	фосфор	магний	железо	
	ЗАВТРАК														
ТТК/18/17	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,05	11,36	36,93	289,09	0,617	0,069	0,16	42,72	134,213	11,722	19,243	0,4	25
Пром.пр.	Печенье	25	1,30	5,00	18,39	129,13	0	0	0	0,00	0	0	0	0	14
54-2г/22	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,00	0,01	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	67
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	0	0,012	0	0,00	47,5	38,7	12,3	0,03	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	13
82/21	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	7	0,03	0,02	0,00	16,1	11	9,00	2,21	78
итого за завтрак		575	12,66	17,21	92,22	586,35	7,66	0,15	0,19	43,0	218,91	93,9	53,18	3,39	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	175,0	275,0	275,0	62,5	3,00	
отклонение от нормы % (+ / -)			-8,56	-3,22	2,53	-0,05	-12,2	-12,42	-11,43	-18,85	-5,10	-16,5	-3,73	3,25	
	ОБЕД														
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,520	6	0,018	0,018	6,000	14	25,2	8,4	0,36	1
ТТК/82/17	Борщ с картофелем со св. капусты со сметано	204	2,179	4,196	10,1	88,452	4,43	0,03	0,04	118,38	35,65	46,40	1,87	0,90	15
54-2г/22	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	34,95	219,80	2,01	0,07	0,03	278,8	19	51	1,8	0,89	30
54-2м/22	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232,10	1,41	0,40	0,11	25,5	14,50	166,40	23,60	2,48	54
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,788	15,402	127,49	1,05	0,06	0,25	26,50	213,48	169,97	33,00	0,64	65
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	2,371	0,315	18,36	85,757	0	0,02	0	0,00	79,1667	64,5	20,5	0,05	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,56	60,260	0	0,06	0	0,000	24,9	37,905	13,26	0,03	13
итого за обед		789	34,222	32,279	96,872	822,38	14,90	0,66	0,45	455,21	400,50	561,38	102,44	5,34	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	245,0	385,0	385,0	87,5	4,20	
отклонение от нормы % (+ / -)			9,4442	5,8595	-6,083	-0,005	-10,2	19,98	-2,99	30,03	1,41	16,03	5,97	9,52	
	ПОЛДНИК														
ТТК/376/17	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,99	7,88	27,20	0,27	0,02	0,06	8,55	53,19	41,31	9,45	0,78	68
3/17	Бутерброд с сыром	15 / 5 / 20	4,82	4,58	10,20	101,30	0,153	0,0186	0,0571	39	171,29	107,25	15,55	0,02	11
82/21	Плоды свежие (банан)	105	1,80	4,10	22,89	111,39	11,00	0,04	0,05	22,00	10,48	30,10	11,48	1,34	79
итого за полдник		325	7,66	9,67	40,97	239,89	11,42	0,08	0,17	69,55	234,96	178,66	36,48	2,14	
Норма по СанПин 10%			7,70	7,90	33,50	235,00	6,00	0,12	0,14	70,0	110,0	110,0	25,0	1,20	
отклонение от нормы % (+ / -)			-0,05	2,23	2,23	0,21	9,04	-3,62	2,08	-0,06	11,36	6,24	4,59	7,84	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,88	49,49	189,1	1409	22,56	0,81	0,64	498	619,41	655,27	155,62	8,73
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,0	1410	36,00	0,72	0,84	420,0	660,0	660,0	150,0	7,20
отклонение от нормы % (+ / -)	0,88	2,64	-3,6	0	-22,4	7,56	-14,42	11,18	-3,69	-0,43	2,25	12,77

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	41,88	41,94	137,8	1062	26,32	0,74	0,62	525	635,46	740,04	138,92	7,48
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,8	1058	27,00	0,54	0,63	315,0	495,0	495,0	112,5	5,40
отклонение от нормы % (+ / -)	9,39	8,09	-3,9	0	-1,13	16,36	-0,91	29,97	12,77	22,28	10,57	17,35

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,54	59,15	230,1	1649	33,98	0,89	0,81	568	854,37	833,9	192,10	10,87
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,5	1645	42,00	0,84	0,98	490,0	770,0	770,0	175,0	8,40
отклонение от нормы % (+ / -)	0,83	4,87	-1,3	0,15	-13,4	3,95	-12,34	11,11	7,67	5,81	6,84	20,60

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон : О С Е Н Ь 2025-____гг

1-я неделя

ДЕНЬ 2-й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен-ть Ккал	Витамины (мг./сут.)				Минеральные вещества				№ ТК ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	
	ЗАВТРАК														
54-33/22	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	15	0,04	0,02	79,800	8,4	16	12	0,54	2
265/17	Плов с говядиной	190	15,085	15,415	38,994	358,19	0,88	0,16	0,20	230,16	18,32	187,76	42,45	2,22	49
ТТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,86	80,77	2,20	0,00	0,00	12,00	39,34	3,44	1,68	0,08	73
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	0,00	0,01	0,00	0,00	62,86	51,60	16,40	0,04	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,56	60,26	0	0,06	0	0,000	24,9	37,905	13,26	0,03	13
итого за завтрак		520	19,984	16,155	90,034	588,24	18,08	0,27	0,22	322,0	153,83	296,31	85,79	2,91	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	175,0	275,0	275,0	62,5	3,00	
отклонение от нормы % (+ / -)			0,9532	-4,5506	1,8758	0,03	5,13	-2,23	-9,43	20,99	-11,02	1,9	9,32	-0,78	
	ОБЕД														
54-123/22	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68,0	3,23	0,03	0,03	56,0	17,4	37,95	23	0,65	7
ТТК/111/17	Суп с макаронами	200	5,874	3,621	14,823	120,4	0,516	0,0271	0,0147	118,92	9,976	24,478	7,73	0,379	21
ТТК/212/17	Омлет с птицей	160	11,041	18,414	2,289	324,2	0,90	0,11	0,41	144,46	186,07	30,32	3,23	0,30	42
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,184	125,6	1,04	0,06	0,25	26,46	216,02	114,97	3,66	0,09	66
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,3	0	0,018	0	0,000	78,58	64,5	20,5	0,05	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,2	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	13
82 / 21	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,4	7,70	0,033	0,022	0,00	17,71	14,85	9,90	2,98	78
итого за обед		800	27,63	32,083	77,846	822,0	13,38	0,321	0,73	345,9	542,4	312,3	77,1	4,5	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,5	21,00	0,42	0,49	245,0	385,0	385,0	87,5	4,20	
отклонение от нормы % (+ / -)			0,8831	5,6114	-11,762	0,0	-12,7	-8,29	16,79	14,41	14,31	-6,61	-4,16	2,29	
	ПОЛДНИК														
386/17	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90,18	1,26	0,07	0,02	39,60	190,822	60,1	9	0,02	77
193 / 17	Биточек рисовый с морковью	80 / 20	1,72	2,53	21,105	87,87	0,47	0,04	0,11	3,04	4,80	11,20	3,70	0,12	29
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,16	0	0,012	0	0,00	47,5	38,7	12,3	0,03	12
итого за полдник		310	8,52	7,24	40,545	235,21	1,73	0,122	0,13	42,640	243,12	110,00	25,000	0,165	
Норма по СанПин 10%			7,7	7,9	33,5	235,00	6,00	0,12	0,14	70,0	110,0	110,0	25,0	1,20	
отклонение от нормы % (+ / -)			1,0649	-0,8354	2,10299	0,01	-7,12	0,17	-0,71	-3,91	12,10	0,00	0,00	-8,63	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,61	48,24	167,9	1410,2	31,46	0,59	0,94	667,8	696,18	608,64	162,90	7,38
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,0	1410,0	36,00	0,72	0,84	420,0	660,0	660,0	150,0	7,20
отклонение от нормы % (+ / -)	1,84	1,06	-9,9	0,0	-7,56	-10,51	7,36	35,40	3,29	-4,7	5,16	1,52

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,15	39,32	118,4	1057,2	15,11	0,44	0,86	388,50	785,48	422,33	102,11	4,64
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,8	1057,5	27,00	0,54	0,63	315,0	495,0	495,0	112,5	5,40
отклонение от нормы % (+ / -)	1,95	4,78	-9,7	0,0	-19,8	-8,12	16,07	10,50	26,41	-6,61	-4,16	-6,33

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,13	55,48	208,4	1645,4	33,19	0,72	1,07	710,5	939,31	718,6	187,90	7,55
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,5	1645,0	42,00	0,84	0,98	490,0	770,0	770,0	175,0	8,40
отклонение от нормы % (+ / -)	2,90	0,23	-7,8	0,02	-14,7	-10,35	6,64	31,49	15,39	-4,7	5,16	-7,11

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 7 - 11 лет

1-я неделя

Сезон: О С Е Н Ь 2025-__г

№ сб. р-р г.изд.	ДЕНЬ 3 - й Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен-ть Ккал	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)				№ ТК ТТК
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У						кальций	фосфор	магний	железо	
	ЗАВТРАК														
54-23/22	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	6	0,018	0,018	6,000	14	25,2	8,4	0,36	1
239/17	Тестели рыбные (минтай)	90 / 20	11,628	6,946	15,761	203,70	1,04	0,06	0,09	85,44	45,24	177,58	4,02	0,96	57
128/17	Картофельное пюре /	120	2,589	5,987	28,475	153,59	0,86	0,10	0,09	14,02	29,51	68,99	23,18	0,86	39
136/17	/ Овощи припущенные (Капуста)	30	0,585	1,06	1,432	23,47	6,00	0,01	0,01	3,03	14,35	9,12	4,65	0,18	39
ТТК /352/17	Кисель из яблок	200	0,522	0,122	31,123	99,68	2,20	0,01	0,01	0,15	11,30	14,14	4,39	1,50	75
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,16	0	0,012	0	0,00	47,5	38,7	12,3	0,03	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	13
Итого за завтрак		570	18,514	14,685	98,901	586,27	16,10	0,246	0,22	108,6	178,29	359,0	65,77	3,90	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	175,0	275,0	275,0	62,5	3,00	
отклонение от нормы %		(+ / -)	-0,9558	-6,4114	4,5227	-0,05	1,84	-4,50	-9,57	-9,48	-8,79	7,64	1,31	7,53	
	ОБЕД														
54-153/22	Икра секольная	60	1,3	4,2	7,292	73,33	4,13	0,02	0,01	20,75	22,1	32,7	16,6	0,93	8
ТТК /99/17	Суп из овощей	200	1,825	3,639	19,892	67,41	0,7624	0,0524	0,0429	117,43	21,14	41,05	16,44	0,63	19
256 /17	Мясо тушёное	50 / 50	11,2	17,38	2,56	235,00	0,18	0,03	0,10	0,00	21,23	59,40	23,01	0,25	53
303 /17	Каша вязкая (ячневая)	150	3,245	3,678	32,93	175,01	0,00	0,07	0,03	44,53	24,53	101,23	14,38	0,54	27
54-13хн/22	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,30	8,00	0,01	0,05	9,80	1,11	3,00	3,00	0,05	76
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	0	0,018	0	0,000	78,58	64,5	20,5	0,05	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,56	60,26	0	0,06	0	0,000	24,9	37,905	13,26	0,03	13
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	7,70	0,033	0,022	0,00	17,71	14,85	9,90	2,98	78
Итого за обед		900	22,935	30,147	121,61	819,99	20,77	0,29	0,25	192,52	211,32	354,67	117,05	5,45	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	245,0	385,0	385,0	87,5	4,200	
отклонение от нормы %		(+ / -)	-5,2143	3,1608	1,3027	-0,11	-0,39	-11,12	-16,84	-7,50	-15,79	-2,76	11,82	10,44	
	ПОЛДНИК														
ТТК/54-34/н/22	Чай фруктовый	200	0,25	0,05	7,68	32,13	0,50	0,00	0,01	0,70	6,20	8,40	4,70	0,90	70
234/17	Котлета рыбная (минтай)	90	10,25	4,69	18,92	151,19	0,25	0,07	0,10	8,38	50,56	88,29	9,85	0,90	58
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20	1,05	0,14	8,16	38,11	0	0,007	0	0,00	31,4	25,8	8,2	0,02	12
Пром.пр.	Печенье	15	0,75	0,62	1,01	12,39	0	0	0	0,00	0	0	0	0	14
Итого за полдник		325	12,30	5,49	35,77	233,82	0,75	0,08	0,11	9,08	88,16	122,49	22,75	1,82	
Норма по СанПин 10%			7,70	7,90	33,50	235,00	6,00	0,12	0,14	70,0	110,0	110,0	25,0	1,20	
отклонение от нормы %		(+ / -)	5,98	-3,05	0,68	-0,05	-8,75	-3,75	-2,36	-8,70	-1,99	1,14	-0,90	5,14	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	41,45	44,83	220,5	1406,3	36,87	0,53	0,47	301,16	389,61	713,67	182,82	9,36
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,0	1410,0	36,00	0,72	0,84	420,0	660,0	660,0	150,0	7,20
отклонение от нормы % (+ / -)	-6,17	-3,25	5,8	-0,2	1,45	-15,63	-26,41	-16,98	-24,58	4,88	13,13	17,97

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	35,24	35,64	157,4	1053,8	21,52	0,36	0,36	201,59	299,48	477,15	139,80	7,27
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,8	1057,5	27,00	0,54	0,63	315,0	495,0	495,0	112,5	5,40
отклонение от нормы % (+ / -)	0,76	0,11	2,0	-0,2	-9,14	-14,87	-19,19	-16,20	-17,77	-1,62	10,92	15,58

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	53,75	50,32	256,3	1640,1	37,62	0,61	0,58	310,2	477,8	836,2	205,6	11,17
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,5	1645,0	42,00	0,84	0,98	490,0	770,0	770,0	175,0	8,40

отклонение от нормы %	(+ / -)	-0,19	-6,30	6,5	-0,2	-7,30	-19,38	-28,76	-25,68	-26,57	6,01	12,23	23,11
-----------------------	-----------	-------	-------	-----	------	-------	--------	--------	--------	--------	------	-------	-------

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон : О С Е Н Ъ 2025-__гг

ДЕНЬ 4 - й

1-я неделя

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен-ть Ккал	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)				№ ТК ТТК
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У						кальций	фосфор	магний	железо	
	ЗАВТРАК														
223 /17	запеканка из творога с молоком су	135 / 15	16,94	14,62	47,12	363,74	0,08	0,16	0,29	126,95	195,76	209,05	32,45	0,18	62
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,00	0,01	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	67
14/17	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	0,01	40,00	2,4	3	0	0,02	9
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	0	0,012	0	0,00	47,5	38,7	12,3	0,03	12
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	150	0,62	0,62	15,19	70,50	10,5	0,045	0,030	0,000	24,15	20,25	13,5	4,06	78
итого за завтрак		540	19,42	22,70	81,18	584,30	10,62	0,21	0,34	167,25	274,31	278,20	62,05	5,02	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	175,0	275,0	275,0	62,5	3,00	
отклонение от нормы %		(+ / -)	0,22	3,73	-0,77	-0,14	-7,30	-7,33	-0,71	-1,11	-0,06	0,29	-0,18	16,83	
	ОБЕД														
54-2з/22	огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,520	6	0,018	0,018	6,000	14	25,2	8,4	0,36	1
ТТК/102/17	Суп картофельный с горохом	200	4,235	3,27	23,86	101,786	0,37	0,13	0,05	107,72	25,97	75,71	26,02	0,38	20
258/17	Мясо духовое	195	10,018	12,955	39,961	355,240	1,04	0,26	0,29	82,46	19,47	167,19	38,83	0,249	51
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,788	15,402	127,486	1,05	0,06	0,25	26,50	213,48	169,97	33,00	0,64	65
54-2з/22г	Сыр твёрдых сортов в нарезке (по	20	4,667	5,867	0	71,471	0,152	0,008	0,064	52,00	176	100	7,328	0,2	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,284	0	0,018	0	0,000	78,58	64,5	20,5	0,05	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,56	60,260	0	0,06	0	0,000	24,9	37,905	13,26	0,03	13
итого за обед		755	29,622	27,71	113,68	820,047	8,61	0,55	0,67	274,68	552,20	640,47	147,34	1,90	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,500	21,00	0,42	0,49	245,0	385,0	385,0	87,5	4,20	
отклонение от нормы %		(+ / -)	3,4701	0,0759	-1,0648	-0,104	-20,65	11,21	13,11	4,24	15,20	23,22	23,94	-19,13	
	ПОЛДНИК														
ТТК/54-гн/22	Чай без сахара	180	0,18	0,00	0,09	1,26	0,04	0,00	0,01	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	71
224 /17	запеканка из творога и моркови с с молоком сгущённым	130 / 20	7,68	7,79	33,05	233,04	5,99	0,12	0,14	69,94	109,12	108,60	24,24	1,06	61
итого за полдник		330	7,86	7,79	33,14	234,30	6,03	0,12	0,15	70,21	113,08	115,08	27,66	1,70	
Норма по СанПин 10%			7,70	7,90	33,50	235,00	6,00	0,12	0,14	70,0	110,0	110,0	25,0	1,20	
отклонение от нормы %		(+ / -)	0,21	-0,14	-0,11	-0,03	0,04	0,00	0,50	0,03	0,28	0,46	1,06	4,14	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	49,04	50,41	194,86	1404,35	19,23	0,77	1,01	441,93	826,51	918,67	209,39	6,92
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	0,84	420,0	660,0	660,0	150,0	7,20
отклонение от нормы % (+ / -)	3,69	3,81	-1,83	-0,24	-27,95	3,88	12,40	3,13	15,14	23,52	-23,76	-2,30

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	37,48	35,50	146,83	1054,35	14,64	0,67	0,82	344,89	665,28	755,55	175,00	3,60
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	27,00	0,54	0,63	315,0	495,0	495,0	112,5	5,40
отклонение от нормы % (+ / -)	3,68	-0,06	-1,17	-0,13	-20,61	11,21	13,61	4,27	15,48	23,69	25,00	-14,99

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,90	58,20	228,01	1638,64	25,26	0,89	1,16	512,14	939,59	1033,8	237,05	8,62
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,84	0,98	490,0	770,0	770,0	175,0	8,40
отклонение от нормы % (+ / -)	3,89	3,67	-1,94	-0,27	-27,91	3,88	12,90	3,16	15,42	23,98	24,82	1,84

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон: О С Е Н Ь 2025-____г

Возрастная категория: 7 - 11 лет

1-я неделя

№ сб. р-р г.изд.	ДЕНЬ 5 - й Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен-ть Ккал	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)				№ ТК ТТК
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	
			Б	Ж	У										
	ЗАВТРАК														
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	11,89	0,01	0,02	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40	6
ГТК/269 /17	Биточки (особые) мясные	90	10,20	7,03	18,94	175,05	0,78	0,39	0,20	4,82	24,48	58,02	12,18	0,35	46
ТТК/142/17	Картофель и овощи тушёные в соусе	160	4,61	7,93	27,32	189,25	1,21	0,01	0,01	226,28	31,43	92,21	37,26	0,41	35
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	16,92	71,68	4,00	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	1,17	64
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	0	0,012	0	0,00	47,5	38,7	12,3	0,03	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	13
итого за завтрак			560	19,54	18,42	88,86	584,73	17,88	0,49	0,25	231,10	165,36	248,58	88,19	2,38
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	175,0	275,0	275,0	62,5	3,00	
отклонение от нормы % (+ / -)			0,38	-1,69	1,52	-0,12	4,80	15,50	-7,36	8,01	-9,97	-2,40	10,27	-5,18	
	ОБЕД														
54-213/22г.	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,15	6,15	31,4	1,16	0,02	0,02	0,7	22,5	21	6,75	0,23	4
106 /17	Суп картофельный с	200	1,82	2,553	14,99	82,8	0,70	0,08	0,06	20,45	15,88	51,33	20,26	0,079	24
107/17	рыбными фрикадельками	40	5,222	0,693	0,998	32,0	0,70	0,05	0,08	9,56	30,55	155,68	3,48	0,68	
286/21	Сырник из творога запечённый	190	7,62	14,08	48,5	366,2	0,35	0,08	0,40	61,32	39,82	68,47	8,12	0,92	63
ГТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,184	125,6	1,04	0,06	0,25	26,46	216,02	114,97	3,66	0,09	66
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,2	0,00	0,014	0,00	0,00	62,86	51,60	16,40	0,04	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,56	60,3	0	0,06	0	0,000	24,9	37,905	13,26	0,03	13
82 / 21	Плоды свежие (апельсин)	105	0,82	0,154	8,554	48,9	60	0,04	0,06	0,000	35,99	24	3,439	0,294	80
итого за обед			850	25,796	23,088	123,26	823,3	63,96	0,41	0,86	118,51	448,52	524,95	75,36	2,36
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,5	21,00	0,42	0,49	245,0	385,0	385,0	87,5	4,20	
отклонение от нормы % (+ / -)			-1,4987	-5,7747	1,7928	0,0	71,59	-0,81	26,71	-18,07	5,77	12,72	-4,85	-15,32	
	ПОЛДНИК														
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,20	6,65	27,20	0,13	0,01	0,01	0,23	4,80	4,90	2,60	0,10	69
347/21	Котлета школьная	90	4,05	4,05	19,16	171,15	0,096	0,36	0,14	80,91	67,59	37,15	7,97	0,38	47
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	1,13	8,37	40,16	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	13
итого за полдник			310	5,38	5,38	34,18	238,51	0,23	0,41	0,15	81,14	88,99	67,32	19,41	0,49
Норма по СанПин 10%			7,70	7,70	33,50	235,00	6,00	0,12	0,14	70,0	110,0	110,0	25,0	1,20	
отклонение от нормы % (+ / -)			-3,01	-3,01	0,20	0,15	-9,62	23,75	0,64	1,59	-1,91	-3,88	-2,23	-5,89	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,34	41,50	212,11	1408,02	81,84	0,90	1,11	349,61	613,88	773,53	163,55	4,74
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	0,84	420,0	660,0	660,0	150,0	7,20
отклонение от нормы % (+ / -)	-1,12	-7,46	3,32	-0,08	76,39	14,69	19,36	-10,06	-4,19	10,32	5,42	-20,49

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	31,18	34,15	157,43	1061,80	64,18	0,82	1,01	199,65	537,51	592,27	94,78	2,86
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	27,00	0,54	0,63	315,0	495,0	495,0	112,5	5,40
отклонение от нормы % (+ / -)	-4,51	-1,78	1,99	0,18	61,97	22,94	27,36	-16,48	3,86	8,84	-7,09	-21,21

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	50,72	52,56	246,29	1646,53	82,06	1,30	1,26	430,75	702,87	840,85	182,97	5,23
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,84	0,98	490,0	770,0	770,0	175,0	8,40
отклонение от нормы % (+ / -)	-4,13	-3,47	3,52	0,06	66,77	38,44	20,00	-8,46	-6,10	6,44	3,19	-26,38

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2025-____гг

Возрастная категория: 7 - 11 лет

2-я неделя

ДЕНЬ 6-й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен-ть Ккал	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)				№ ТК ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	
	ЗАВТРАК														
54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,800	15	0,04	0,02	79,800	8,4	16	12	0,54	2
ТТК/212/17	Омлет с птицей	155	10,106	17,632	2,29	228,913	0,00	0,16	0,01	127,51	194,15	19,40	7,93	0,32	41
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,184	125,604	1,04	0,06	0,25	26,46	216,02	114,97	3,66	0,09	66
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,216	0,00	0,014	0,00	0,00	62,86	51,60	16,40	0,04	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	13
82 / 21	Плоды свежие (бананы)	100	1,575	3,935	20,508	103,530	10	0,04	0,047	20,000	9,527	27,364	10,436	1,22	79
итого за завтрак		575	20,93	27,005	64,972	587,223	26,04	0,35	0,33	253,77	507,56	254,20	59,27	2,23	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,500	15,00	0,30	0,35	175,0	275,0	275,0	62,5	3,00	
отклонение от нормы % (+ / -)			2,1821	9,1835	-5,6054	-0,012	18,40	4,11	-1,64	11,25	21,14	-1,89	-1,29	-6,40	
	ОБЕД														
54-2з/22г.	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,520	6	0,018	0,018	6,000	14	25,2	8,4	0,36	1
ТТК/96/17	Рассольник ленинградский	200	2,1616	2,8768	23,279	115,144	0,52	0,06	0,05	108,20	13,92	52,70	3,61	0,69	18
143/17	Рагу из овощей	180	3,62	21,245	17,753	296,150	1,45	0,07	0,09	93,21	53,09	80,45	3,41	0,25	33
ТТК/268/17	Котлета мясная	90	12,329	9,962	16,082	194,714	0,32	0,35	0,37	4,76	32,24	86,00	16,30	1,55	48
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	4,00	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	1,17	64
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,216	0,00	0,014	0,00	0,00	62,86	51,60	16,40	0,04	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,56	60,260	0	0,06	0	0,000	24,9	37,905	13,26	0,03	13
итого за обед		800	23,39	34,844	104,41	822,684	12,29	0,59	0,54	212,17	214,81	347,86	69,38	4,09	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,500	21,00	0,42	0,49	245,0	385,0	385,0	87,5	4,20	
отклонение от нормы % (+ / -)			-4,6239	9,1061	-3,8316	0,008	-14,52	14,40	3,86	-4,69	-15,47	-3,38	-7,25	-0,96	
	ПОЛДНИК														
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200	5,32	4,82	15,18	125,60	1,04	0,06	0,25	26,46	216,02	114,97	3,66	0,09	66
206/17	Макароны запечённые с яйцом	135 / 15	3,48	5,06	22,33	108,76	1,31	0,07	0,02	55,05	82,29	11,01	2,57	0,09	32
итого за полдник		350	8,79	9,88	37,51	234,36	2,35	0,13	0,26	81,51	298,31	125,98	6,23	0,18	
Норма по СанПин 10%			7,70	7,90	33,50	235,00	6,00	0,12	0,14	70,0	110,0	110,0	25,0	1,20	
отклонение от нормы % (+ / -)			1,42	2,50	1,20	-0,03	-6,08	1,08	8,79	1,64	17,12	1,45	-7,51	-8,54	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,32	61,85	169,39	1409,91	38,33	0,94	0,87	465,94	722,37	602,06	128,64	6,32
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	0,84	420,0	660,0	660,0	150,0	7,20
отклонение от нормы % (+ / -)	-2,44	18,29	-9,44	0,00	3,88	18,51	2,21	6,56	5,67	-5,27	-8,54	-7,36

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	32,18	44,72	141,93	1057,05	14,64	0,73	0,81	293,68	513,12	473,84	75,61	4,26
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	27,00	0,54	0,63	315,0	495,0	495,0	112,5	5,40
отклонение от нормы % (+ / -)	-3,20	11,61	-2,63	-0,02	-20,60	15,48	12,64	-3,05	1,65	-1,92	-14,76	-9,50

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	53,11	71,73	206,90	1644,27	40,68	1,08	1,13	547,45	1020,7	728,04	134,87	6,49
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,84	0,98	490,0	770,0	770,0	175,0	8,40
отклонение от нормы % (+ / -)	-1,02	20,79	-8,24	-0,03	-2,20	19,59	11,00	8,21	22,79	-3,81	-16,05	-15,90

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон: О С Е Н Ь 2025-____гг

Возрастная категория: 7 - 11 лет

2-я неделя

ДЕНЬ 7 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен-ть Ккал	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)				№ ТК ТТК
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У						кальций	фосфор	магний	железо	
	ЗАВТРАК														
54-2а/22г.	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,520	6	0,018	0,018	6,000	14	25,2	8,4	0,36	1
205 /17	Макароны отварные с овощами	150	5,59	6,219	34,945	188,886	0,27	0,13	0,10	66,70	119,17	54,73	1,13	0,54	31
493 /22	Бефстроганов	100	13,52	13,99	6,048	212,182	0,21	0,041	0,134	16,1	39	40,63	6,61	1,2	55
ТТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,86	80,766	2,20	0,00	0,00	12,00	39,34	3,44	1,68	0,08	73
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	0	0,012	0	0,00	47,148	38,7	12,3	0,03	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	13
итого за завтрак		550	22,7	20,779	82,963	587,684	8,68	0,24	0,26	100,78	275,26	187,97	38,96	2,23	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,500	15,00	0,30	0,35	175,0	275,0	275,0	62,5	3,00	
отклонение от нормы % (+ / -)			4,4805	1,3025	-0,2349	0,008	-10,53	-5,33	-6,79	-10,60	0,02	-7,91	-9,42	-6,43	
	ОБЕД														
54-8з/22	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,3	6,1	6,7	92,763	24,77	0,03	0,03	162,01	35,48	25,68	14,10	0,47	5
ТТК/115/17	Суп с крупой (пшено)	200	2,83	3,179	23,262	133,096	0,50	0,07	0,02	107,27	11,57	52,85	1,96	0,62	23
444/22	Рыба запечённая	90	9,946	6,408	3,386	134,863	0,21	0,08	0,11	16,00	40,30	137,00	5,88	0,81	60
647/22	Картофель тушёный	180	3,023	7,12	17,635	146,315	0,8362	0,07747	0,06	52,28	31,2255	79,304	3,4864	0,168	36
389/17	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,600	2,25	0,04	0,08	134,00	40,00	46,00	15,10	0,40	64
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,284	0	0,018	0	0,000	78,58	64,5	20,5	0,05	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,56	60,260	0	0,06	0	0,000	24,9	37,905	13,26	0,03	13
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	115	0,46	0,46	11,27	54,050	8,05	0,035	0,023	0,000	18,515	12,65	10,4	2,545	78
итого за обед		925	22,884	23,977	120,61	822,231	36,61	0,41	0,32	471,56	280,56	455,88	84,63	5,09	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,500	21,00	0,42	0,49	245,0	385,0	385,0	87,5	4,20	
отклонение от нормы % (+ / -)			-5,2805	-4,6494	1,0039	-0,011	26,02	-0,92	-12,41	32,37	-9,49	6,44	-1,15	7,42	
	ПОЛДНИК														
54-13хн/22	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,300	8,00	0,01	0,05	9,80	1,11	3,00	3,00	0,05	76
595/22	Нагетсы	90	7,958	5,91	14,318	129,282	0,51	0,06	0,07	10,9	13,08	13,40	6,18	0,76	44
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	10
итого за полдник		310	9,688	6,35	37,888	234,742	8,51	0,11	0,12	20,70	30,79	41,67	18,02	0,83	
Норма по СанПин 10%			7,7	7,9	33,5	235,000	6,00	0,12	0,14	70,0	110,0	110,0	25,0	1,20	
отклонение от нормы (+ / -)			2,5818	-1,962	1,3097	-0,011	4,18	-0,83	-1,36	-7,04	-7,20	-6,21	-2,79	-3,05	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,58	44,76	203,58	1409,91	45,29	0,64	0,57	572,34	555,82	643,85	123,59	7,32
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	0,84	420,0	660,0	660,0	150,0	7,20
отклонение от нормы % (+ / -)	-0,80	-3,35	0,77	0,00	15,49	-6,25	-19,20	21,76	-9,47	-1,47	-10,56	0,99

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	32,57	30,33	158,50	1056,97	45,12	0,52	0,44	492,26	311,35	497,55	102,65	5,92
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	27,00	0,54	0,63	315,0	495,0	495,0	112,5	5,40
отклонение от нормы % (+ / -)	-2,70	-6,61	2,31	-0,02	30,20	-1,75	-13,77	25,32	-16,70	0,23	-3,94	4,37

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,27	51,11	241,46	1644,66	53,80	0,75	0,69	593,04	586,61	685,52	141,61	8,15
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,84	0,98	490,0	770,0	770,0	175,0	8,40

отклонение от нормы %	(+ / -)	1,78	-5,31	2,08	-0,01	19,67	-7,09	-20,56	14,72	-16,67	-7,68	-13,35	-2,06
-----------------------	-----------	------	-------	------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	-------

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ъ 2025-____гг

Возрастная категория: 7 - 11 лет

2-я неделя

ДЕНЬ 8 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен-ть Ккал	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)				№ ТК ТТК
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У						кальций	фосфор	магний	железо	
	ЗАВТРАК														
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,800	15	0,04	0,02	79,800	8,4	16	12	0,54	2
235/17	Шницель рыбный натуральный (ми)	90 / 20	11,963	7,6843	13,963	201,800	0,05	0,09	0,17	57,60	131,92	84,39	2,81	0,62	56
128/17	Картофель пюре / Капуста	120 / 30	2,48	7,34	27,4	185,580	2,20	0,09	0,09	22,00	42,79	65,78	10,70	0,50	40
139/17	Тушёная (комбинация сложного гарнира)		0,61	1,1	12,37	21,820	4,17	0,02	0,03	95,40	13,79	17,73	5,29	0,12	
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	4	0,02	0,02	0,00	14	14	8	1,17	64
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	0	0,012	0	0,00	47,5	38,7	12,3	0,03	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	13
итого за завтрак		570	19,463	16,674	93,563	591,010	25,42	0,30	0,34	254,80	275,00	261,47	59,94	3,00	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,500	15,00	0,30	0,35	175,0	275,0	275,0	62,5	3,00	
отклонение от нормы (+ / -)			0,2771	-3,8933	2,9291	0,149	17,37	0,33	-1,00	11,40	0,00	-1,23	-1,02	0,00	
	ОБЕД														
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,520	6	0,02	0,02	6,0	14	25	8,4	0,36	1
ТТК/ 83 /17	Борщ с картофелем	204	2,102	3,61	11,8	89,938	1,60	0,12	0,22	124,48	187,06	99,39	2,48	0,34	16
265/17	Плов с говядиной	180	17,164	19,274	45,864	414,480	0,68	0,22	0,20	101,70	27,71	126,10	9,81	0,79	50
ТТК/352/17	Кисель из яблок	200	0,522	0,122	31,123	99,675	2,20	0,01	0,01	0,15	11,30	14,14	4,39	1,50	75
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,284	0	0,018	0	0,00	79,1667	64,5	20,5	0,05	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,56	60,260	0	0,06	0	0,000	24,9	37,905	13,26	0,03	13
82 / 21	Флоды свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,350	7,35	0,032	0,021	0,000	16,8	11,55	9,5	2,31	78
итого за обед		829	25,013	24,256	133,54	817,507	17,83	0,48	0,48	232,33	360,73	378,59	68,29	5,38	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,500	21,00	0,42	0,49	245,0	385,0	385,0	87,5	4,20	
отклонение от нормы % (+ / -)			-2,5156	-4,2962	4,8618	-0,212	-5,28	4,83	-1,07	-1,81	-2,21	-0,58	-7,68	9,83	
	ПОЛДНИК														
54-3пн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,65	27,200	0,13	0,01	0,01	0,23	4,80	4,90	2,60	0,10	69
150/17	Зразы картофельные	90 / 20	3,61	6,14	22,22	160,70	3,35	0,11	0,13	69,86	59,08	68,56	11,24	0,97	38
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	0	0,012	0	0,00	47,5	38,7	12,3	0,03	12
итого за полдник		340	5,39	6,354	41,106	245,068	3,49	0,13	0,13	70,09	111,38	112,16	26,14	1,09	
Норма по СанПин 10%			7,7	7,9	33,5	235,000	6,00	0,12	0,14	70,0	110,0	110,0	25,0	1,20	
отклонение от нормы (+ / -)			-3	-1,957	2,2704	0,428	-4,19	0,42	-0,50	0,01	0,13	0,20	0,46	-0,88	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,48	40,93	227,10	1408,52	43,25	0,78	0,81	487,13	635,73	640,06	128,23	8,38
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	0,84	420,0	660,0	660,0	150,0	7,20
отклонение от нормы (+ / -)	-2,24	-8,19	7,79	-0,06	12,09	5,17	-2,07	9,59	-2,21	-1,81	-8,71	9,83

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	30,40	30,61	174,64	1062,58	21,32	0,60	0,61	302,42	472,11	490,75	94,43	6,47
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	27,00	0,54	0,63	315,0	495,0	495,0	112,5	5,40
отклонение от нормы % (+ / -)	-5,52	-6,25	7,13	0,22	-9,48	5,25	-1,57	-1,80	-2,08	-0,39	-7,23	8,95

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	49,87	47,28	268,21	1653,58	46,74	0,91	0,94	557,22	747,11	752,22	154,37	9,47
------------------------------------	-------	-------	--------	---------	-------	------	------	--------	--------	--------	--------	------

Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,84	0,98	490,0	770,0	770,0	175,0	8,40
отклонение от нормы % (+ / -)	-5,24	-10,15	10,06	0,37	7,89	5,58	-2,57	9,60	-2,08	-1,62	-8,25	8,95

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2025-__гг

Возрастная категория: 7 - 11 лет

2-я неделя

ДЕНЬ 9 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен-ть Ккал	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)				№ ТК ТТК
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У						кальций	фосфор	магний	железо	
	ЗАВТРАК														
182/17	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5,07	8,81	31,74	180,37	0,59	0,04	0,15	40,90	126,95	96,21	2,88	0,42	26
14 /17	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,01	40,00	2,4	3	0	0,02	9
54-2з /22г	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80	0,11	0,01	0,05	39,00	132,00	75,00	5,50	0,15	10
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200	5,90	4,79	15,40	127,49	1,05	0,06	0,25	26,50	213,48	169,97	33,00	0,64	65
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,28	16,32	76,22	0,00	0,014	0,00	0,00	62,86	51,60	16,40	0,04	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	13
82 /21	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	7	0,03	0,02	0,00	16,1	11	9,00	2,21	78
Итого за завтрак		585	18,18	26,17	81,76	588,03	8,75	0,19	0,48	146,40	570,39	432,05	75,62	3,50	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	175	275,0	275	62,50	3,00	
отклонение от нормы % (+ / -)			-1,39	8,12	-0,59	0,02	-10,42	-9,01	9,14	-4,09	26,85	14,28	5,25	4,14	
	ОБЕД														
54-20з/22	Горошек зелёный (консервирован	60	1,70	0,10	3,50	22,10	2,4	0,05	0,02	18,00	11	32	11	0,38	3
Пром.пр.	Печенье	15	1,45	7,10	9,10	118,08	0	0	0	0,00	0	0	0	0	14
ТТК/114/17	Суп с лапшой	200	3,09	3,06	11,64	95,76	0,41	0,00	0,05	38,93	38,28	35,53	6,19	0,28	22
294/17	Котлета рубленая из птицы	90	11,98	6,74	21,81	210,13	0,56	0,06	0,06	8,65	28,53	24,35	9,77	0,87	43
125/17	Картофель отварной /	150	3,03	4,20	23,02	142,34	12,38	0,01	0,09	18,66	14,70	80,03	3,065	1,22	37
330/17	и соус сметанный	30	0,45	0,99	1,68	17,46	0,01	0,00	0,01	4,82	36,21	5,61	0,95	0,04	
54-1хз/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,02	0,00	0,00	15,00	49,10	4,30	2,10	0,09	74
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,40	95,28	0	0,018	0	0,00	78,58	64,5	20,5	0,05	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	13
Итого за обед		810	25,96	22,78	119,32	822,31	15,78	0,18	0,23	104,06	273,00	271,59	62,42	2,95	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	245,0	385,0	385,0	87,5	4,20	
отклонение от нормы % (+ / -)			-1,29	-6,17	0,62	-0,01	-8,70	-19,71	-18,54	-20,13	-10,18	-10,31	-10,03	-10,38	
	ПОЛДНИК														
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	16,92	71,68	4	0,02	0,02	0,00	14	14	8	1,17	64
ТТК/54-3м/22	Голубцы ленивые	75 / 15	6,42	7,12	8,30	122,96	2	0,06	0,1	70,00	59,4	37,2	1,56	0,12	45
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	13
Итого за полдник		310	8,55	7,36	33,59	234,80	6,00	0,12	0,12	70,00	90,00	76,47	18,40	1,31	
Норма по СанПин 10%			7,70	7,90	33,50	235,00	6,00	0,12	0,14	70,0	110,0	110,0	25,0	1,20	
отклонение от нормы % (+ / -)			1,10	-0,68	0,03	-0,01	0,00	0,00	-1,43	0,00	-1,82	-3,05	-2,64	0,90	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,14	48,95	201,08	1410,35	24,53	0,38	0,71	250,46	843,39	703,64	138,03	6,45
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	0,84	420,0	660,0	660,0	150,0	7,20
отклонение от нормы % (+ / -)	-2,68	1,96	0,02	0,01	-19,11	-28,72	-9,40	-24,22	16,67	3,97	-4,79	-6,24

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	34,51	30,14	152,91	1057,11	21,78	0,30	0,35	174,06	363,00	348,06	80,82	4,26
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	27,00	0,54	0,63	315,0	495,0	495,0	112,5	5,40
отклонение от нормы % (+ / -)	-0,19	-6,85	0,64	-0,02	-8,70	-19,71	-19,97	-20,13	-12,00	-13,36	-12,67	-9,48

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	52,69	56,31	234,67	1645,15	30,53	0,50	0,83	320,5	933,4	780,1	156,4	7,76
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,84	0,98	490,0	770,0	770,0	175,0	8,40
отклонение от нормы % (+ / -)	-1,58	1,27	0,05	0,01	-19,11	-28,72	-10,83	-24,22	14,85	0,92	-7,43	-5,34

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ**

для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2025-____гг

Возрастная категория: 7 - 11 лет

2-я неделя

ДЕНЬ 10 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен-ть Ккал	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)				№ ТК ТТК
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У						кальций	фосфор	магний	железо	
	ЗАВТРАК														
54-23/22	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,5	6	0,02	0,02	6,0	14	25	8,4	0,36	1
259/17	Жаркое по - дормашнему	190	14,18	21,16	19,646	413,4	0,95	0,16	0,30	88,64	20,80	27,62	2,48	1,07	52
54-31/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,65	27,2	0,13	0,01	0,01	0,23	4,80	4,90	2,60	0,10	69
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,28	16,32	76,2	0,00	0,014	0,00	0,00	62,86	51,60	16,40	0,04	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,3	0	0,06	0	0,000	24,9	37,905	13,26	0,03	13
	итого за завтрак	520	18,66	21,92	56,676	585,6	7,08	0,26	0,33	94,87	127,16	147,03	43,14	1,60	
	Норма по СанПин 25%		19,25	19,75	83,75	587,5	15,00	0,30	0,35	175,0	275,0	275,0	62,5	3,00	
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,77	2,74	-8,0818	-0,1	-13,20	-3,39	-1,50	-11,45	-13,44	-11,63	-7,75	-11,70	
	ОБЕД														
54-33/22	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,3	12,8	15	0,04	0,02	79,800	8,4	16	12	0,54	2
ТТК/88/17	Щи из свежей. капусты с картофел	200	2,16	2,98	6,66	60,7	4,375	0,039	0,040	100,0	29,88	37,832	15,304	0,32	17
234/17	Биточек рыбный (минтай)	80 / 20	14,99	5,99	15,12	185,7	0,10	0,16	0,28	8,40	32,58	28,54	10,16	0,71	59
303/17	Каша вязкая (пшённая)	150	4,38	4,62	32,2	179,2	0,00	0,01	0,06	50,33	12,10	6,80	2,21	0,15	28
389 / 17	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,60	0,20	18,2	81,0	2,33	0,002	0,004	0,000	70,4	36	0,8	1,31	64
Пром.пр.	Печенье	15	1,45	7,10	9,1	118,1	0	0	0	0,0000	0	0	0	0	14
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,28	16,32	76,2	0,00	0,014	0,00	0,00	62,86	51,60	16,40	0,04	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,3	0	0,06	0	0,000	24,9	37,905	13,26	0,03	13
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,4	7,70	0,033	0,022	0,00	17,71	14,85	9,90	2,98	0
	итого за обед	905	29,52	22,07	123,24	822,4	29,51	0,359	0,42	238,53	258,83	229,13	80,03	6,08	
	Норма по СанПин 35%		26,95	27,65	117,25	822,5	21,00	0,42	0,49	245,0	385,0	385,0	87,5	4,20	
	отклонение от нормы (+ / -) %		3,33	-7,06	1,7881	0,0	14,18	-5,06	-4,69	-0,92	-11,47	-14,17	-2,99	15,68	
	ПОЛДНИК														
ТТК/54-34/22	Чай фруктовый	200	0,25	0,05	7,676	32,1	0,50	0,00	0,01	0,70	6,20	8,40	4,70	0,90	70
ТТК/165/17	Запеканка овощная	120 /30	5,95	5,60	25,172	162,9	0,02	0,11	0,13	19,40	101,78	29,90	9,74	1,05	34
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,2	0	0,04	0	0,00	16,6	25,27	8,84	0,02	13
	итого за полдник	370	7,33	5,89	41,218	235,1	0,52	0,16	0,14	20,10	124,58	63,57	23,28	1,97	
	Норма по СанПин 10%		7,70	7,90	33,5	235,0	6,00	0,12	0,14	70,0	110,0	110,0	25,0	1,20	
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,48	-2,55	2,3039	0,0	-9,13	2,17	-0,29	-7,13	1,33	-4,22	-0,69	6,42	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,18	43,99	179,92	1408,0	36,58	0,62	0,75	333,40	386,00	376,15	123,17	7,68
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201	1410,0	36,00	0,72	0,84	420,0	660,0	660,0	150,0	7,20
отклонение от нормы (+ / -) %	2,57	-4,32	-6,2937	-0,1	0,97	-8,45	-6,19	-12,37	-24,91	-25,80	-10,73	3,97

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,85	27,96	164,46	1057,5	30,03	0,51	0,56	258,63	383,41	292,70	103,31	8,05
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,5	27,00	0,54	0,63	315,0	495,0	495,0	112,5	5,40
отклонение от нормы (+ / -) %	2,85	-9,61	4,0919	0,0	5,04	-2,89	-4,98	-8,05	-10,14	-18,39	-3,67	22,09

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,50	49,87	221,13	1643,1	37,10	0,76	0,89	353,50	510,58	439,72	146,45	9,65
Норма по СанПиН 70%	53,90	55,30	234,5	1645,0	42,00	0,84	0,98	490,0	770,0	770,0	175,0	8,40
отклонение от нормы (+ / -) %	2,08	-6,87	-3,9898	-0,1	-8,16	-6,28	-6,48	-19,50	-23,58	-30,03	-11,42	10,39

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ К 10- ТИДНЕВНОМУ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
 ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ для УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ
 Возрастная категория: 7 - 11 лет Сезон : О С Е Н Ь 2025-____гг
 Среднее за 5 дней (фактически)
1 - я неделя

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Эн.	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Цен-ть	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Ккал					кальций	фосфор	магний	железо
Суточная потребность по СанПиН 100%			77	79	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
12-18 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,300	0,350	175,0	275,0	275,0	62,50	3,000
Среднее за 5 дней (фактически)			18,02	17,83	90,24	586,0	14,07	0,27	0,24	174,4	198,1	255,2	71,00	3,52
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,59	-2,43	1,94	-0,06	-1,55	-2,20	-7,70	-0,09	-6,99	-1,80	3,40	4,33

12-18 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	245,00	385,00	385,00	87,50	4,20
Среднее за 5 дней (фактически)			28,04	29,06	106,7	821,5	24,32	0,45	0,6	277,4	431,0	478,8	103,9	3,91
отклонение от нормы (+ / -) %			1,42	1,79	-3,16	-0,04	5,54	2,19	7,36	4,62	4,18	8,52	6,54	-2,44

12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	6,00	0,120	0,140	70,00	110,0	110,0	25,00	1,20
Среднее за 5 дней (фактически)			8,35	7,11	36,92	236,35	4,03	0,16	0,14	54,52	153,66	118,71	26,26	1,26
отклонение от нормы (+ / -) %			0,84	-1,00	1,02	0,06	-3,28	3,31	0,03	-2,21	3,97	0,79	0,50	0,52

12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,720	0,840	420,0	660,0	660,0	150,0	7,20
Среднее за 5 дней (фактически)			46,06	46,89	196,89	1407,5	38,39	0,72	0,84	451,8	629,12	733,96	174,86	7,43
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,18	-0,64	-1,23	-0,11	3,98	0,00	-0,34	4,54	-2,81	6,72	9,94	1,89

12-18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	27,00	0,540	0,630	315,0	495,0	495,0	112,5	5,400
Среднее за 5 дней (фактически)			36,39	37,31	143,57	1057,9	28,35	0,61	0,73	331,9	584,64	597,47	130,12	5,17
отклонение от нормы (+ / -) %			2,25	2,23	-2,14	0,02	2,26	5,50	7,39	2,41	8,15	9,32	7,05	-1,92

12-18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,840	0,980	490,0	770,0	770,0	175,0	8,40
Среднее за 5 дней (фактически)			54,41	55,14	233,81	1643,9	42,42	0,88	0,98	506,3	782,78	852,67	201,12	8,69
отклонение от нормы (+ / -) %			0,66	-0,20	-0,20	-0,05	0,70	3,31	-0,31	2,32	1,16	7,52	10,45	2,41

Среднее за 5 дней (фактически) **2 - я неделя**

7-11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	175,00	275,00	275,00	62,50	3,00
Среднее за 5 дней (фактически)			19,99	22,51	75,99	587,91	15,19	0,27	0,35	170,13	351,07	256,54	55,38	2,51
отклонение от нормы (+ / -) %			0,96	3,49	-2,32	0,02	0,32	-3	-0,4	-0,70	6,92	-1,68	-2,85	-4,08

7-11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	245,00	385,00	385,00	87,50	4,20
Среднее за 5 дней (фактически)			25,35	25,59	120,22	821,42	22,40	0,40	0,40	251,73	277,59	336,61	72,95	4,72
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,08	-2,61	0,89	-0,05	2,34	-1	-6,6	0,96	-9,76	-4,40	-5,82	4,32

7-11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	6,00	0,12	0,14	70,00	110,00	110,00	25,00	1,20
Среднее за 5 дней (фактически)			7,95	7,17	38,26	236,82	4,17	0,13	0,15	52,48	131,01	83,97	18,41	1,08
отклонение от нормы (+ / -) %			0,32	-0,93	1,42	0,08	-3,05	0,6	1,0	-2,50	1,91	-2,37	-2,63	-1,03

7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	0,84	420,00	660,00	660,00	150,00	7,20
Среднее за 5 дней (фактически)			45,34	48,09	196,21	1409,33	37,60	0,67	0,74	421,86	628,66	593,15	128,33	7,23
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,12	0,88	-1,43	-0,03	2,7	-4	-7	0,27	-2,85	-6,08	-8,67	0,24

7-11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	27,00	0,54	0,63	315,00	495,00	495,00	112,50	5,40
Среднее за 5 дней (фактически)			33,30	32,75	158,49	1058,2	26,58	0,53	0,55	304,2	408,60	420,58	91,36	5,79
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,75	-3,54	2,31	0,03	-0,71	-1	-5,5	-1,54	-7,85	-6,77	-8,45	3,28

7-11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,84	0,98	490,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Среднее за 5 дней (фактически)			53,29	55,26	234,47	1646,2	41,77	0,80	0,90	474,3	759,67	677,12	146,75	8,30
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,79	-0,05	-0,01	0,05	-0,4	-3	-6	-2,24	-0,94	-8,44	-11,30	-0,79

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ К 10-ТИДНЕВНОМУ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: О С Е Н Ь 2025-____гг

1 - 2-я неделя

Среднее за 10 дней (фактически)

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Эн. Цен-ть Ккал	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			77	79	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
7-11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	175,00	275,00	275,00	62,50	3,00
Среднее за 10 дней (фактически)			19,00	20,17	83,11	586,94	14,63	0,27	0,29	172,26	274,61	255,87	63,19	3,02
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,32	0,53	-0,19	-0,02	-0,62	-2,43	-4,03	-0,39	-0,04	-1,74	0,28	0,13

7-11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	245,00	385,00	385,00	87,50	4,20
Среднее за 10 дней (фактически)			26,70	27,32	113,44	821,48	23,36	0,43	0,50	264,54	354,28	407,68	88,41	4,31
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,33	-0,41	-1,14	-0,04	3,94	0,45	0,39	2,79	-2,79	2,06	0,36	0,94

7-11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	6,00	0,12	0,14	70,00	110,00	110,00	25,00	1,20
Среднее за 10 дней (фактически)			8,15	7,14	37,59	236,58	4,10	0,14	0,15	53,50	142,34	101,34	22,34	1,17
отклонение от нормы (+ / -) %			0,58	-0,96	1,22	0,07	-3,16	1,94	0,54	-2,36	2,94	-0,79	-1,07	-0,26

7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	0,84	420,00	660,00	660,00	150,00	7,20
Среднее за 10 дней (фактически)			45,70	47,49	196,55	1408,4	37,99	0,70	0,79	436,8	628,89	663,56	151,60	7,33
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,65	0,12	-1,33	-0,07	3,32	-1,98	-3,64	2,40	-2,83	0,32	0,64	1,07

7-11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	27,00	0,54	0,63	315,00	495,00	495,00	112,50	5,40
Среднее за 10 дней (фактически)			34,84	35,03	151,03	1058,1	27,47	0,57	0,64	318,0	496,62	509,03	110,74	5,48
отклонение от нормы (+ / -) %			0,25	-0,66	0,08	0,02	0,78	2,39	0,93	0,44	0,15	1,28	-0,70	0,68

7-11 л	завтрак-обед-полдник	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,84	0,98	490,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Среднее за 10 дней (фактически)			53,85	55,20	234,14	1645,0	42,10	0,84	0,94	490,3	771,23	764,90	173,93	8,50
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,07	-0,13	-0,11	0,00	0,16	-0,04	-3,10	0,04	0,11	-0,46	-0,43	0,81

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 РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2017 г.
- 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.Тепешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.

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

**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 Ъ 2025-__

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 жидкая молочная из манной крупы	200	8,05	11,36	36,93	289,09	25	ТТК/181/17
	Печенье	25	1,3	4,998	18,39	129,13	14	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	67	54-2гн/22
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	78	82 /21
итого за завтрак		575	12,66	17,21	92,22	586,35		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,56	-3,22	2,53	-0,05		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-2з/22
	Борщ с картофелем со св. капусты со сметаной	204	2,179	4,196	10,1	88,45	15	ТТК/82/17
	Макаронь отварные с овощами	150	4,7	6,10	34,95	219,80	30	54-2г/22
	Гуляш из говядины	100	16,90	16,40	4,00	232,10	54	54-2м/22
	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,79	15,40	127,49	65	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	45	2,37	0,32	18,36	85,76	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за обед		789	34,22	32,279	96,87	822,38		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			9,44	5,86	-6,08	-0,01		
неделя 1 -я День 1 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,99	7,88	27,20	68	ТТК/376/17
	Бутерброд с сыром	15 / 5 /20	4,82	4,58	10,2	101,30	11	3 / 17
	Плоды свежие (банан)	105	1,8	4,10	22,89	111,39	79	82 / 21
итого за полдник		325	7,66	9,665	40,97	239,89		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,05	2,23	2,23	0,21		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,88	49,49	189,10	1408,73
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,88	2,64	-3,55	-0,05

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	41,88	41,94	137,84	1062,27
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	9,39	8,09	-3,85	0,20

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,54	59,15	230,07	1648,62
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,83	4,87	-1,32	0,15

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 Ъ 2025-__

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 2 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22
	Плов с говядиной	190	15,09	15,42	38,99	358,19	49	265/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	73	ТТК/349/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за завтрак		520	19,98	16,16	90,03	588,24		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,95	-4,55	1,88	0,03		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД							
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68,0	7	54-12з/22
	Суп с макаронами	200	5,87	3,62	14,82	120,40	21	ТТК/111/17
	Омлет с птицей	160	11,04	18,41	2,29	324,18	42	ТТК/212/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/379/17
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	13	Пром.пр.
Плоды свежие (яблоко)		110	0,44	0,44	10,78	48,40	78	82 / 21
итого за обед		800	27,63	32,08	77,85	821,98		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,88	5,61	-11,76	-0,02		
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90,18	77	386/17
	Биточек рисовый с морковью	80 / 20	1,72	2,53	21,11	87,87	29	193 / 17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,16	12	Пром.пр.
итого за полдник		310	8,52	7,24	40,55	235,21		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,06	-0,84	2,10	0,01		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,61	48,24	167,88	1410,22
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,84	1,06	-9,89	0,01

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,15	39,32	118,39	1057,19
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	1,95	4,78	-9,66	-0,01

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,13	55,48	208,43	1645,430
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	2,90	0,23	-7,78	0,02

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 Ъ 2025-__

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 3 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-23/22
	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	11,63	6,95	15,76	203,70	57	239/17
	Картофельное пюре /	120	2,589	5,987	28,48	153,59	39	128/17
	/ Овощи припущенные (Капуста)	30	0,59	1,06	1,43	23,47	39	136/17
	Кисель из яблок	200	0,52	0,12	31,12	99,68	75	ТТК /352/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,16	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	13	Пром.пр.
итого за завтрак		570	18,51	14,685	98,90	586,265		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,96	-6,41	4,52	-0,05		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Икра секольная	60	1,30	4,2	7,292	73,3	8	54-153/22
	Суп из овощей	200	1,83	3,64	19,89	67,41	19	ТТК /99/17
	Мясо тушёное	50 / 50	11,20	17,38	2,56	235,00	53	256 /17
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,25	3,58	32,93	175,01	27	303 /17
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	76	54-13хн/22
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за обед		900	22,94	30,15	121,61	819,99		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,21	3,16	1,30	-0,11		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,25	0,048	7,68	32,13	70	ТТК/54-34пн/22
	Котлета рыбная (минтай)	90	10,25	4,69	18,92	151,19	58	234/17
	Хлеб пшеничный	20	1,054	0,14	8,16	38,11	12	Пром.пр.
	Печенье	15	0,75	0,62	1,01	12,39	14	Пром.пр.
итого за полдник		325	12,30	5,490	35,77	233,82		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,98	-3,05	0,68	-0,05		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	41,45	44,83	220,52	1406,25
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,17	-3,25	5,83	-0,16

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	35,24	35,64	157,38	1053,80
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	0,76	0,11	1,98	-0,16

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	53,75	50,32	256,28	1640,069
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,19	-6,30	6,50	-0,21

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ОСЕНЬ 2025-__

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 4 -й	ЗАВТРАК							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 15	16,94	14,62	47,12	363,74	62	223 /17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	67	54-2гн/22
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	9	14/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,62	0,62	15,19	70,50	78	82 / 21
итого за завтрак		540	19,42	22,70	81,18	584,30		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,22	3,73	-0,77	-0,14		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-2з/22
	Суп картофельный с горохом	200	4,235	3,27	23,86	101,79	20	ТТК/102/17
	Мясо духовое	195	10,02	12,96	39,96	355,24	51	258/17
	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,79	15,40	127,49	65	ТТК/502/21
	Сыр твёрдых сортов в нарезке (полутвёрдый)	20	4,67	5,87	0,00	71,47	10	54-2з/22г.
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за обед		755	29,62	27,710	113,683	820,047		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,47	0,08	-1,06	-0,10		
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК							
	Чай без сахара	180	0,18	0	0,09	1,26	71	ТТК/54-гн/22
	запеканка из творога и моркови с с молоком сгущённым	130 / 20	7,68	7,79	33,05	233,04	61	224 /17
	итого за полдник	330	7,86	7,790	33,14	234,298		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,21	-0,14	-0,11	-0,03		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	49,04	50,41	194,86	1404,35
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	3,69	3,81	-1,83	-0,24

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	37,48	35,50	146,83	1054,35
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	3,68	-0,06	-1,17	-0,13

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,90	58,20	228,01	1638,64
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	3,89	3,67	-1,94	-0,27

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон :

О С Е Н Ь 2025-__

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 5 -й	ЗАВТРАК							
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	6	47/17
	Биточки (особые) мясные	90	10,20	7,03	18,94	175,05	46	ТТК/269 /17
	Картофель и овощи тушёные в соусе	160	4,61	7,93	27,32	189,25	35	ТТК/142/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	64	389/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за завтрак		560	19,54	18,42	88,86	584,73		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,38	-1,69	1,52	-0,12		
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,15	6,15	31,35	4	54-21з/22г
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200 40	1,82 5,22	2,55 0,69	14,99 1,00	82,800 31,98	24	106 /17 107/17
	Сырник из творога запечённый	190	7,62	14,08	48,50	366,200	63	286/21
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/379/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (апельсин)	105	0,82	0,15	8,55	48,88	80	82 / 21
итого за обед		850	25,80	23,09	123,26	823,29		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,50	-5,77	1,79	0,03		
неделя 1 -я День 5 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,65	27,20	69	54-3гн/22
	Котлета школьная	90	4,05	10,82	19,16	171,15	47	347/21
5 -й	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за полдник		310	5,38	11,06	34,18	238,5		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,01	4,00	0,20	0,15		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,34	41,50	212,11	1408,02
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,12	-7,46	3,32	-0,08

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	31,18	34,15	157,43	1061,80
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,51	-1,78	1,99	0,18

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	50,72	52,56	246,29	1646,53
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,13	-3,47	3,52	0,06

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ
Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ь 2025-__

2 - 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 2 -я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22г.
	Омлет с птицей	155	10,11	17,63	2,29	228,91	41	ТТК /212/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/379/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (бананы)	100	1,575	3,94	20,51	103,53	79	82 / 21
итого за завтрак		575	20,93	27,01	64,97	587,22		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,18	9,18	-5,61	-0,01		
неделя 2 -я День 6 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-2з/22г.
	Рассольник ленинградский	200	2,16	2,88	23,28	115,14	18	ТТК /96/17
	Рагу из овощей	180	3,62	21,25	17,75	296,15	33	143/17
	Котлета мясная	90	12,33	9,96	16,08	194,71	48	ТТК/268/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	64	389/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за обед		800	23,39	34,84	104,41	822,68		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,62	9,11	-3,83	0,01		
	ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК /379/17
	Макароны запечённые с яйцом	135 / 15	3,48	5,06	22,33	108,76	32	206/17
итого за полдник		350	8,79	9,877	37,51	234,36		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,42	2,50	1,20	-0,03		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,32	61,85	169,39	1409,91
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,44	18,29	-9,44	0,00

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	32,18	44,72	141,93	1057,05
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,20	11,61	-2,63	-0,02

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	53,11	71,73	206,90	1644,27
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,02	20,79	-8,24	-0,03

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ОСЕНЬ 2025-__

2 - 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 2 -я День 7 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-23/22г.
	Макароны отварные с овощами	150	5,59	6,22	34,95	188,89	31	205 /17
	Бефстроганов	100	13,52	13,99	6,048	212,18	55	493 /22
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	73	ТТК/349/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр
итого за завтрак		550	22,70	20,78	82,96	587,68		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			4,48	1,30	-0,23	0,01		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,30	6,10	6,70	92,76	5	54-83/22
	Суп с крупой (пшено)	200	2,83	3,18	23,26	133,10	23	ТТК/115/17
	Рыба запечённая	90	9,95	6,408	3,39	134,863	60	444/22
	Картофель тушёный	180	3,023	7,120	17,635	146,315	36	647/22
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	64	389/17
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр
	Плоды свежие (яблоко)	115	0,46	0,46	11,27	54,05	78	82 / 21
итого за обед		925	22,88	23,98	120,61	822,23		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,28	-4,65	1,00	-0,01		
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	76	54-13хн/22
	Наггетсы	90	7,958	5,91	14,32	129,28	44	595/22
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр
итого за полдник		310	9,69	6,35	37,89	234,74		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,58	-1,96	1,31	-0,01		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,58	44,76	203,58	1409,91
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,80	-3,35	0,77	0,00

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	32,57	30,33	158,50	1056,97
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,70	-6,61	2,31	-0,02

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,27	51,11	241,46	1644,66
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,78	-5,31	2,08	-0,01

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 2025-__

2 - 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 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-33/22
	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90 / 20	11,96	7,68	13,96	201,80	56	235/17
	Картофель пюре / Капуста	120 / 30	2,48	7,34	27,40	185,58	40	128/17
	Тушёная (комбинация сложного гарнира)		0,61	1,1	12,37	21,82		139/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	64	389/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за завтрак		570	19,46	16,674	93,56	591,010		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,28	-3,89	2,93	0,15		
2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-23/22
	Борщ с картофелем	204	2,10	3,61	11,80	89,94	16	ТТК/ 83 /17
	Плов с говядиной	180	17,16	19,27	45,86	414,48	50	265/17
	Кисель из яблок	200	0,52	0,12	31,12	99,68	75	ТТК/352/17
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	78	82 / 21
итого за обед		829	25,01	24,26	133,54	817,51		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,52	-4,30	4,86	-0,21		
неделя 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,65	27,20	69	54-3гч/22
	Зразы картофельные	90 / 20	3,61	6,14	22,22	160,70	38	150/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
итого за полдник		340	5,39	6,35	41,11	245,07		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,00	-1,96	2,27	0,43		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,48	40,93	227,10	1408,52
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,24	-8,19	7,79	-0,06
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	30,40	30,61	174,64	1062,58
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,52	-6,25	7,13	0,22
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	49,87	47,28	268,21	1653,58
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,24	-10,15	10,06	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: О С Е Н Ь 2025-__

2 - 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 2 -я День 9-й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5,07	8,81	31,74	180,37	26	182/17
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	9	14 /17
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80	10	54-2з /22г
	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,79	15,40	127,49	65	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	78	82 /21
итого за завтрак		585	18,18	26,17	81,76	588,03		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,39	8,12	-0,59	0,02		
неделя 2 -я День 9-й	ОБЕД							
	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	3	54-20з/22
	Печенье	15	1,45	7,10	9,10	118,08	14	Пром.пр.
	Суп с лапшой	200	3,091	3,06	11,64	95,76	22	ТТК/114/17
	Котлета рубленая из птицы	90	11,98	6,74	21,81	210,13	43	294/17
	Картофель отварной /	150	3,03	4,20	23,02	142,34	37	125/17
	и соус сметанный	30	0,45	0,99	1,68	17,462		330/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,80	81,00	74	54-1хн/22
итого за обед		810	25,96	22,78	119,32	822,31		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,29	-6,17	0,62	-0,01		
неделя 2 -я День 9-й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	64	389/17
	Голубцы ленивые	75 / 15	6,42	7,12	8,3	122,96	45	ТТК/54-3м/22
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за полдник		310	8,55	7,360	33,59	234,80		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,10	-0,68	0,03	-0,01		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,14	48,95	201,08	1410,35
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,68	1,96	0,02	0,01

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	34,51	30,14	152,91	1057,11
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,19	-6,85	0,64	-0,02

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	52,69	56,31	234,67	1645,15
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,58	1,27	0,05	0,01

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 2025-__

2 - 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 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-23/22
	Жаркое по - дормашнему	190	14,18	21,16	19,65	413,40	52	259/17
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,65	27,20	69	54-3пн/22
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за завтрак		520	18,66	21,92	56,68	585,60		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,77	2,74	-8,08	-0,08		
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22
	Щи из свежей. капусты с картофелем	200	2,162	2,977	6,66	60,73	17	ТТК/88/17
	Биточек рыбный (минтай)	80 / 20	14,99	5,99	15,12	185,68	59	234/17
	Каша вязкая (пшённая)	150	4,38	4,62	32,20	179,22	28	303/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,6	0,2	18,2	81,00	64	389 / 17
	Печенье	15	1,45	7,10	9,10	118,08	14	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40		82 / 21
итого за обед		905	29,52	22,07	123,24	822,39		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,33	-7,06	1,79	0,00		
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,25	0,048	7,68	32,13	70	ТТК/54-34пн/22
	Запеканка овощная	120 /30	5,95	5,60	25,17	162,85	34	ТТК/165/17
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за полдник		370	7,33	5,89	41,22	235,14		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,48	-2,55	2,30	0,01		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,18	43,99	179,92	1407,98
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	2,57	-4,32	-6,29	-0,09

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,85	27,96	164,46	1057,53
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	2,85	-9,61	4,09	0,00

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,50	49,87	221,13	1643,12
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	2,08	-6,87	-3,99	-0,08

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 2025-__

Среднее за 5 дней (фактически)

1 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50
Среднее за 5 дней (фактически)			18,02	17,83	90,24	585,98
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,59	-2,43	1,94	-0,06

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50
Среднее за 5 дней (фактически)			28,04	29,06	106,65	821,54
отклонение от нормы (+ / -) %			1,42	1,79	-3,16	-0,04

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00
Среднее за 5 дней (фактически)			8,35	8,25	36,92	236,35
отклонение от нормы (+ / -) %			0,84	0,44	1,02	0,06

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
Среднее за 5 дней (фактически)			46,06	46,89	196,89	1407,51
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,18	-0,64	-1,23	-0,11

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
Среднее за 5 дней (фактически)			36,39	37,31	143,57	1057,88
отклонение от нормы (+ / -) %			2,25	2,23	-2,14	0,02

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
Среднее за 5 дней (фактически)			54,41	55,14	233,81	1643,86
отклонение от нормы (+ / -) %			0,66	-0,20	-0,20	-0,049

Среднее за 5 дней (фактически)

2 - я неделя

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50
Среднее за 5 дней (фактически)			19,99	22,51	75,99	587,91
отклонение от нормы (+ / -) %			0,96	3,49	-2,32	0,02

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50
Среднее за 5 дней (фактически)			25,35	25,59	120,22	821,42
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,08	-2,61	0,89	-0,05

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00
Среднее за 5 дней (фактически)			7,95	7,17	38,26	236,82
отклонение от нормы (+ / -) %			0,32	-0,93	1,42	0,08

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
Среднее за 5 дней (фактически)			45,34	48,09	196,21	1409,33
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,12	0,88	-1,43	-0,03

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
Среднее за 5 дней (фактически)			33,30	32,75	158,49	1058,25
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,75	-3,54	2,31	0,03

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
Среднее за 5 дней (фактически)			53,29	55,26	234,47	1646,16
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,79	-0,05	-0,01	0,05

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 Ъ 2025-__

Среднее за 10 дней (фактически)

1 - я - 2 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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)			19,00	20,17	83,11	586,94
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,32	0,53	-0,19	-0,02

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50
Среднее за 10 дней (фактически)			26,70	27,32	113,44	821,48
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,33	-0,41	-1,14	-0,04

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00
Среднее за 10 дней (фактически)			8,15	7,71	37,59	236,58
отклонение от нормы (+ / -) %			0,58	-0,24	1,22	0,07

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
Среднее за 10 дней (фактически)			45,70	47,49	196,55	1408,42
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,65	0,12	-1,33	-0,07

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
Среднее за 10 дней (фактически)			34,84	35,03	151,03	1058,06
отклонение от нормы (+ / -) %			0,25	-0,66	0,08	0,02

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
Среднее за 10 дней (фактически)			53,85	55,20	234,14	1645,01
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,07	-0,13	-0,11	0,000

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 РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2017 г.
- 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.Передалов. Н.В.Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410с.

Ответственный за разработку меню инженер-технолог

/Ткаченко А.Н./

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих З А В Т Р А К О В 25% О Б Е Д О В 35% ПОЛДНИКОВ 10% (всего 70%)										в среднем за 10 дней	Откло-нение от нормы в % (+ / -)	норма по СанПиН за 10 дн. 70%	норма по СанПиН суточная 100%
			меню 10 - тидневка СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20													
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день				
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
1	хлеб ржаной	56	50,00	50,00	50,00	30,00	70,00	50,00	70,00	50,00	60,00	80,00	560,0	0,00	560	80
2	хлеб пшеничный	105	95,00	120,00	130,40	80,00	122,40	100,30	80,00	110,00	113,40	98,50	1050	0,00	1050	150
3	мука пшеничная	10,5	3,10	0,90	14,91	10,80	31,24	5,70	11,40	3,88	18,27	4,80	105	0,00	105	15
4	крупы, бобовые	31,5	29,45	72,00	33,60	24,00	0,00	4,00	20,00	47,60	33,13	51,22	315	0,00	315	45
5	макаронные изделия	10,5	36,80	15,70	0,00	0,00	0,00	15,00	37,50	0,00	0,00	0,00	105	0,00	105	15
6	картофель	130,9	16,00	0,00	145,60	167,50	224,30	117,60	76,47	219,50	154,50	187,53	1309	0,00	1309	187
7	овощи (свеж. консерва-е. Зелень, томат, соленья)	196	190,80	195,20	253,11	125,10	176,00	313,40	273,87	297,21	101,91	286,59	2213,19	12,92	1960	280
8	фрукты свежие	129,5	205,00	110,00	142,00	150,00	112,00	100,00	115,00	117,00	100,00	144,00	1295	0,00	1295	185
9	сухофрукты	10,5	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	25,00	0,00	105	0,00	105	15
10	соки фруктовые	140	0,00	0,00	100,00	0,00	200,00	200,00	200,00	300,00	200,00	200,00	1400,00	0,00	1400	200
11	мясо 1-й категории	49	94,50	63,20	85,00	61,30	99,36	29,50	82,20	65,20	23,24	61,20	664,7	35,65	490	70
12	цыплята 1 кат. потрошенные	24,5	0,00	17,00	0,00	0,00	37,58	104,30	74,00	0,00	83,26	0,00	316,144	29,04	245	35
13	рыба-филе	40,6	0,00	0,00	126,00	0,00	38,00	0,00	106,20	77,51	0,00	58,29	406	0,00	406	58
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	-100,0	210	30
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	210	364,04	255,00	30,54	275,60	215,90	494,01	36,40	41,90	330,21	56,40	2100	0,00	2100	300
16	кисломолоч. (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	105	0,00	180	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	180,00	-82,86	1050	150
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	35	0,00	0	0,0	175,00	175,00	0,00	0,00	0	0	0,00	350	0,00	350	50
18	сыр	7	15,00	10	0,0	20,00	0,00	10,00	0,00	0	15	0,00	70	0,00	70	10
19	сметана (м. д. ж., не более15%)	7	4,00	0	1,8	10,60	13,70	8,10	6,43	9	11	5,55	70	0,00	70	10
20	масло сливочное	21	33,40	11	15,5	32,10	15,54	23,79	19,10	8	33	19,64	210,00	0,00	210	30
21	масло растительное	10,5	0,00	16	16,8	0,00	10,60	11,30	13,10	25	4	7,80	105	0,00	105	15
22	яйцо диетическое столовое	28	0,00	122	7,1	10,60	17,16	104,78	4,50	5	8	1,94	280	0,00	280	40
23	сахар	21	26,60	19	21,7	28,00	31,63	14,00	20,00	16	19	14,00	210	0,00	210	30
24	кондитерские изделия	7	25,00	0	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	15	15,00	70	0,00	70	10
25	чай	0,7	1,90	0	1,0	1,60	0,50	0,00	0,00	1	0	1,50	7	0,00	7	1
26	какао - порошок	0,7	2,33	0	0,0	2,33	0,00	0,00	0,00	0	2,33	0,00	6,99	-0,14	7	1
27	кофейный напиток	1,4	0,00	3,50	0,0	0,00	3,50	7,00	0,00	0	0	0,00	14	0,00	14	2
28	дрожжи хлебопекарные	0,14	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	-100	1,4	0,2
29	соль пищевая поваренная йодированная	2,1	1,65	2	2,2	0,60	3,55	1,79	2,82	2	2	2,23	21	0,00	21	3
30	Крахмал	2,1	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	20	-4,76	21	3
31	Специи	1,4	1,42	2	1,7	1,22	1,25	0,02	0,33	1	1	4,23	14	0,00	14	2
32	белки	53,9	54,54	56,13	53,75	56,90	50,72	53,11	55,27	49,87	52,69	55,50	538,49	-0,10	539	77
33	жиры	55,3	59,15	55,48	50,32	58,20	52,56	71,73	51,11	47,28	56,31	49,87	552,007	-0,18	553	79
34	углеводы	234,5	230,07	208,43	256,28	228,01	246,29	206,90	241,46	268,21	234,67	221,13	2341,44	-0,15	2345	335
35	калорийность	1645	1648,62	1645,43	1640,07	1638,64	1646,53	1644,27	1645	1653,68	1645,15	1643,12	16450,1	0,00	16450	2350

Рекомендации по корректровке меню :

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления:

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной коррективки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
1 - я неделя **ОСЕНЬ**

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
ЗАВТРАК		
ТТК/181/17	Каша жидкая молочная из манной крупы	200
Пром.пр.	Печенье	25
54-2гн/22	Чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
82 /21	Плоды свежие (яблоко)	100
итого за завтрак		575
ОБЕД		
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60
ТТК/82/17	Борщ с картофелем со св. капусты со сметаной	204
54-2г/22	Макаронные отварные с овощами	150
54-2м/22	Гуляш из говядины	100
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
итого за обед		789
ПОЛДНИК		
ТТК/376/17	Чай с молоком и сахаром	180
3 / 17	Бутерброд с сыром	15 / 5 / 20
82 / 21	Плоды свежие (банан)	105
итого за полдник		325

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
2-й день		
ЗАВТРАК		
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60
265/17	Плов с говядиной	190
ТТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
итого за завтрак		520
ОБЕД		
54-12з/22	Икра морковная	60
ТТК/111/17	Суп с макаронами	200
ТТК/212/17	Омлет с птицей	160
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110
итого за обед		800
ПОЛДНИК		
386/17	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	180
193 /17	Биточек рисовый с морковью	80 / 20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
итого за полдник		310

3 - й день		
ЗАВТРАК		
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60
239/17	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20
128/17	Картофельное пюре /	120
136/17	/ Овощи припущенные (Капуста)	30
ТТК /352/17	Кисель из яблок	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за завтрак		570
ОБЕД		
54-15з/22	Икра секольная	60
ТТК /99/17	Суп из овощей	200
256 /17	Мясо тушёное	50 / 50
303 / 17	Каша вязкая (ячневая)	150
54-13жн/22	Напиток из шиповника	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110
итого за обед		900
ПОЛДНИК		
ТТК/54-гн/22	Чай фруктовый	200
234/17	Котлета рыбная (минтай)	90
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
Пром.пр.	Печенье	15
итого за полдник		325

4 - й день		
ЗАВТРАК		
223 /17	запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 15
54-2гн/22	Чай с сахаром	200
14/17	Масло порциями	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	150
итого за завтрак		540
ОБЕД		
54-2з/22	огурец свежий в нарезке	60
ТТК/102/17	Суп картофельный с горохом	200
258/17	Мясо духовое	195
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200
54-2з/22г.	Сыр твёрдых сортов в нарезке (полуте	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
итого за обед		755
ПОЛДНИК		
ТТК/54-гн/22	Чай без сахара	180
224 /17	запеканка из творога и моркови с с молоком сгущённым	130 / 20
итого за полдник		330

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ -ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
 Возрастная категория: 7-11 лет 1 - я неделя ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
5 - й день		
ЗАВТРАК		
47/17	Салат из квашеной капусты	60
ГТК/269 /17	Биточки (особые) мясные	90
ГТК/142/17	Картофель и овощи тушёные в соусе	160
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за завтрак		560
ОБЕД		
54-21з/22г.	Кукуруза сахарная	60
106 /17	Суп картофельный с	200
107/17	рыбными фрикадельками	40
286/21	Сырник из творога	190
0,00	запечённый	0
ГТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Плоды свежие (апельсин)	105
итого за обед		850
ПОЛДНИК		
54-3пч/22	Чай с лимоном и сахаром	200
347/21	Котлета школьная	90
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за полдник		310

Возрастная категория: 7 - 11 лет 2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
6- й день		
ЗАВТРАК		
54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	60
ГТК /212/17	Омлет с птицей	155
ГТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
82 / 21	Плоды свежие (бананы)	100
итого за завтрак		575
ОБЕД		
54-2з/22г.	Огурец свежий в нарезке	60
ГТК /96/17	Рассольник ленинградский	200
143/17	Рагу из овощей	180
ГТК/268/17	Котлета мясная	90
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
итого за обед		800
ПОЛДНИК		
ГТК /379/17	Кофейный напиток с молоком	200
206/17	Макароны запечённые с яйцом	135 / 15
итого за полдник		350

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7 - й день		
ЗАВТРАК		
54-2з/22г.	Огурец свежий в нарезке	60
205 /17	Макароны отварные с овощами	150
493 /22	Бефстроганов	100
ГТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за завтрак		550
ОБЕД		
54-8з/22	Салат из белокочанной капусты с морковью	60
ГТК/115/17	Суп с крупой (пшено)	200
444/22	Рыба запечённая	90
647/22	Картофель тушёный	180
389/17	Сок фруктовый (абрикосовый)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	115
итого за обед		925
ПОЛДНИК		
54-13пч/22	Напиток из шиповника	200
595/22	Наггетсы	90
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

1 - я неделя

ОСЕНЬ

возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
8 - й день		
ЗАВТРАК		
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60
235/17	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90 / 20
128/17	Картофель пюре / Капуста	120 / 30
139/17	Тушёная (комбинация сложного гарнира)	
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за завтрак		570
ОБЕД		
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60
ТТК/83/17	Борщ с картофелем	204
265/17	Плов с говядиной	180
ТТК/352/17	Кисель из яблок	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	105
итого за обед		829
ПОЛДНИК		
54-3пч/22	Чай с лимоном и сахаром	200
150/17	Зразы картофельные	90 / 20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
итого за полдник		340

10- й день		
ЗАВТРАК		
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60
259/17	Жаркое по - домашнему	190
54-3пч/22	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
итого за завтрак		520
ОБЕД		
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60
ТТК/88/17	Щи из свежей. капусты с картофелем	200
234/17	Биточек рыбный (минтай)	80 / 20
303/17	Каша вязкая (пшённая)	150
389 / 17	Сок фруктовый (персиковый)	200
Пром.пр.	Печенье	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110
итого за обед		905
ПОЛДНИК		
ТТК/54-34п	Чай фруктовый	200

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
9- й день		
ЗАВТРАК		
182/17	Каша жидкая молочная (рисовая)	200
14 / 17	Масло порциями	10
54-2з /22г	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	100
итого за завтрак		585
ОБЕД		
54-20з/22	Горошек зелёный (консервированный)	60
Пром.пр.	Печенье	15
ТТК/114/17	Суп с лапшой	200
294/17	Котлета рубленая из птицы	90
125/17	Картофель отварной /	150
330/17	и соус сметанный	30
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за обед		810
ПОЛДНИК		
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
ТТК/54-3м/22	Голубцы ленивые	75 / 15
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за полдник		310

ГТК/165/17	Запеканка овощная	120 /30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
Итого за полдник		370