

Сошная школа № 18
Директор
С.В. Жуковская



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПЕРИОД: ОСЕНЬ -

2025 ~~2026~~ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2025 г.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 веществ				№ ТК ТТК
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У						кальций	фосфор	магний	железо	
	ЗАВТРАК														
ТТК/181/17	Каша жидкая молочная из манной крупы	240	8,50	12,21	37,11	295,14	0,97	0,095	0,04	57,87	207,6	43,50	7,86	0,50	25
Пром.пр.	Печенье	30	1,50	5,37	19,67	136,96	0	0	0	0,00	0	0	0	0	14
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	68
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,10	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	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	61,60	9,80	0,042	0,03	0,00	22,54	15,40	12,60	3,09	80
итого за завтрак		690	15,12	18,89	110,06	677,04	10,81	0,23	0,08	58,17	330,68	168,24	58,34	4,40	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,0	75,00	4,50	
отклонение от нормы %		(+ / -)	-8,20	-4,47	3,74	-0,11	-9,56	-8,48	-20,31	-18,54	2,56	-10,98	-5,55	-0,53	
	ОБЕД														
54-2з/22г.	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,3	8	0,03	0,03	8,0	18	34	11	0,5	1
ТТК/82/17	Борщ с картофелем со св. капусты с	255	2,385	4,3399	11,635	95,5	8,01	0,04	0,05	137,9	40,96	56,37	22,01	1,12	16
54-1г/22	Макароны отварные с овощами	200	6,267	8,134	35,355	241,2	2,68	0,093	0,04	390,9	25,867	68,534	23,6	1,187	30
54-2м/22	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232,1	1,41	0,40	0,11	25,5	14,50	166,40	23,60	2,48	55
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200	6,001	4,854	18,192	139,5	1,05	0,06	0,25	26,51	214,05	172,60	34,70	0,755	66
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,156	0,42	24,48	114,3	0,00	0,02	0,00	0,00	94,30	77,40	24,60	0,06	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,3	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итого за обед		935	37,609	34,728	112,4	914,3	21,15	0,72	0,48	588,87	440,9	625,84	157,19	6,14	
Норма по СанПин 35%			31,5	32,2	134,05	952,0	24,50	0,49	0,56	315,0	420,0	420,0	105,0	6,30	
отклонение от нормы %		(+ / -)	6,7878	2,7477	-5,652	-1,39	-4,79	16,77	-4,89	30,43	1,7	17,15	17,40	-0,88	
	ПОЛДНИК														
54-4гн/22	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,30	0,01	0,07	6,90	57,50	46,20	9,90	0,77	69
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)	110	1,98	4,33	22,89	122,53	11	0,04	0,05	22	10,48	30,100	11,48	1,34	81
итого за полдник		350	8,40	10,00	41,79	274,73	11,45	0,069	0,177	67,9	239,3	183,55	36,930	2,128	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	7,00	0,14	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	
отклонение от нормы %		(+ / -)	-0,67	0,87	0,91	0,10	6,36	-5,10	1,07	-2,46	9,94	5,30	2,31	1,82	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	52,73	53,62	222,46	1591	31,95	0,96	0,56	647	772	794	215,53	10,55
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,0	42,00	0,84	0,96	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80
отклонение от нормы %	(+ / -)	-1,41	-1,72	-1,92	-1,50	-14,35	8,29	-25,20	11,89	4	6,17	-1,41

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	46,01	44,73	154,19	1189	32,60	0,79	0,66	657	680	809	194,12	8,27
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,0	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10
отклонение от нормы %	(+ / -)	6,12	3,62	-4,74	-1,29	1,57	11,67	-3,82	27,97	12	22,45	0,94

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	61,13	63,62	264,25	1866	43,41	1,02	0,73	715	1010,8	977,6	252,46	12,67
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,0	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60
отклонение от нормы %	(+ / -)	-2,08	-0,84	-1,01	-1,40	-7,99	3,19	-24,13	9,44	14	11,47	0,41

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: О С Е Н Ъ 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.)				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														
54-33/22	Помидор свежий в нарезке	80	0,93	0,13	3,07	17,07	20	0,0534	0,03	106,40	11,2	21	16	0,72	2
265/17	Плов с говядиной	220	20,77	21,29	39,14	431,29	1,08	0,47	0,14	276,96	22,2	243,42	50,38	3,01	50
ТТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	2,20	0,00	0,00	12,00	39,34	3,44	1,68	0,08	74
Пром.пр	Хлеб пшеничный	40	2,10	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	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итого за завтрак		580	26,47	22,19	95,13	685,66	23,28	0,619	0,17	395,4	168,8	370,3	102,14	3,89	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,00	75,00	4,50	
отклонение от нормы % (+ / -)			4,41	-0,88	-0,16	0,21	8,26	19,19	-14,52	18,93	-10,93	5,86	9,05	-3,38	
	ОБЕД														
54-123/22	Икра морковная	80	1,6	5,6	8,00	90,60	4,3	0,04	0,04	746,9	23,2	50,6	31	0,87	7
ТТК/111/17	Суп с макаронами	250	7,37	4,532	15,94	134,04	0,62	0,03	0,02	133,65	13,10	30,45	9,36	0,48	21
ТТК/212/17	Омлет с птицей	200	12,661	21,395	2,99	336,93	5,07	0,04	0,45	255,92	125,8	151,68	68,66	3,70	43
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200	6,155	4,952	17,35	137,65	1,05	0,06	0,25	26,53	214,82	176,52	37,22	0,89	67
Пром.пр	Хлеб пшеничный	60	3,156	0,42	24,48	114,34	0,00	0,02	0,00	0,00	94,30	77,40	24,60	0,06	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
82 / 21	Фрукты 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	80
итого за обед		940	33,642	37,819	96,28	942,28	18,73	0,31	0,78	1163	522,1	552,04	198,41	9,02	
Норма по СанПин 35%			31,5	32,2	134,05	952,00	24,50	0,49	0,56	315,0	420,0	420,0	105,0	6,30	
отклонение от нормы % (+ / -)			2,38	6,1076	-9,86	-0,36	-8,2	-12,7	14,1	94,2	8,5	11,0	31,1	15,1	
	ПОЛДНИК														
386/17	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,03	0,14	40,00	240,0	180,00	28,00	0,20	79
193 / 17	Биточек рисовый с морковью	90 / 30	3,02	2,69	21,07	112,03	0,952	0,02695	0,0553	15,4	36,456	57,673	15,074	0,443	29
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итого за полдник		360	11,08	8,17	45,81	292,35	1,03	0,141	0,20	55,4	309,7	288,21	60,754	0,683	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	7,00	0,14	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	
отклонение от нормы % (+ / -)			2,31	-1,12	1,96	0,75	-8,53	0,07	2,21	-3,84	15,80	14,02	10,25	-6,21	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	60,11	60,01	191,41	1628	42,01	0,93	0,95	1558	690,9	922,4	300,55	12,91
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,0	42,00	0,84	0,96	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80
отклонение от нормы % (+ / -)	6,79	5,22	-10,02	-0,15	0,02	6,46	-0,47	113,16	-2,42	16,86	40,18	11,71

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	44,72	45,99	142,09	1235	19,76	0,45	0,98	1218	831,8	840,3	259,17	9,70
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,0	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10
отклонение от нормы % (+ / -)	4,7	5,0	-7,9	0,4	-16,8	-12,7	16,3	90,4	24,3	25,0	41,4	8,9

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	71,19	68,18	237,22	1920	43,05	1,07	1,15	1614	1001	1211	361,31	13,59
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,0	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60
отклонение от нормы % (+ / -)	9,10	4,11	-8,06	0,60	-8,51	6,52	1,74	109,31	13,38	30,88	50,44	5,50

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : О С Е Н Ъ 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.)				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														
54-33/22	Помидор свежий в нарезке	80	0,93	0,13	3,07	17,07	20	0,0534	0,03	106,40	11,2	21	16	0,72	2
265/17	Плов с говядиной	220	20,77	21,29	39,14	431,29	1,08	0,47	0,14	276,96	22,2	243,42	50,38	3,01	50
ТТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	2,20	0,00	0,00	12,00	39,34	3,44	1,68	0,08	74
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,10	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	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итого за завтрак		580	26,47	22,19	95,13	685,66	23,28	0,619	0,17	395,4	168,8	370,3	102,14	3,89	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,00	75,00	4,50	
отклонение от нормы % (+ / -)			4,41	-0,88	-0,16	0,21	8,26	19,19	-14,52	18,93	-10,93	5,86	9,05	-3,38	
	ОБЕД														
54-123/22	Икра морковная	80	1,6	5,6	8,00	90,60	4,3	0,04	0,04	746,9	23,2	50,6	31	0,87	7
ТТК/111/17	Суп с макаронами	250	7,37	4,532	15,94	134,04	0,62	0,03	0,02	133,65	13,10	30,45	9,36	0,48	21
ТТК/212/17	Омлет с птицей	200	12,661	21,395	2,99	336,93	5,07	0,04	0,45	255,92	125,8	151,68	68,66	3,70	43
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200	6,155	4,952	17,35	137,65	1,05	0,06	0,25	26,53	214,82	176,52	37,22	0,89	67
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,156	0,42	24,48	114,34	0,00	0,02	0,00	0,00	94,30	77,40	24,60	0,06	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	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	80
итого за обед		940	33,642	37,819	96,28	942,28	18,73	0,31	0,78	1163	522,1	552,04	198,41	9,02	
Норма по СанПин 35%			31,5	32,2	134,05	952,00	24,50	0,49	0,56	315,0	420,0	420,0	105,0	6,30	
отклонение от нормы % (+ / -)			2,38	6,1076	-9,86	-0,36	-8,2	-12,7	14,1	94,2	8,5	11,0	31,1	15,1	
	ПОЛДНИК														
386/17	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,03	0,14	40,00	240,0	180,00	28,00	0,20	79
193 / 17	Биточек рисовый с морковью	90 / 30	3,02	2,69	21,07	112,03	0,952	0,02695	0,0553	15,4	36,456	57,673	15,074	0,443	29
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итого за полдник		360	11,08	8,17	45,81	292,35	1,03	0,141	0,20	55,4	309,7	288,21	60,754	0,683	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	7,00	0,14	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	
отклонение от нормы % (+ / -)			2,31	-1,12	1,96	0,75	-8,53	0,07	2,21	-3,84	15,80	14,02	10,25	-6,21	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	60,11	60,01	191,41	1628	42,01	0,93	0,95	1558	690,9	922,4	300,55	12,91
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,0	42,00	0,84	0,96	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80
отклонение от нормы % (+/-)	6,79	5,22	-10,02	-0,15	0,02	6,46	-0,47	113,16	-2,42	16,86	40,18	11,71

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	44,72	45,99	142,09	1235	19,76	0,45	0,98	1218	831,8	840,3	259,17	9,70
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,0	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10
отклонение от нормы % (+/-)	4,7	5,0	-7,9	0,4	-16,8	-12,7	16,3	90,4	24,3	25,0	41,4	8,9

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	71,19	68,18	237,22	1920	43,05	1,07	1,15	1614	1001	1211	361,31	13,59
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,0	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60
отклонение от нормы % (+/-)	9,10	4,11	-8,06	0,60	-8,51	6,52	1,74	109,31	13,38	30,88	50,44	5,50

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

Для учащихся в общеобразовательном учреждении
Возрастная категория: 12 лет и старше 1-я неделя Сезон : О С Е Н Ъ 2025-__гг

№ 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 Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	
	ЗАВТРАК														
54-23/22г.	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	8	0,03	0,03	8,0	18	34	11	0,5	1
239/17	Тефтели рыбные (минтай)	110 /10	12,53	7,25	16,90	207,97	0,70	0,09	0,11	39,03	59,0	141,69	53,97	1,13	58
128 /17	Картофельное пюре /	110	2,37	2,74	15,10	94,95	7,84	0,09	0,08	12,85	28,88	63,58	21,36	0,80	39
136 /17	/ овощи припущенные (капуста белокочанная)		1,36	1,38	3,34	31,42	14,01	0,01	0,03	7,08	33,49	21,28	10,85	0,41	
ТК /352/17	Кисель из яблок	200	0,81	0,12	32,25	133,34	2,20	0,01	0,01	0,08	27,20	24,61	8,50	2,34	76
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,10	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	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итого за завтрак		660	22,08	12,35	102,65	635,52	32,75	0,33	0,26	67,0	263	387,3	139,76	5,25	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,350	0,40	225,00	300,0	300,00	75,00	4,500	
отклонение от нормы % (+ / -)			-0,47	-11,58	1,80	-1,64	21,8	-1,3	-8,5	-17,6	-3	7,3	21,6	4,2	
	ОБЕД														
54-153/22	Икра свекольная	80	1,7	5,6	9,10	95,20	5,5	0,020	0,01	27,63	29,2	43,6	22	1,24	8
ТТК/99/17	Суп из овощей	250	2,29	3,801	10,32	85,54	1,78	0,07	0,06	136,97	25,98	28,70	19,98	0,81	19
258 /17	Мясо тушёное	50 / 50	12,2	17,38	2,56	235,00	0,18	0,03	0,10	0,00	21,23	59,40	23,01	2,45	54
303 /17	каша вязкая (ячневая)	180	3,742	3,638	33,17	180,19	0,00	0,08	0,03	13,53	28,19	16,83	16,63	0,62	27
54-13хн/22	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,20	65,30	8,00	0,01	0,05	9,80	1,11	3,00	3,00	0,05	28
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,156	0,42	24,48	114,34	0,00	0,02	0,00	0,00	94,30	77,40	24,60	0,06	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
82 / 21	Фрукты 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	80
итого за обед		1020	26,388	31,959	122,35	904,29	23,16	0,34	0,27	187,9	250,9	294,33	136,79	8,26	
Норма по СанПин 35%			31,5	32,2	134,05	952,00	24,50	0,49	0,56	315,0	420,0	420,0	105,0	6,30	
отклонение от нормы % (+ / -)			-5,68	-0,262	-3,06	-1,75	-1,91	-10,79	-18,13	-14,12	-14,09	-10,47	10,60	10,87	
	ПОЛДНИК														
54-46н/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	71
234/17	Котлета рыбная (минтай)	100	11,39	4,76	14,69	161,32	0,28	0,08	0,11	9,31	56,18	98,11	10,94	0,997	59
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,10	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.	Печенье	15	0,75	0,62	1,01	12,39	0	0	0	0,00	0	0	0	0	14
итого за полдник		355	14,49	5,71	39,70	282,06	0,78	0,089	0,118	10,01	125,2	158,11	32,040	1,937	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	7,00	0,140	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	
отклонение от нормы % (+ / -)			6,10	-3,80	0,36	0,37	-8,89	-3,62	-2,61	-8,89	0,44	3,18	0,68	0,76	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,47	44,31	225,00	1540	55,91	0,67	0,53	255,0	514	682	276,56	13,51
Норма по СанПин 60%	54,0	55,2	229,8	1632,0	42,0	0,84	0,96	540	720	720	180	10,80
отклонение от нормы % (+ / -)	-6,15	-11,84	-1,25	-3,39	19,87	-12,12	-26,58	-31,67	-17	-3,20	32,19	15,05

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	40,88	37,67	162,04	1186	23,94	0,43	0,39	197,9	376,2	452,43	168,83	10,19
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,0	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10
отклонение от нормы % (+ / -)	0,4	-4,1	-2,7	-1,38	-10,8	-14,4	-20,7	-23,0	-13,7	-7,3	11,3	11,6

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	62,96	50,01	264,69	1822	56,69	0,76	0,65	265,0	639	839,7	308,6	15,45
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60
отклонение от нормы % (+ / -)	0,0	-15,6	-0,9	-3,02	11,0	-15,7	-29,2	-40,6	-17	0,0	32,9	15,8

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: О С Е Н Ь 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 Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	
	ЗАВТРАК														
223 /17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	163 / 37	25,13	15,23	47,47	466,84	0,45	0,09	0,05	72,09	135,6	131,60	19,43	1,10	63
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	68
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	40	2,10	0,28	16,32	76,22	0,00	0,01	0,00	0,00	62,86	51,60	16,40	0,04	12
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	7,00	0,03	0,02	0,00	16,10	11,00	9,00	2,21	80
итого за завтрак		550	27,92	23,16	80,22	679,95	7,49	0,14	0,09	112,4	221,5	204,40	48,63	4,10	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,0	75,00	4,50	
отклонение от нормы % (+ / -)			6,02	0,18	-4,06	0,00	-14,30	-15,27	-19,50	-12,51	-6,54	-7,97	-8,79	-2,22	
	ОБЕД														
54-23/22г.	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,3	8	0,03	0,03	8,0	18	34	11	0,5	1
ТТК /102 /17	Суп картофельный с горохом	250	5,527	4,108	27,84	170,4	4,60	0,17	0,07	134,66	34,70	98,13	33,67	1,80	20
258/17	Мясо духовое	200	12,51	28,19	19,19	380,0	8,58	0,38	0,82	26,24	19,92	154,14	24,25	2,41	52
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200	6,001	4,854	18,192	139,5	1,05	0,06	0,25	26,51	214,05	172,60	34,70	0,755	66
54-13/22г.	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,21	0,01	0,09	78,0	264	150	11,00	0,30	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,2	0,00	0,01	0,00	0,00	62,86	51,60	16,40	0,04	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,3	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итого за обед		840	36,042	46,812	100,28	965,3	22,44	0,75	1,26	273,4	646,7	711,01	148,70	5,85	
Норма по СанПин 35%			31,5	32,2	134,05	952,0	24,50	0,49	0,56	315,0	420,0	420,0	105,0	6,30	
отклонение от нормы % (+ / -)			5,0467	15,883	-8,817	0,5	-2,95	18,46	43,85	-4,62	18,89	24,25	14,57	-2,52	
	ПОЛДНИК														
54-3гн/22	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,01	0,30	4,40	7,20	3,80	0,71	72
224 /17	Запеканка из творога и моркови с молоком сгущенным	156/ 24	8,02	11,12	39,49	290,12	1,45	0,01	0,03	210,18	22,7	25,17	4,62	1,03	62
итого за полдник		380	8,22	11,12	39,59	291,52	1,49	0,01	0,04	210,5	27,1	32,37	8,42	1,74	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	7,00	0,14	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	
отклонение от нормы % (+ / -)			-0,87	2,09	0,34	0,72	-7,87	-9,29	-7,25	13,39	-7,74	-7,30	-7,19	-0,4	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	63,96	69,98	180,50	1645	29,93	0,88	1,35	385,8	868	915	197,33	9,95
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632	42,00	0,84	0,96	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80
отклонение от нормы % (+ / -)	11,07	16,06	-12,87	0,49	-17,24	3,19	24,35	-17,13	12,35	16,28	5,78	-4,74

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	44,26	57,93	139,87	1257	23,93	0,76	1,31	484	673,8	743,4	157,11	7,58
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,0	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10
отклонение от нормы % (+ / -)	4,18	17,97	-8,48	1,21	-10,82	9,18	36,60	8,77	11,15	16,95	7,37	-2,87

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		72,18	81,10	220,09	1937	31,42	0,89	1,39	596	895	948	205,74	11,68
	Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,0	49,00	0,98	1,12	630,0	840,0	840,0	210,0	12,60
	отклонение от нормы % (+ / -)	10,20	18,15	-12,54	1,21	-25,11	-6,09	17,10	-3,75	4,61	8,98	-1,42	-5,10

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: 12 лет и старше

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	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У						кальций	фосфор	магний	железо	
	ЗАВТРАК														
47/17	Салат из квашеной капусты	80	1,37	4,00	6,77	68,56	15,85	0,02	0,02	0,00	41,79	27,16	12,81	0,53	6
ТТК/269 /17	Биточки (особые) мясные	100	15,50	7,05	19,15	186,27	0,87	0,43	0,22	5,36	27,20	64,47	13,53	1,50	47
ТТК/142/17	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	4,10	8,05	27,60	199,45	13,66	0,01	0,01	254,56	35,36	103,76	41,91	1,59	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	65
Пром.пр	Хлеб пшеничный	40	2,10	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	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		620	25,20	19,62	95,13	642,33	34,38	0,54	0,28	259,9	197,8	286,26	101,49	4,85	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,0	300,0	300,0	75,00	4,50	
отклонение от нормы %		(+ / -)	3,00	-3,68	-0,16	-1,38	24,11	13,39	-7,70	3,88	-8,52	-1,15	8,83	1,94	
	ОБЕД														
54-213/22г	Кукуруза сахарная	80	1,6	0,2	8,2	41,80	1,54	0,02	0,02	0,96	30	28	9	0,3	4
106 /17	Суп картофельный с	230	2,087	2,935	15,164	95,22	8,10	0,09	0,07	23,52	18,3	59,02	23,30	0,90	24
107/17	рыбными фрикадельками	70	10,888	0,862	1,045	55,96	0,70	0,05	0,08	9,56	30,55	155,68	34,76	0,68	0
286/21	Сырник из творога запечённый	230	11,648	14,386	49,028	471,52	0,42	0,10	0,49	74,23	48,20	82,89	9,83	1,11	64
ТТК /379/17	Кофейный напиток с молоком	200	6,155	4,952	17,348	137,65	1,05	0,06	0,25	26,53	214,82	176,52	37,22	0,89	67
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	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
82 / 21	Плоды свежие (апельсин)	105	0,82	0,154	8,554	48,88	60	0,04	0,06	0,000	35,99	24	3,439	0,294	82
Итого за обед		995	37,562	24,249	132,4	1007,6	71,81	0,46	0,96	134,8	473,9	628,3	151,62	4,25	
Норма по СанПин 35%			31,5	32,2	134,05	952,00	24,5	0,5	0,6	315,0	420,0	420,0	105,0	6,3	
отклонение от нормы %		(+ / -)	6,7356	-8,642	-0,431	2,04	67,6	-2,49	25,04	-20,02	4,49	17,35	15,54	-11,37	
	ПОЛДНИК														
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,00	0,01	0,38	7,00	8,50	4,50	0,77	70
347/21	Котлета школьная	100	5,02	11,77	5,92	149,66	1,07	0,40	0,16	89,90	75,10	41,28	8,86	1,53	48
Пром.пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	0,00	0,02	0,00	0,00	94,30	77,40	24,60	0,06	12
Итого за полдник		360	8,47	12,19	37,10	291,90	2,23	0,42	0,17	90,28	176,4	127,18	37,96	2,36	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	7,0	0,1	0,2	90,0	120,0	120,0	30,0	1,8	
отклонение от нормы %		(+ / -)	-0,59	3,25	-0,31	0,73	-6,81	20,07	0,31	0,03	4,70	0,60	2,65	3,11	
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			62,8	43,87	227,53	1650	106,2	0,99	1,24	394,7	671,7	914,5	253,11	9,10	
Норма по СанПин 60%			54,00	55,20	229,80	1632	42,00	0,84	0,96	540,0	720,0	720,0	180,0	10,80	
отклонение от нормы %			9,73	-12,32	-0,59	0,66	91,7	10,89	17,34	-16,14	-4,03	16,21	24,37	-9,42	
ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК			46,04	36,44	169,50	1299	74,04	0,88	1,13	225,1	650,3	755,4	189,58	6,61	
Норма по СанПин 45%			40,50	41,40	172,35	1224	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	
отклонение от нормы %			6,15	-5,39	-0,74	2,77	60,77	17,58	25,35	-19,99	9,19	17,95	18,19	-8,26	
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			71,2	56,06	264,63	1942	108,4	1,41	1,40	485,0	848,1	1041,7	291,07	11,46	
Норма по СанПин 70%			63,0	64,4	268,1	1904,0	49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6	
отклонение от нормы %			9,15	-9,07	-0,91	1,39	84,88	30,97	17,65	-16,11	0,67	16,81	27,02	-6,31	

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

№ 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															
54-33/22г	Помидор свежий в нарезке	80	0,93	0,13	3,07	17,07	20	0,0534	0,03	106,40	11,2	21	16	0,72	2
ТТК /212/17	Омлет с птицей /	165	10,53	18,52	2,35	299,80	4,78	0,05	0,04	206,67	97,40	61,33	26,01	1,36	41
136/17	овощи припущенные (морковь)	35	0,59	0,20	2,16	12,36	0,70	0,00	0,00	43,62	8,30	20,08	11,67	0,23	42
ТТК /379/17	Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	1,05	0,06	0,25	26,53	214,82	176,52	37,22	0,89	67
Пром.пр	Хлеб пшеничный	40	2,10	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	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 (бананы)	100	1,50	3,90	21,80	98,60	10	0,04	0,05	20,00	9,52	27,36	10,44	1,22	81
итога за завтрак		640	22,94	28,22	71,41	681,84	36,53	0,25	0,37	403,2	420,7	383,49	126,57	4,48	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	17,5	0,4	0,4	225,0	300,0	300,0	75,0	4,5	
отклонение от нормы % (+ / -)			0,49	5,68	-6,35	0,07	27,18	-6,95	-2,06	19,80	10,06	6,96	17,19	-0,11	
ОБЕД															
54-23/22г	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,3	8	0,03	0,03	8,0	18	34	11	0,5	1
ТТК /96/17	Рассольник ленинградский	250	2,702	3,596	25,349	144,3	6,55	0,08	0,06	135,19	17,40	65,87	23,45	0,86	18
143/17	Рагу из овощей	180	3,62	21,245	17,753	296,2	14,46	0,0705	0,086	93,21	53,09	80,451	34,08	1,247	33
ТТК/268/17	Котлета мясная	100	13,699	11,069	17,869	242,7	0,42	0,3864	0,4133	5,284	35,82	95,56	18,11	1,727	49
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,7	4,00	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	1,17	65
Пром.пр	Хлеб пшеничный	60	3,156	0,42	24,48	114,3	0,00	0,02	0,00	0,00	94,30	77,40	24,60	0,06	12
Пром.пр	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,3	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итога за обед		910	27,077	36,91	121,11	960,8	33,42	0,688	0,610	241,7	265,8	417,82	136,92	5,600	
Норма по СанПин 35%			31,5	32,2	134,05	952,0	24,50	0,490	0,560	315,0	420,0	420,0	105,0	6,300	
отклонение от нормы % (+ / -)			-4,914	5,1196	-3,378	0,3	12,75	14,12	3,09	-8,15	-12,85	-0,18	10,64	-3,89	
ПОЛДНИК															
ТТК /379/17	Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	1,05	0,06	0,25	26,53	214,82	176,52	37,22	0,89	67
206/17	Макароны запечённые с яйцом	155 / 25	3,82	7,63	22,47	132,84	1,58	0,09	0,19	66,06	98,75	13,22	3,08	1,02	32
итога за полдник		380	9,97	12,59	39,82	270,49	2,62	0,15	0,44	92,6	313,6	189,7	40,30	1,91	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	7,0	0,1	0,2	90,0	120,0	120,0	30,0	1,8	
отклонение от нормы % (+ / -)			1,08	3,68	0,40	-0,06	-6,25	0,83	17,74	0,29	16,13	5,81	3,43	0,60	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		50,02	65,13	192,53	1643	69,95	0,94	0,98	644,9	686,5	801,3	263,49	10,08	
Норма по СанПин 60%		54,0	55,2	229,8	1632,0	42,0	0,8	1,0	540,0	720,0	720,0	180,0	10,8	
отклонение от нормы % (+ / -)		-4,42	10,80	-9,73	0,39	39,93	7,17	1,03	11,66	-2,79	6,78	27,83	-4,00	

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК		37,05	49,50	160,93	1231	36,05	0,84	1,05	334,3	579,4	607,56	177,22	7,51	
Норма по СанПин 45%		40,5	41,4	172,4	1224,0	31,5	0,6	0,7	405,0	540,0	540,0	135,0	8,1	
отклонение от нормы % (+ / -)		-3,84	8,80	-2,98	0,27	6,50	14,95	20,83	-7,86	3,28	5,63	14,07	-3,29	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		59,99	77,72	232,34	1913	72,6	1,09	1,42	737	1000	991,1	303,79	11,99	
Норма по СанПин 70%		63,0	64,4	268,1	1904,0	49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6	
отклонение от нормы % (+ / -)		-3,35	14,48	-9,34	0,33	33,68	8,00	18,77	11,94	13,34	12,59	31,26	-3,40	

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	
	ЗАВТРАК														
54-23/22г	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,10	2,00	11,30	8	0,03	0,03	8,0	18	34	11	0,5	1
493 /22	Бефстроганов	100	13,52	13,99	6,05	212,18	0,21	0,041	0,134	16,1	39	40,63	6,61	1,2	56
205 /17	Макароны отварные с овощами	180	5,87	4,65	35,22	206,63	1,52	0,08	0,04	44,99	22,71	61,60	17,32	1,04	31
ТТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	2,20	0,0000	0,0000	12,00	39,34	3,44	1,68	0,08	74
Пром.пр	Хлеб пшеничный	20	1,05	0,14	8,16	38,11	0	0,007	0	0,000	31,4	25,8	8,2	0,02	12
Пром.пр	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итого за завтрак		620	23,75	19,36	88,03	629,31	11,93	0,24	0,20	81	183,9	216,01	62,49	2,88	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,00	75,00	4,50	
отклонение от нормы %		(+ / -)	1,38	-3,96	-2,02	-1,86	-7,95	-7,86	-12,55	-15,99	-9,68	-7,00	-4,17	-8,98	
	ОБЕД														
54-83/22	Салат из белокачанной капусты с мор	80	1,30	8,10	7,70	108,70	30,77	0,03	0,03	162,01	35,50	25,80	14,10	0,47	5
ТТК/115/17	Суп с крупой (пшено)	250	2,90	3,45	23,90	138,01	0,62	0,05	0,03	13,77	16,70	63,45	17,06	1,02	23
444 /22	Рыба запечённая	100	10,16	7,12	3,76	149,85	0,24	0,09	0,12	17,82	44,8	152,23	6,53	0,90	61
647 / 22	Картофель тушёный	180	3,02	7,12	17,64	146,31	8,3619	0,07747	0,06	52,28	31,226	79,304	34,864	1,168	36
389/17	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	2,25	0,04	0,08	134,00	40,00	46,00	15,10	0,40	65
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	0,00	0,02	0,00	0,00	94,30	77,40	24,60	0,06	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	8,40	0,036	0,024	0	19,320	13,2	10,8	2,65	80
итого за обед		1030	24,28	27,17	131,38	899,53	50,64	0,43	0,34	379,9	315,0	507,92	140,73	6,71	
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00	24,5	0,5	0,6	315,0	420,0	420,0	105,0	6,3	
отклонение от нормы %		(+ / -)	-8,03	-5,47	-0,70	-1,93	37,34	-4,49	-13,76	7,21	-8,75	7,33	11,91	2,27	
	ПОЛДНИК														
ТТК/481/21	Кисель витаминный	200	0,60	0,20	23,68	98,99	8,00	0,01	0,05	9,80	13,9	8,33	3,00	0,55	77
595 / 22	Наггетсы	120	8,61	6,55	19,09	169,71	0,69	0,08	0,10	14,5	17,45	17,85	8,24	1,01	45
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итого за полдник		360	11,47	7,23	59,51	349,02	8,69	0,17	0,15	24	64,6	76,73	28,92	1,60	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	7,0	0,1	0,2	90,0	120,0	120,0	30,0	1,8	
отклонение от нормы %		(+ / -)	2,74	-2,15	5,54	2,83	2,4	2,17	-0,92	-7,30	-4,62	-3,61	-0,36	-1,10	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,02	46,52	219,40	1529	62,57	0,67	0,54	461	498,9	723,9	203,22	9,59
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,0	42,00	0,84	0,96	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80
отклонение от нормы % (+ / -)	-6,64	-9,43	-2,71	-3,79	29,39	-12,35	-26,31	-8,78	-18,43	0,33	7,74	-6,71

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	35,75	34,39	190,88	1249	59,3	0,60	0,49	404	379,6	584,65	169,66	8,31
Норма по СанПин 45%	40,5	41,4	172,4	1224,0	31,5	0,6	0,7	405,0	540,0	540,0	135,0	8,1
отклонение от нормы % (+ / -)	-5,28	-7,62	4,84	0,90	39,7	-2,32	-14,68	-0,09	-13,37	3,72	11,55	1,17

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	59,49	53,75	278,91	1878	71,3	0,84	0,68	485	563,5	800,7	232,14	11,19
Норма по СанПин 70%	63,0	64,4	268,1	1904,0	49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6
отклонение от нормы % (+ / -)	-3,90	-11,58	2,82	-0,96	31,8	-10,18	-27,22	-16,08	-23,04	-3,28	7,38	-7,81

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

Д Е Н Ь 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 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	80	0,93	0,13	3,07	17,07	20	0,0534	0,03	106,40	11,2	21	16	0,72	2
235/17	Шницель рыбный натуральный (минта)	100 / 20	12,25	12,00	9,98	204,93	1,26	0,08	0,01	19,63	59,19	23,626	5,392	1,03	57
128/17	Картофельное пюре / Капуста	110 / 70	2,37	2,74	15,10	94,95	7,84	0,09	0,08	12,85	28,88	63,58	21,36	0,60	40
139/17	тушёная (сложный гарнир)		1,65	2,50	6,53	55,55	15,01	0,02	0,03	27,48	37,64	26,98	13,97	0,54	
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	16,92	71,68	4,00	0,0200	0,0200	0,00	14,00	14,00	8,00	1,17	65
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,10	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	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итого за завтрак		660	22,57	18,13	84,66	600,72	48,11	0,36	0,17	166,4	247,0	251,66	98,80	4,14	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,0	75,00	4,50	
отклонение от нормы % (+ / -)			0,08	-5,29	-2,90	-2,91	43,73	0,49	-14,49	-6,52	-4,42	-4,03	7,93	-2,00	
	ОБЕД														
54-2з/22г.	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,3	8	0,03	0,03	8,0	18	34	11	0,5	1
ТТК/вз/17	Борщ с картофелем	250	2,157	3,727	12,033	90,4	5,50	0,05	0,05	134,73	30,39	53,68	22,12	1,13	16
265/17	Плов с говядиной	200	17,967	19,76	47,109	438,4	1,79	0,395	0,117	28,80	19,50	36,90	13,28	2,70	51
ТТК/лс/17	Кисель из яблок	200	0,811	0,121	32,25	133,3	2,20	0,01	0,01	0,08	27,20	24,61	8,50	2,34	76
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,156	0,42	24,48	114,3	0,00	0,02	0,00	0,00	94,30	77,40	24,60	0,06	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,3	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	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	80
итого за обед		940	27,431	25,048	145,39	916,4	25,19	0,61	0,23	171,6	240,3	291,98	107,08	9,75	
Норма по СанПин 35%			31,5	32,2	134,05	952,0	24,5	0,5	0,6	315,0	420,0	420,0	105,0	6,3	
отклонение от нормы % (+ / -)			-4,521	-7,774	2,9614	-1,3	0,99	8,91	-20,64	-15,93	-14,98	-10,67	0,69	19,18	
	ПОЛДНИК														
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,00	0,01	0,38	7,00	8,50	4,50	0,77	70
150/17	Зразы картофельные	90 / 20	3,61	6,14	22,22	160,70	7,78	0,08	0,07	174,10	37,48	82,54	29,82	1,18	38
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0,00	0,01	0,00	0,00	62,86	51,60	16,40	0,04	12
итого за полдник		350	6,17	6,62	45,66	268,92	8,94	0,10	0,08	174,5	107,3	142,64	50,72	1,99	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	7,00	0,14	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	
отклонение от нормы % (+ / -)			-3,14	-2,80	1,92	-0,11	2,77	-3,05	-5,13	9,39	-1,05	1,89	6,91	1,07	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	50,00	43,18	230,05	1517	73,31	0,97	0,40	338,0	487,3	543,64	205,88	13,89
Норма по СанПин 60%	54,0	55,2	229,8	1632,0	42,0	0,8	1,0	540,0	720,0	720,0	180,0	10,8
отклонение от нормы %	(+ / -)	-4,44	-13,07	0,07	-4,22	44,72	9,40	-35,13	-22,45	-19,39	-14,70	17,18

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	33,60	31,67	191,05	1185	34,13	0,71	0,31	346,1	347,6	434,61	157,80	11,75
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224	31,50	0,63	0,72	405,00	540,0	540,00	135,00	8,10
отклонение от нормы %	(+ / -)	-7,67	-10,57	4,88	-1,42	3,76	5,86	-25,77	-6,55	-16,03	-8,78	20,25

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,17	49,80	275,71	1786	82	1,07	0,48	512,5	594,6	686,3	256,60	15,89
Норма по СанПин 70%	63,0	64,4	268,1	1904,0	49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6
отклонение от нормы %	(+ / -)	-7,59	-15,87	1,99	-4,34	47,49	6,35	-40,26	-13,06	-20,45	-12,81	18,25

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

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	углевод		С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У						кальций	фосфор	магний	железо	
	ЗАВТРАК														
182/17	Каша жидкая молочная (рисовая)	210	5,32	9,26	32,28	234,54	0,62	0,05	0,16	42,94	133,3	101,02	3,02	0,44	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
54-13/22	Сыр твёрдых сортов в нарезке	25	5,84	7,34	0,00	89,59	0,19	0,01	0,08	65,0	220	125	9,16	0,25	10
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200	6,00	4,85	18,19	139,54	1,05	0,06	0,25	26,51	214,05	172,60	34,70	0,755	66
Пром.пр	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	0,00	0,02	0,00	0,00	94,30	77,40	24,60	0,06	12
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	80
итого за завтрак		615	20,84	29,56	85,86	692,41	9,56	0,17	0,52	174,5	681,8	493,87	81,38	4,50	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,00	75,00	4,50	
отклонение от нормы % (+ / -)			-1,85	7,13	-2,58	0,46	-11,35	-12,67	7,73	-5,62	31,81	16,16	2,13	0,01	
	ОБЕД														
54-203/22	Горошек зелёный (консервированный)	80	2,267	0,134	4,667	29,47	3,2	0,067	0,03	24,00	14,667	42,667	14,667	0,5	3
Пром.пр	Печенье	30	1,5	5,367	19,665	136,96	0	0	0	0,00	0	0	0	0	14
ТТК /114/17	Суп с лапшой	250	3,297	4,009	12,918	100,79	0,51	0,00	0,07	48,66	47,85	44,42	7,74	0,35	22
294/17	Котлета рубленая из птицы	100	12,001	7,484	24,237	222,37	0,63	0,07	0,07	9,61	31,7	27,05	10,86	0,97	44
ТТК /149/17	Картофель отварной и /	150 / 30	3,029	4,2022	23,02	142,34	12,38	0,01	0,09	18,66	14,70	80,03	3,065	1,22	37
	Соус сметанный		0,45	0,99	1,68	17,46	0,01	0,00	0,01	4,82	36,21	5,61	0,95	0,04	
54-130/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,00	0,02	0,00	0,00	15,00	49,10	4,30	2,10	0,09	75
Пром.пр	Хлеб пшеничный	60	3,156	0,42	24,48	114,34	0,00	0,02	0,00	0,00	94,30	77,40	24,60	0,06	12
Пром.пр	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итого за обед		940	28,46	23,086	147,21	925,04	16,75	0,26	0,27	120,8	321,7	332,01	81,66	3,27	
Норма по СанПин 35%			31,5	32,2	134,05	952,00	24,50	0,49	0,56	315,00	420,0	420,00	105,00	6,30	
отклонение от нормы % (+ / -)			-3,3778	-9,9063	3,4352	-0,99	-11,07	-16,63	-18,34	-21,58	-8,19	-7,33	-7,78	-16,84	
	ПОЛДНИК														
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	65
ТТК/54-3м/22	Голубцы ленивые	100 / 30	13,43	7,85	9,50	162,44	6,42	0,35	0,11	84,10	63,70	44,20	18,00	1,12	46
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		350	15,56	8,09	34,79	274,28	10,42	0,41	0,13	84,1	94,3	83,47	34,84	2,31	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	7,0	0,1	0,2	90,0	120,0	120,0	30,0	1,8	
отклонение от нормы % (+ / -)			7,29	-1,20	-0,92	0,08	4,89	19,49	-1,79	-0,66	-2,14	-3,04	1,61	2,84	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	49,30	52,65	233,07	1617	26,31	0,43	0,79	295,2	1003	825,9	163,04	7,77
Норма по СанПин 60%	54,0	55,2	229,8	1632,0	42,0	0,8	1,0	540,0	720,0	720,0	180,0	10,8
отклонение от нормы % (+ / -)	-5,23	-2,78	0,85	-0,53	-22,42	-29,29	-10,61	-27,20	23,62	8,82	-5,65	-16,83

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	44,02	31,18	181,99	1199	27,17	0,67	0,40	204,9	416,0	415,48	116,50	5,58
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224	31,50	0,63	0,72	405,00	540,0	540,0	135,00	8,10
отклонение от нормы % (+ / -)	3,91	-11,11	2,52	-0,91	-6,18	2,86	-20,13	-22,24	-10,33	-10,38	-6,17	-14,00

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	64,86	60,74	267,86	1892	36,73	0,84	0,92	379,3	1098	909,4	197,9	10,08
Норма по СанПин 70%	63,0	64,4	268,1	1904,0	49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6
отклонение от нормы % (+ / -)	2,07	-3,98	-0,06	-0,45	-17,53	-9,80	-12,40	-27,86	21,48	5,78	-4,04	-13,99

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

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														
54-23/22г.	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,10	2,00	11,30	8	0,03	0,03	8,0	18	34	11	0,5	1
259/17	Жаркое по - дормашнему	210	14,26	35,78	20,30	462,63	10,47	0,40	0,87	10,45	22,99	30,53	27,37	1,88	53
54-3лн/22	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,08	0,01	0,01	0,00	62,86	51,60	16,40	0,04	70
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,40	95,28	0	0,018	0	0,000	78,58	64,5	20,5	0,05	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	13
итого за завтрак		580	20,09	36,71	66,14	677,43	18,6	0,54	0,91	18	216	231	93	2,51	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,0	75,00	4,50	
отклонение от нормы % (+ / -)			-2,67	14,90	-7,73	-0,09	1,50	13,74	32,07	-22,95	-7,03	-5,74	5,98	-11,06	
	ОБЕД														
54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	20	0,0534	0,03	106,40	11,2	21	16	0,72	2
ТТК / 88/17	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	2,328	3,721	8,319	75,91	5,47	0,05	0,05	134,99	36,61	47,29	19,13	0,799	17
234/17	Биточек рыбный (минтай)	90 / 20	15,249	6,878	16,301	188,10	0,23	0,09	0,01	9,68	52,84	82,83	47,63	1,11	60
303/17	Каша вязкая (пшёная)	180	4,775	5,545	36,436	214,92	0,00	0,13	0,02	19,03	13,19	9,054	3,131	1,03	28
389/17	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,6	0,2	18,2	81,00	2,33	0,002	0,004	0,000	70,4	36	0,8	1,31	65
Пром.пр.	Печенье	30	1,5	5,367	19,665	136,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	14
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,156	0,42	24,48	114,34	0,00	0,02	0,00	0,00	94,30	77,40	24,60	0,06	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0	0,08	0	0,000	33,2	50,54	17,68	0,04	57
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,00	7,00	0,03	0,02	0,00	16,10	11,00	9,00	2,21	80
итого за обед		940	32,202	23,145	153,01	952,62	35,03	0,46	0,13	270,1	327,8	335,45	137,97	7,28	
Норма по СанПин 35%			31,5	32,2	134,05	952,00	24,50	0,49	0,56	315,00	420,0	420,0	105,00	6,30	
отклонение от нормы % (+ / -)			0,78	-9,842	4,9498	0,02	15,05	-2,25	-26,82	-4,99	-7,68	-7,05	10,99	5,44	
	ПОЛДНИК														
54-46лн/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	71
165 / 17	Запеканка овощная	140/ 40	6,61	7,39	25,46	194,80	4,39	0,08	0,05	34,84	113,5	36,64	12,47	1,33	34
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		400	7,99	7,68	41,51	267,09	4,89	0,12	0,06	35,5	136,3	70,31	26,01	2,25	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	7,0	0,1	0,2	90,0	120,0	120,0	30,0	1,8	
отклонение от нормы % (+ / -)			-1,12	-1,65	0,84	-0,18	-3,01	-1,57	-6,13	-6,05	1,36	-4,14	-1,33	2,50	
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД															
			52,3	59,86	219,15	1630	53,6	1,00	1,04	288,6	543,5	566,6	230,92	9,79	
Норма по СанПин 60%			54,00	55,20	229,80	1632,0	42,00	0,84	0,96	540,00	720,0	720,0	180,0	10,80	
отклонение от нормы % (+ / -)			-1,89	5,06	-2,78	-0,07	16,5	11,49	5,25	-27,94	-14,71	-12,78	16,97	-5,61	
ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК															
			40,19	30,82	194,51	1220	39,93	0,58	0,19	305,6	464,2	405,76	163,98	9,53	
Норма по СанПин 45%			40,5	41,4	172,4	1224,0	31,5	0,6	0,7	405,0	540,0	540,0	135,0	8,1	
отклонение от нормы % (+ / -)			-0,34	-11,50	5,79	-0,16	12,04	-3,82	-32,94	-11,04	-6,32	-11,19	9,66	7,94	
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник															
			60,3	67,53	260,65	1897	58,5	1,12	1,11	324,1	679,8	636,9	256,93	12,04	
Норма по СанПин 70%			63,0	64,4	268,1	1904,0	49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6	
отклонение от нормы % (+ / -)			-3,02	3,41	-1,94	-0,25	13,5	9,92	-0,88	-33,99	-13,35	-16,92	15,64	-3,11	

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: 12 лет и старше

1-я неделя

Сезон : О С Е Н Ъ 2025-__гг

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пищевые вещества (г)

Эн.

Витамины (мг./сут.)

Минерал. в-ва (мг)

меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			белки	жиры	углеводы	Энерг.	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Ккал					кальций	фосфор	магний	железо
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92	383	2720	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18
СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20														
12-18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,00	300,00	75,00	4,50
Среднее за 5 дней (фактически)			23,36	19,24	96,64	664,1	22	0,4	0,17	178,58	236,3	283,31	90,07	4,50
отклонение от нормы (+ / -) %			0,95	-4,08	0,23	-0,58	6	1,5	-14,10	-5,16	-5,31	-1	5	0
12-18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	24,50	0,49	0,56	315,00	420,00	420,00	105,00	6,30
Среднее за 5 дней (фактически)			34,25	35,11	112,7	946,7	31	0,5	0,75	470	466,9	562,3	158,5	6,7
отклонение от нормы (+ / -) %			3,05	3,17	-5,56	-0,19	9,94	1,84	11,99	17,18	3,91	12	18	2
12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	7,00	0,14	0,16	90,00	120,00	120,00	30,00	1,80
Среднее за 5 дней (фактически)			10,13	9,44	40,80	286,51	3	0,15	0,14	86,81	175,53	157,89	35,22	1,77
отклонение от нормы (+ / -) %			1,26	0,26	0,65	0,53	-5,15	0,43	-1,26	-0,35	4,63	3,2	1,7	-0,2
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,0	42,00	0,84	0,96	540,00	720,00	720,00	180,00	10,80
Среднее за 5 дней (фактически)			57,61	54,36	209,38	1610,8	53	0,89	0,93	648,2	703,2	845,6	248,61	11,20
отклонение от нормы (+ / -) %			4,01	-0,92	-5,33	-0,78	16	3,34	-2,11	12,02	-1,40	10	23	2
12-18 лет	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,0	31,50	0,63	0,72	405,00	540,00	540,00	135,00	8,10
Среднее за 5 дней (фактически)			44,38	44,55	153,54	1233,3	35	0,66	0,89	556,4	642	720,2	193,76	8,47
отклонение от нормы (+ / -) %			4,31	3,43	-4,91	0,34	5	2,27	10,73	16,82	8,54	15	20	2
12-18 лет	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,0	49,00	0,98	1,12	630,00	840,00	840,00	210,00	12,60
Среднее за 5 дней (фактически)			67,74	63,79	250,18	1897,4	57	1,03	1,07	735,0	878,7	1003,5	283,84	12,97
отклонение от нормы (+ / -) %			5,26	-0,66	-4,68	-0,24	11	3,77	-3,37	11,67	3,23	14	25	2

2-я неделя

12-18 лет	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,00	300,00	75,00	4,50
Среднее за 5 дней (фактически)			22,04	26,40	79,22	656,34	24,9	0,31	0,43	168,7	349,78	315,24	92,44	3,70
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,51	3,69	-4,32	-0,87	10,62	-2,65	2,14	-6,25	4,15	1	6	-4,43
12-18 лет	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	24,50	0,49	0,56	315,00	420,00	420,00	105,00	6,30
Среднее за 5 дней (фактически)			27,89	27,07	139,62	930,88	32,2	0,49	0,32	236,81	294,14	377,04	120,87	6,52
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,01	-5,57	1,45	-0,78	11,01	-0,07	-15,29	-8,69	-10,49	-4	5	1
12-18 лет	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	7,00	0,14	0,16	90,00	120,00	120,00	30,00	1,80
Среднее за 5 дней (фактически)			10,23	8,44	44,25	285,96	7,1	0,19	0,17	82,21	143,23	112,58	36,16	2,01
отклонение от нормы (+ / -) %			1,37	-0,82	1,55	0,51	0,16	3,57	0,75	-0,87	1,94	-0,6	2,1	1,18
12-18 лет	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,0	42,00	0,84	0,96	540,00	720,00	720,00	180,00	10,80
Среднее за 5 дней (фактически)			49,93	53,47	218,84	1587,2	57,1	0,80	0,75	405,5	643,9	692,3	213,31	10,23
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,53	-1,88	-2,86	-1,65	21,63	-2,72	-13,15	-14,94	-6,34	-2	11	-3
12-18 лет	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,0	31,50	0,63	0,72	405,00	540,00	540,00	135,00	8,10
Среднее за 5 дней (фактически)			38,12	35,51	183,87	1216,8	39,3	0,68	0,49	319,01	437,37	489,61	157,03	8,53
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,64	-6,40	3,01	-0,26	11,17	3,51	-14,54	-9,55	-8,55	-4	7	2
12-18 лет	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,0	64,4	268,1	1904	49	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6
Среднее за 5 дней (фактически)			60,16	61,91	263,09	1873,2	64,3	0,99	0,92	487,7	787	804,9	249,47	12,24
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,16	-2,71	-1,31	-1,13	21,79	0,86	-12,40	-15,81	-4,40	-3	13	-2

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

1 - 2-я неделя Сезон: О С Е Н Ъ 2025-__гг.

меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Ккал					кальций	фосфор	магний	железо
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92	383	2720	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,00	300,00	75,00	4,50
Среднее за 5 дней (фактически)			23,36	19,24	96,64	664,1	22	0,4	0,17	178,58	236,3	283,31	90,07	4,50
отклонение от нормы (+ / -) %			0,95	-4,08	0,23	-0,58	6	1,5	-14,10	-5,16	-5,31	-1	5	0
12-18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	24,50	0,49	0,56	315,00	420,00	420,00	105,00	6,30
Среднее за 5 дней (фактически)			34,25	35,11	112,7	946,7	31	0,5	0,75	470	466,9	562,3	158,5	6,7
отклонение от нормы (+ / -) %			3,05	3,17	-5,56	-0,19	9,94	1,84	11,99	17,18	3,91	12	18	2
12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	7,00	0,14	0,16	90,00	120,00	120,00	30,00	1,80
Среднее за 5 дней (фактически)			10,13	9,44	40,80	286,51	3	0,15	0,14	86,81	175,53	157,89	35,22	1,77
отклонение от нормы (+ / -) %			1,26	0,26	0,65	0,53	-5,15	0,43	-1,26	-0,35	4,63	3,2	1,7	-0,2
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,0	42,00	0,84	0,96	540,00	720,00	720,00	180,00	10,80
Среднее за 5 дней (фактически)			57,61	54,36	209,38	1610,8	53	0,89	0,93	648,2	703,2	845,6	248,61	11,20
отклонение от нормы (+ / -) %			4,01	-0,92	-5,33	-0,78	16	3,34	-2,11	12,02	-1,40	10	23	2
12-18 лет	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,0	31,50	0,63	0,72	405,00	540,00	540,00	135,00	8,10
Среднее за 5 дней (фактически)			44,38	44,55	153,54	1233,3	35	0,66	0,89	556,4	642	720,2	193,76	8,47
отклонение от нормы (+ / -) %			4,31	3,43	-4,91	0,34	5	2,27	10,73	16,82	8,54	15	20	2
12-18 лет	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,0	49,00	0,98	1,12	630,00	840,00	840,00	210,00	12,60
Среднее за 5 дней (фактически)			67,74	63,79	250,18	1897,4	57	1,03	1,07	735,0	878,7	1003,5	283,84	12,97
отклонение от нормы (+ / -) %			5,26	-0,66	-4,68	-0,24	11	3,77	-3,37	11,67	3,23	14	25	2

2-я неделя

12-18 лет	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,00	300,00	75,00	4,50
Среднее за 5 дней (фактически)			22,04	26,40	79,22	656,34	24,9	0,31	0,43	168,7	349,78	315,24	92,44	3,70
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,51	3,69	-4,32	-0,87	10,62	-2,65	2,14	-6,25	4,15	1	6	-4,43
12-18 лет	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	24,50	0,49	0,56	315,00	420,00	420,00	105,00	6,30
Среднее за 5 дней (фактически)			27,89	27,07	139,62	930,88	32,2	0,49	0,32	236,81	294,14	377,04	120,87	6,52
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,01	-5,57	1,45	-0,78	11,01	-0,07	-15,29	-8,69	-10,49	-4	5	1
12-18 лет	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	7,00	0,14	0,16	90,00	120,00	120,00	30,00	1,80
Среднее за 5 дней (фактически)			10,23	8,44	44,25	285,96	7,1	0,19	0,17	82,21	143,23	112,58	36,16	2,01
отклонение от нормы (+ / -) %			1,37	-0,82	1,55	0,51	0,16	3,57	0,75	-0,87	1,94	-0,6	2,1	1,18
12-18 лет	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,0	42,00	0,84	0,96	540,00	720,00	720,00	180,00	10,80
Среднее за 5 дней (фактически)			49,93	53,47	218,84	1587,2	57,1	0,80	0,75	405,5	643,9	692,3	213,31	10,23
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,53	-1,88	-2,86	-1,65	21,63	-2,72	-13,15	-14,94	-6,34	-2	11	-3
12-18 лет	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,0	31,50	0,63	0,72	405,00	540,00	540,00	135,00	8,10
Среднее за 5 дней (фактически)			38,12	35,51	183,87	1216,8	39,3	0,68	0,49	319,01	437,37	489,61	157,03	8,53
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,64	-6,40	3,01	-0,26	11,17	3,51	-14,54	-9,55	-8,55	-4	7	2
12-18 лет	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,0	64,4	268,1	1904	49	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6
Среднее за 5 дней (фактически)			60,16	61,91	263,09	1873,2	64,3	0,99	0,92	487,7	787	804,9	249,47	12,24
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,16	-2,71	-1,31	-1,13	21,79	0,86	-12,40	-15,81	-4,40	-3	13	-2

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

1 - 2-я неделя Сезон: ОСЕНЬ 2025-__гг

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Эн.	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	Цен-ть Ккал	С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			90	92	383	2720	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18
12-18 лет	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	17,50	0,35	0,40	225,00	300,00	300,00	75,00	4,50
Среднее за 10 дней (фактически)			22,70	22,82	87,93	660,22	23	0,34	0,30	173,64	293,03	299,27	91,26	4,10
отклонение от нормы (+ / -) %			0,22	-0,20	-2,04	-0,73	8	-0,57	-5,98	-5,71	-0,58	0	5	-2
12-18 лет	ОБЕДЫ	35%	31,5	32,2	134,1	952,0	24,5	0,5	0,6	315,0	420,0	420,0	105,0	6,3
Среднее за 10 дней (фактически)			31,07	31,09	126,18	938,8	32	0,50	0,53	353,2	380,52	469,67	139,71	6,61
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,48	-1,20	-2,05	-0,5	10,5	0,89	-1,65	4,25	-3,29	4	12	2
12-18 лет	ПОЛДНИКИ	10%	9,0	9,2	38,3	272,0	7,0	0,1	0,2	90,0	120,0	120,0	30,0	1,8
Среднее за 10 дней (фактически)			10,18	8,94	42,53	286,24	5,3	0,17	0,16	84,51	159,38	135,23	35,69	1,89
отклонение от нормы (+ / -) %			1,31	-0,28	1,10	0,52	-2,49	2,00	-0,25	-0,61	3,28	1	2	1
12-18 лет	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,0	42,00	0,84	0,96	540,00	720,00	720,00	180,00	10,80
Среднее за 10 дней (фактически)			53,77	53,91	214,11	1599,0	55	0,84	0,84	526,8	673,6	768,9	230,96	10,71
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,26	-1,40	-4,10	-1,21	19	0,31	-7,63	-1,46	-3,87	4	17	0
12-18 лет	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,5	41,4	172,4	1224,0	31,5	0,6	0,7	405,0	540,0	540,0	135,0	8,1
Среднее за 10 дней (фактически)			41,25	40,03	168,71	1225,0	37	0,67	0,69	437,7	539,9	604,90	175,40	8,50
отклонение от нормы (+ / -) %			0,84	-1,49	-0,95	0,04	8	2,89	-1,90	3,64	-0,01	5	13	2
12-18 лет	завтрак-обед-полдник	70%	63,0	64,4	268,1	1904	49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6
Среднее за 10 дней (фактически)			63,95	62,85	256,64	1885,3	60	1,01	0,99	611,4	833	904,2	266,65	12,60
отклонение от нормы (+ / -) %			1,05	-1,68	-2,99	-0,689	16	2,31	-7,88	-2,07	-0,59	5,35	19	0,02

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

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК 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 организаций и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)
ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
- 4 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
/ сост.А.Я.Перевалов. Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2025-____гг

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	240	8,50	12,21	37,11	295,14	25	ТТК/181/17
	Печенье	30	1,5	5,367	19,665	136,96	14	Пром.пр
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	68	54-2гн/22
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр
	Плоды свежие (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	61,60	80	82 / 21
итого за завтрак		690	15,12	18,892	110,06	677,039		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,20	-4,47	3,74	-0,11		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	1	54-2з/22г.
	Борщ с картофелем со св. капусты со сметаной	255	2,39	4,34	11,64	95,50	16	ТТК/82/17
	Макароны отварные с овощами	200	6,27	8,13	35,355	241,17	30	54-1г/22
	Гуляш из говядины	100	16,90	16,40	4,00	232,10	55	54-2м/22
	Какао с молоком и витаминами	200	6,00	4,85	18,19	139,54	66	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр	
итого за обед		935	37,61	34,728	112,40	914,27		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			6,79	2,75	-5,65	-1,39		
неделя 1 -я День 1 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	69	54-4гн/22
	Бутерброд с сыром	15 / 5 / 20	4,82	4,58	10,2	101,30	11	3 / 17
1 -й	Плоды свежие (банан)	110	1,98	4,33	22,89	122,53	81	82 / 21
итого за полдник		350	8,40	10,004	41,79	274,73		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,67	0,87	0,91	0,10		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	52,73	53,62	222,46	1591,31
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,41	-1,72	-1,92	-1,50

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	46,01	44,73	154,19	1189,01
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	6,12	3,62	-4,74	-1,29

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	61,13	63,62	264,25	1866,044
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,08	-0,84	-1,01	-1,40

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2025-____г

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	2	54-3з/22
	Плов с говядиной	220	20,77	21,29	39,14	431,29	50	265/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	74	ТТК/349/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за завтрак		580	26,47	22,19	95,13	685,66		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			4,41	-0,88	-0,16	0,21		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД							
	Икра морковная	80	1,6	5,6	8	90,6	7	54-12з/22
	Суп с макаронами	250	7,37	4,53	15,94	134,040	21	ТТК /111/17
	Омлет с птицей	200	12,66	21,40	2,99	336,93	43	ТТК /212/17
	Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	67	ТТК /379/17
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	80	82 / 21
итого за обед		940	33,64	37,82	96,28	942,28		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,38	6,11	-9,86	-0,36		
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	79	386/17
	Биточек рисовый с морковью	90 / 30	3,017	2,69	21,07	112,026	29	193 /17
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за полдник		360	11,08	8,172	45,81	292,346		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,31	-1,12	1,96	0,75		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	60,11	60,01	191,41	1627,94
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	6,79	5,22	-10,02	-0,15

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	44,72	45,99	142,09	1234,63
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	4,69	4,99	-7,90	0,39

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	71,19	68,18	237,22	1920,282
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	9,10	4,11	-8,06	0,60

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	1	54-23/22г.
	Тефтели рыбные (минтай)	110 /10	12,53	7,25	16,90	207,97	58	239/17
	Картофельное пюре /	110	2,37	2,74	15,10	94,95	39	128 /17
	/ овощи припущенные (капуста белокачанная)	70	1,363	1,38	3,34	31,42		136 /17
	Кисель из яблок	200	0,81	0,12	32,25	133,34	76	ТТК /352/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за завтрак		660	22,08	12,35	102,65	635,52		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,47	-11,58	1,80	-1,64		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Икра свекольная	80	1,7	5,6	9,10	95,20	8	54-153/22
	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,32	85,54	19	ТТК/99/17
	Мясо тушёное	50 / 50	12,20	17,38	2,56	235,00	54	256 /17
	каша вязкая (ячневая)	180	3,74	3,64	33,17	180,19	27	303 /17
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	28	54-13хн/22
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за обед		1020	26,39	31,959	122,35	904,291		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,68	-0,26	-3,06	-1,75		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,25	0,048	7,68	32,13	71	54-46гн/22
	Котлета рыбная (минтай)	100	11,39	4,76	14,69	161,32	59	234/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Печенье	15	0,75	0,62	1,01	12,39	14	Пром.пр.
итого за полдник		355	14,49	5,71	39,70	282,06		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			6,10	-3,80	0,36	0,37		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,47	44,31	225,00	1539,81
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,15	-11,84	-1,25	-3,39

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	40,88	37,67	162,04	1186,35
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,42	-4,06	-2,69	-1,38

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	62,96	50,01	264,69	1821,865
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,05	-15,64	-0,89	-3,02

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2025-____гг

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	163 / 37	25,13	15,23	47,47	466,84	63	223 / 17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	68	54-2гн/22
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	9	14/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	80	82 / 21
итого за завтрак		550	27,92	23,16	80,22	679,95		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			6,02	0,18	-4,06	0,00		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	1	54-2з/22г.
	Суп картофельный с горохом	250	5,53	4,11	27,84	170,416	20	ТТК / 102 / 17
	Мясо духовое	200	12,51	28,19	19,19	380,03	52	258/17
	Какао с молоком и витаминами	200	6,00	4,85	18,19	139,54	66	ТТК/502/21
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,50	10	54-1з/22г.
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за обед		840	36,04	46,81	100,28	965,32		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,05	15,88	-8,82	0,49		
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК							
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,10	1,40	72	54-3гн/22
	Запеканка из творога и моркови с молоком сгущённым	156/ 24	8,02	11,12	39,49	290,12	62	224 / 17
	итого за полдник	380	8,22	11,12	39,59	291,52		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,87	2,09	0,34	0,72		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	63,96	69,98	180,50	1645,27
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	11,07	16,06	-12,87	0,49

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	44,26	57,93	139,87	1256,84
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	4,18	17,97	-8,48	1,21

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	72,18	81,10	220,09	1936,79
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	10,20	18,15	-12,54	1,21

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон :

О С Е Н Ь 2025-__гг

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	ЗАВТРАК							
	Салат из квашеной капусты	80	1,37	4,00	6,77	68,56	6	47/17
	Биточки (особые) мясные	100	15,50	7,05	19,15	186,265	47	ТТК/269 /17
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	4,10	8,05	27,60	199,45	35	ТТК/142/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	65	389/17
	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.
итого за завтрак		620	25,20	19,619	95,13	642,334		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,00	-3,68	-0,16	-1,38		
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Кукуруза сахарная	80	1,6	0,2	8,2	41,80	4	54-21з/22г.
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	230	2,09	2,94	15,16	95,218	24	106 /17
	Сырник из творога запечённый	70	10,89	0,86	1,05	55,96		107/17
	Сырник из творога запечённый	230	11,65	14,39	49,03	471,52	64	286/21
	Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	67	ТТК /379/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за обед		995	37,56	24,25	132,40	1007,56		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			6,74	-8,64	-0,43	2,04		
неделя 1 -я День 5 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	70	54-3гн/22
	Котлета школьная	100	5,02	11,77	5,92	149,66	48	347/21
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
итого за полдник		360	8,47	12,19	37,10	291,90		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,59	3,25	-0,31	0,73		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	62,76	43,87	227,53	1649,90
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	9,73	-12,32	-0,59	0,66

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	46,04	36,44	169,50	1299,47
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	6,15	-5,39	-0,74	2,77

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	71,23	56,06	264,63	1941,80
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	9,15	-9,07	-0,91	1,39

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон :

О С Е Н Ъ 2025-____гг

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	2	54-33/22г.
	Омлет с птицей /	165	10,53	18,52	2,35	299,80	41	ТТК /212/17
	овощи припущенные (морковь)	35	0,59	0,20	2,16	12,36	42	136/17
	Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	67	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	1,5	3,90	21,80	98,600	81	82 / 21
	итого за завтрак	640	22,94	28,22	71,41	681,84		
	Норма по СанПин	25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,49	5,68	-6,35	0,07		
неделя 2 -я День 6 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	1	54-23/22г.
	Рассольник ленинградский	250	2,70	3,60	25,35	144,305	18	ТТК /96/17
	Рагу из овощей	180	3,62	21,25	17,75	296,15	33	143/17
	Котлета мясная	100	13,699	11,07	17,87	242,68	49	ТТК/268/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	65	389/17
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
	итого за обед	910	27,08	36,91	121,11	960,78		
	Норма по СанПин	35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,91	5,12	-3,38	0,32		
	ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	67	ТТК /379/17
	Макароны запеченные с яйцом	155 / 25	3,82	7,63	22,47	132,84	32	206/17
	итого за полдник	380	9,97	12,585	39,82	270,486		
Норма по СанПин			10%	9,00	9,20	38,30	272,00	
отклонение от нормы (+ / -) %				1,08	3,68	0,40	-0,06	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД

		50,02	65,13	192,53	1642,62
Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %		-4,42	10,80	-9,73	0,39

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК

		37,05	49,50	160,93	1231,26
Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %		-3,84	8,80	-2,98	0,27

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник

		59,99	77,72	232,34	1913,11
Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %		-3,35	14,48	-8,34	0,33

Россия Краснодарский край

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

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	1	54-23/22г.
	Бефстроганов	100	13,52	13,99	6,048	212,18	56	493 /22
	Макароны отварные с овощами	180	5,873	4,65	35,22	206,63	31	205 /17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	74	ТТК/349/17
	Хлеб пшеничный	20	1,052	0,14	8,16	38,11	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за завтрак		620	23,75	19,36	88,03	629,31		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,38	-3,96	-2,02	-1,86		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,70	108,70	5	54-83/22
	Суп с крупой (пшено)	250	2,90	3,45	23,90	138,01	23	ТТК/115/17
	Рыба запечённая	100	10,16	7,120	3,76	149,848	61	444 //22
	Картофель тушёный	180	3,023	7,120	17,635	146,315	36	647 / 22
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	65	389/17
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	80	82 / 21
итого за обед		1030	24,28	27,17	131,38	899,53		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,03	-5,47	-0,70	-1,93		
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	Кисель витаминный	200	0,60	0,20	23,68	98,99	77	ТТК/481/21
	Наггетсы	120	8,61	6,546	19,09	169,71	45	595 / 22
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за полдник		360	11,47	7,226	59,51	349,02		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,74	-2,15	5,54	2,83		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,02	46,52	219,40	1528,84
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,64	-9,43	-2,71	-3,79

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,75	34,39	190,88	1248,54
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,28	-7,62	4,84	0,90

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	59,49	53,75	278,91	1877,86
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,90	-11,58	2,82	-0,96

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2025-____гг

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	2	54-3з/22г.
	Шницель рыбный натуральный (минтай)	100 / 20	12,25	11,998	9,98	204,93	57	235/17
	Картофельное пюре / Капуста тушёная (сложный гарнир)	110 / 70	2,37 1,646	2,74 2,501	15,10 6,53	94,95 55,55	40	128/17 139/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	65	389/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за завтрак		660	22,57	18,13	84,66	600,72		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,08	-5,29	-2,90	-2,91		
2 -я	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	1	54-2з/22г.
	Борщ с картофелем	250	2,16	3,727	12,03	90,38	16	ТТК/вз/17
	Плов с говядиной	200	17,967	19,76	47,11	438,36	51	265/17
	Кисель из яблок	200	0,81	0,12	32,25	133,34	76	ТТК/352/17
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	80	82 / 21	
итого за обед		940	27,43	25,05	145,39	916,44		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,52	-7,77	2,96	-1,31		
неделя 2 -я	ПОЛДНИК							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	70	54-3гн/22
	Зразы картофельные	90 / 20	3,61	6,14	22,22	160,70	38	150 /17
День 8 -й	Хлеб пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
итого за полдник		350	6,17	6,62	45,66	268,92		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,14	-2,80	1,92	-0,11		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	50,00	43,18	230,05	1517,16
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,44	-13,07	0,07	-4,22

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	33,60	31,67	191,05	1185,36
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-7,67	-10,57	4,88	-1,42

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,17	49,80	275,71	1786,08
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-7,59	-15,87	1,99	-4,34

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 9-й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (рисовая)	210	5,32	9,26	32,28	234,54	26	182/17
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	9	14/17
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	25	5,84	7,34	0	89,59	10	54-13/22
	Какао с молоком и витаминами	200	6,00	4,85	18,19	139,54	66	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	80	82 /21
итого за завтрак		615	20,84	29,56	85,86	692,41		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,85	7,13	-2,58	0,46		
неделя 2 -я День 9-й	ОБЕД							
	Горошек зелёный (консервированный)	80	2,267	0,134	4,667	29,47	3	54-203/22
	Печенье	30	1,5	5,367	19,665	136,96	14	Пром.пр.
	Суп с лапшой	250	3,297	4,01	12,92	100,79	22	ТТК /114/17
	Котлета рубленая из птицы	100	12,00	7,48	24,237	222,37	44	294/17
	Картофель отварной и /	150 / 30	3,03	4,20	23,02	142,34	37	ТТК /149/17
	Соус сметанный		0,45	0,99	1,68	17,462		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	75	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за обед		940	28,46	23,09	147,21	925,04		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,38	-9,91	3,44	-0,99		
неделя 2 -я День 9-й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	65	389/17
	Голубцы ленивые	100 / 30	13,43	7,85	9,50	162,44	46	ТТК/54-3м/22
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	13	Пром.пр.
итого за полдник		350	15,56	8,09	34,79	274,28		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			7,29	-1,20	-0,92	0,08		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	49,30	52,65	233,07	1617,45
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,23	-2,78	0,85	-0,53

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	44,02	31,18	181,99	1199,32
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	3,91	-11,11	2,52	-0,91

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	64,86	60,74	267,86	1891,73
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	2,07	-3,98	-0,06	-0,45

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
 для учащихся в общеобразовательном учреждении
 Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2025-____гг

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	1	54-23/22г.
	Жаркое по - домашнему	210	14,26	35,78	20,30	462,63	53	259/17
	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	70	54-3гн/22
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за завтрак		580	20,09	36,71	66,14	677,43		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,67	14,90	-7,73	-0,09		
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	2	54-3з/22г.
	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	2,33	3,72	8,32	75,91	17	ТТК / 88/17
	Биточек рыбный (минтай)	90 / 20	15,25	6,88	16,30	188,10	60	234/17
	Каша вязкая (пшёная)	180	4,78	5,55	36,44	214,92	28	303/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,6	0,2	18,2	81,00	65	389/17
	Печенье	30	1,5	5,367	19,665	136,96	14	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	80	82 / 21
итого за обед		940	32,20	23,145	153,01	952,615		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,78	-9,84	4,95	0,02		
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,25	0,048	7,68	32,13	71	54-46гн/22
	Запеканка овощная	140/ 40	6,61	7,39	25,46	194,80	34	165 /17
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	13	Пром.пр.
итого за полдник		400	7,99	7,68	41,51	267,09		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,12	-1,65	0,84	-0,18		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	52,30	59,86	219,15	1630,05
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,89	5,06	-2,78	-0,07

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	40,19	30,82	194,51	1219,71
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,34	-11,50	5,79	-0,16

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	60,29	67,53	260,65	1897,14
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,02	3,41	-1,94	-0,25

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2025-____гг

1 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
меню завтраки 10-тидневка			белки	жиры	углеводы	
1 - я неделя			Б	Ж	У	
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

12- 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00
Среднее за 5 дней (фактически)			23,36	19,24	96,64	664,10
отклонение от нормы (+ / -) %			0,95	-4,08	0,23	-0,58
12- 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00
Среднее за 5 дней (фактически)			34,25	35,11	112,74	946,74
отклонение от нормы (+ / -) %			3,05	3,17	-5,56	-0,19
12- 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00
Среднее за 5 дней (фактически)			10,133	9,44	40,80	286,51
отклонение от нормы (+ / -) %			1,26	0,26	0,65	0,53
12- 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
Среднее за 5 дней (фактически)			57,61	54,36	209,38	1610,84
отклонение от нормы (+ / -) %			4,01	-0,92	-5,33	-0,78
12- 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
Среднее за 5 дней (фактически)			44,38	44,55	153,54	1233,26
отклонение от нормы (+ / -) %			4,31	3,43	-4,91	0,34
12- 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
Среднее за 5 дней (фактически)			67,74	63,79	250,18	1897,36
отклонение от нормы (+ / -) %			5,26	-0,66	-4,68	-0,24

2 - я неделя

12- 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00
Среднее за 5 дней (фактически)			22,04	26,40	79,22	656,34
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,51	3,69	-4,32	-0,87
12- 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00
Среднее за 5 дней (фактически)			27,89	27,07	139,62	930,88
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,01	-5,57	1,45	-0,78
12- 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00
Среднее за 5 дней (фактически)			10,23	8,44	44,25	285,96
отклонение от нормы (+ / -) %			1,37	-0,82	1,55	0,51
12- 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
Среднее за 5 дней (фактически)			49,93	53,47	218,84	1587,22
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,53	-1,88	-2,86	-1,65
12- 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
Среднее за 5 дней (фактически)			38,12	35,51	183,87	1216,84
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,64	-6,40	3,01	-0,26
12- 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
Среднее за 5 дней (фактически)			60,16	61,91	263,09	1873,18
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,16	-2,71	-1,31	-1,13

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

1 -я - 2-я неделя

Сезон : О С Е Н Ь 2025-__ г

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	белки Б	жиры Ж	углеводы У	
Суточная потребность по СанПиН 100%	90	92	383	2720

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							
12- 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	
Среднее за 10 дней (фактически)			22,70	22,82	87,93	660,22	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,22	-0,20	-2,04	-0,73	

ОБЕДЫ							
12- 18 л	СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	
Среднее за 10 дней (фактически)			31,07	31,09	126,18	938,81	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,48	-1,20	-2,05	-0,48	

ПОЛДНИКИ							
12- 18 л	СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	
Среднее за 10 дней (фактически)			10,18	8,94	42,53	286,24	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,31	-0,28	1,10	0,52	

ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ							
12- 18 л	СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	
Среднее за 10 дней (фактически)			53,77	53,91	214,11	1599,03	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,26	-1,40	-4,10	-1,21	

ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ							
12- 18 л	СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	
Среднее за 10 дней (фактически)			41,25	40,03	168,71	1225,05	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,84	-1,49	-0,95	0,04	

ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ							
12- 18 л	СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	
Среднее за 10 дней (фактически)			63,95	62,85	256,64	1885,27	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,05	-1,68	-2,99	-0,69	

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

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК 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.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих ЗАВТРАКОВ 25% ОБЕДОВ 35% ПОЛДНИКОВ 10% (всего 70% СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20										Отклонение от нормы в % (+/-)	норма по СанПин за 10 дн. 70%	норма по СанПин суточная 100%	
			меню 10 - тидневка													
			г. на одного человека													
			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				
1	хлеб ржаной	84	80,00	120,00	80,00	40,00	60,00	60,00	120,00	80,00	60,00	100,00	800,00	-4,76	840	120
2	хлеб пшеничный	140	120,00	100,00	175,00	80,00	179,00	123,50	80,00	140,00	146,00	140,50	1284	-8,29	1400	200
3	мука пшеничная	14	3,10	1,35	19,41	13,85	40,30	6,80	10,90	4,28	34,11	5,90	140	0,00	140	20
4	крупы, бобовые	35	35,30	75,10	38,85	30,80	0,00	5,05	20,00	51,00	36,81	57,09	350	0,00	350	50
5	макаронные изделия	14	49,10	20,00	0,00	0,00	0,00	20,90	50,00	0,00	0,00	0,00	140	0,00	140	20
6	картофель	130,9	20,00	0,00	146,80	146,00	249,90	132,60	76,47	215,10	154,50	167,63	1309	0,00	1309	187
7	овощи (свежие, мороженные, консервированные) включая 10% (соленые, квашенные)	201,6 22,4	211,74 28,60	239,80 25,20	301,88 30,40	181,12 0,00	153,95 70,60	393,56 6,30	283,83 7,41	379,88 20,20	136,47 0,00	378,45 9,46	2660,67 198,17	31,98 -11,53	2016 224	288 32
	всего общая сумма овощей	224	240,34	265,00	332,28	181,12	224,55	399,86	291,24	400,08	136,47	387,91	2858,84	27,63	2240	320
8	фрукты свежие	129,5	250,00	110,00	139,50	100,00	112,00	100,00	120,00	119,50	110,00	134,00	1295	0,00	1295	185
9	сухофрукты	14	0,00	20,00	35,00	0,00	0,00	0,00	40,00	15,00	25,00	0,00	135	-3,57	140	20
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	0,00	1400	200
11	мясо 1-й категории	54,6	95,00	94,80	85,50	84,40	61,11	28,40	82,20	81,50	30,99	88,60	732,5	34,16	546	78
12	цыплята 1 кат. потрошенные	37,1	0,00	59,34	0,00	0,00	95,22	111,26	98,50	0,00	100,18	0,00	464,5	25,20	371	53
13	рыба-филе	53,9	0,00	0,00	174,90	0,00	68,28	0,00	118,00	94,60	0,00	83,22	539	0,00	539	77
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	-100,00	280	40
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	245	436,69	269,10	47,00	309,72	229,21	510,07	23,10	41,20	374,90	52,11	2293,1	-6,40	2450	350
16	кисломолоч. (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	126	0,00	200	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	200	-84,13	1260	180
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	42	0,00	0	0,0	210,00	210,00	0,00	0,00	0	0	0,00	420	0,00	420	60
18	сыр	10,5	15,00	18	0,0	30,00	0,00	17,50	0,00	0	25	0,00	105	0,00	105	15
19	сметана (м. д. ж. не более 15%)	7	5,00	0	1,4	12,72	15,65	8,10	8,43	5	8	5,55	70	0,00	70	10
20	масло сливочное	24,5	39,70	13	17,7	27,72	18,60	34,11	27,00	12	35	19,76	245	0,00	245	35
21	масло растительное	12,6	0,00	19	20,6	7,20	12,70	6,50	12,80	26	6	15,20	126,00	0,00	126	18
22	яйцо диетическое столовое	28	0,00	119	2,3	12,76	15,02	109,36	6,00	4	9	2,94	280	0,00	280	40
23	сахар	24,50	32,50	22	21,9	34,80	37,70	18,00	24,00	18	22	14,00	245	0,00	245	35
24	кондитерские изделия	10,5	30,00	0	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	30	30,00	105	0,00	105	15
25	чай	1,4	2,00	0	1,0	2,00	1,00	0,00	0,00	1	0	2,00	9	-35,71	14	2
26	какао - порошок	0,84	2,800	0	0,0	2,80	0,00	0,00	0,00	0	2,80	0,00	8,4	0,00	8,4	1,2
27	кофейный напиток	1,4	0,00	3,5	0,0	0,00	3,50	7,00	0,00	0	0	0,00	14	0,00	14	2
28	дрожжи хлебопекарные	0,21	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	-100,00	2,1	0,3
29	соль пищевая поваренная йодированная	3,5	2,32	3	4,0	1,00	5,06	2,26	4,21	5	4	4,49	35	0,00	35	5
30	Крахмал	2,8	0,00	0	10,0	0,00	0,00	0,00	8,00	10	0	0,00	28	0,00	28	4
31	Специи	1,4	1,51	2	1,6	1,34	1,61	0,02	0,52	1	1	2,76	14	0,00	14	2
32	Белки	63	61,13	71,19	62,96	72,18	71,23	59,99	59,49	56,17	64,86	60,29	639,489	1,51	630	90
33	жиры	64,4	63,62	68,18	50,01	81,10	56,06	77,72	53,75	49,80	60,74	67,53	628,508	-2,41	644	92
34	углеводы	268,1	264,25	237,22	264,69	220,09	264,63	232,34	278,91	275,71	267,86	260,65	2566,35	-4,28	2681	383
35	калорийность	1904	1866,04	1920,28	1821,87	1936,79	1941,80	1913,11	1878	1786,08	1891,73	1897,14	18852,7	-0,98	19040	2720

Рекомендации по корректировке 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 проведённой корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих ЗАВТРАКОВ 25 % г, на одного человека										в среднем за 10 дней	Откло- нение от нормы в % (+ / -)	норма по СанПин за 10 дн. 25%	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				
1	хлеб ржаной	30	40	40	40	0	20	40	40	0	40	280,00	-6,67	300	120	
2	хлеб пшеничный	50	40	40	58	40	57	40	20	40	60	445	-11,00	500	200	
3	мука пшеничная	5	0	0	12,1	13,04	12,7	0	3,1	2,08	0	43,02	-13,96	50	20	
4	крупы, бобовые	12,5	35,3	54,4	0	0	0	0	0	0	31,9	121,6	-2,72	125	50	
5	макаронные изделия	5	0	0	0	0	0	0	50	0	0	50	0,00	50	20	
6	картофель	46,75	0	0	96,8	0	157,9	0	0	96,8	0	467,5	0,00	467,5	187	
7	овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая 10% (соленые, квашеные) всего общая сумма овощей	72	0,00	110,8	166,89	0	41,545	131,4	123,8	179,75	0	845,80	17,47	720	288	
		8	0,00	2,8	1	0	68,3	0	3,09	6,2	0	88,35	10,44	80	32	
		80	0,00	113,6	167,89	0	109,845	131,4	126,89	185,95	0	934,15	16,77	800	320	
8	фрукты свежие	46,25	140	0	2,5	100	0	100	0	0	110	7	459,50	-0,65	462,5	185
9	сухофрукты	5	0	20	15	0	0	0	20	0	0	0	55,00	10,00	50	20
10	соки фруктовые	50	0	0	100	0	200	0	0	200	0	0	500	0,00	500	200
11	мясо 1-й категории	19,5	0	94,8	0	0	14,1	0	82,2	0	0	86,1	277,2	42,15	195	78
12	цыплята 1 кат. потрошенные	13,25	0	0	0	0	65,9	66,6	0	0	0	0	132,5	0,00	132,5	53
13	рыба-филе	19,25	0	0	97,9	0	0	0	0	94,6	0	0	192,5	0,00	192,5	77
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100,00	100	40
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	87,5	186,69	0	27,95	37	11,36	230	23,1	24,5	320,4	0	861	-1,60	875	350
16	кисломолоч. (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	45	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100,00	450	180
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	15	0	0	0,0	150	0	0	0	0	0	0	150	0,00	150	60
18	сыр	3,75	0	0	0,0	0	0	17,5	0	0	25	0	42,5	13,33	37,5	15
19	сметана (м. д. ж. не более 15%)	2,5	0	0	1,4	6,52	8,75	0	6,9	5	0	0	28,42	13,68	25	10
20	масло сливочное	8,75	12,3	0	7,7	16,52	10	6,19	7,9	4	20	0	84,9	-2,97	87,5	35
21	масло растительное	4,5	0	9	5,2	0	8,2	0	0	13	0	10,2	45,00	0,00	45	18
22	яйцо диетическое столовое	10	0	0	0,9	6,52	0,2	86,46	0	4	0	0	98,1	-1,90	100	40
23	сахар	8,75	13	10	7,0	20	4	9	10	2	15	7	97,3	11,20	87,5	35
24	кондитерские изделия	3,75	30	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	30	-20,00	37,5	15
25	чай	0,5	1	0	0,0	1	0	0	0	0	0	1	3	-40,00	5	2
26	какао - порошок	0,3	0	0	0,0	0	0	0	0	0	3	0	2,8	-6,67	3	1,2
27	кофейный напиток	0,5	0	0	0,0	0	0	3,5	0	0	0	0	3,5	-30,00	5	2
28	дрожжи хлебопекарные	0,075	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100,00	0,75	0,3
29	соль пищевая поваренная йодированная	1,25	0,4	1	1,7	0	2,14	0,6	1,15	2	1	1,5	11,26	-9,92	12,5	5
30	Крахмал	1	0	0	10,0	0	0	0	0	0	0	0	10	0,00	10	4
31	Специи	0,5	0	1,700	0,0200	0	1,57472	0,0000	0,2	0,0690	0,0000	1,43598	5	0,00	5	2
32	Белки	22,5	15,12	26,47	22,08	27,92	25,20	22,94	23,75	22,57	20,84	20,09	226,971	0,88	225	90
33	жиры	23	18,89	22,19	12,35	23,16	19,62	28,22	19,36	18,13	29,56	36,71	228,1884	-0,79	230	92
34	углеводы	95,75	110,06	95,13	102,65	80,22	95,13	71,41	88,03	84,66	85,86	66,14	879,2901	-8,17	957,5	383
35	калорийность	680	677,04	685,66	635,52	679,95	642,33	681,84	629	600,72	692,41	677,43	6602,21	-2,91	6800	2720

Рекомендации по корректировке 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 проведённой корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника: _____

возрастная категория 12- лет и старше			"Ведомость контроля за рационом питания"										режим питания: одноразовый										с по	
п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих										в среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)	норма по СанПин за 10 дн. 35%	норма по СанПин суточная 100%								
			О Б Е Д О В 35 %																					
			г. на одного человека																					
			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												
1	хлеб ржаной	42	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400,00	-4,76	420	120								
2	хлеб пшеничный	70	60	60	60	40	40	83,5	60	60	86	90,5	640	-8,57	700	200								
3	мука пшеничная	7	3,1	0	2	0,81	27,6	4,05	7,8	0	30,81	1,5	77,67	10,96	70	20								
4	крупы, бобовые	17,5	0	0	38,85	20	0	5,05	20	51	0	43,5	178,4	1,94	175	50								
5	макаронные изделия	7	49,1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	69,1	-1,29	70	20								
6	картофель	65,450	20	0	50	146	92	132,6	76,47	34,6	154,5	30	736,17	12,48	654,5	187								
7	овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая 10% (соленые, квашеные)	100,8	211,74	111,9	134,4	132,4	112,4	198,16	160,03	168,63	90	151,5	1471,16	45,95	1008	288								
		11,2	28,6	22,4	29,4	0	2,3	6,3	4,32	14	0	0	107,32	-4,18	112	32								
	всего общая сумма овощей	112	240,34	134,3	163,8	132,4	114,7	204,46	164,35	182,63	90	151,5	1578,48	40,94	1120	320								
8	фрукты свежие	64,75	0	110	110	0	105	0	120	112,5	0	100	657,5	1,54	647,5	185								
9	сухофрукты	7	0	0	20	0	0	0	0	15	25	0	60	-14,29	70	20								
10	соки фруктовые	70	0	0	0	0	0	200	200	100	0	200	700	0,00	700	200								
11	мясо 1-й категории	27,3	95	0	85,5	84,4	0	28,4	0	81,5	0	2,5	377,3	38,21	273	78								
12	цыплята 1 кат. потрошенные	18,55	0	59,34	0	0	0	44,66	2,5	0	76,5	0	183	-1,35	185,5	53								
13	рыба-филе	26,95	0	0	0	0	68,28	0	118	0	0	83,22	269,5	0,00	269,5	77								
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100,00	140	40								
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	122,5	200	243,9	0	200	200	22,84	0	0	21,5	11,1	899,34	-26,58	1225	350								
16	кисломолоч. (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	63	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100,00	630	180								
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	21	0	0	0,0	0	210	0	0	0	0,00	0	210	0,00	210	60								
18	сыр	5,25	0	18	0,0	30	0	0	0	0	0	0	47,5	-9,52	52,5	15								
19	сметана (м. д. ж. не более 15%)	3,5	5	0	0,0	0	6,9	8,1	1,53	0	8	5	34,03	-2,77	35	10								
20	масло сливочное	12,25	22,4	10	10,0	5	8,6	22,3	19,1	5	12	11,76	126,23	3,04	122,5	35								
21	масло растительное	6,3	0	6	11,4	7,2	0	6,5	8	10	6	5	59,50	-5,56	63	18								
22	яйцо диетическое столовое	14	0	117	0,0	0	13,62	0	0	0	5	0	135,9	-2,93	140	40								
23	сахар	12,25	12,5	10	7,9	10	26,7	0	4	9	7	0	86,5	-29,39	122,5	35								
24	кондитерские изделия	5,25	0	0	0,0	0	0	0	0	0	30	30	60	14,29	52,5	15								
25	чай	0,7	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100,00	7	2								
26	какао - порошок	0,42	2,80	0	0,0	2,8	0	0	0	0	0	0	5,6	33,33	4,2	1,2								
27	кофейный напиток	0,7	0	3,5	0,0	0	3,5	0	0	0	0,00	0	7	0,00	7	2								
28	дрожжи хлебопекарные	0,105	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100,00	1,05	0,3								
29	соль пищевая поваренная йодированная	1,75	1,92	2	1,3	1	1,92	1,41	2,7	2	3	2,29	18,74	7,09	17,5	5								
30	Крахмал	1,4	0	0	0,0	0	0	0	0	10	0	0	10	-28,57	14	4								
31	Специи	0,70	1,511	0	1,5710	1,343	0,033	0,01815	0,324	0,970	0,0106	1,314	7,50475	7,21	7	2								
32	Белки	31,5	37,61	33,64	26,39	36,04	37,56	27,08	24,28	27,43	28,46	32,20	310,689	-1,37	315	90								
33	Жиры	32,2	34,73	37,82	31,96	46,81	24,25	36,91	27,17	25,05	23,09	23,15	310,9231	-3,44	322	92								
34	углеводы	134,05	112,40	96,28	122,35	100,28	132,40	121,11	131,38	145,39	147,21	153,01	1261,806	-5,87	1340,5	383								
35	калорийность	952	914,27	942,28	904,29	965,32	1007,56	960,78	900	916,44	925,04	952,62	9388,121	-1,39	9520	2720								

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 проведённой корректровки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

возрастная категория 12- лет и старше		Ведомость контроля за рациональностью питания														норма по СанПин	
п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто)	ФАКТИЧЕСКИ ВЫДАНО ПРОДУКТОВ в 10 % МЕНЮ 10 - ТИДНЕВКА СанПин 2.3 /2.4. 3590- 20										в среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+ / -)	норма по СанПин за 10 дн. 100%		
			ПОЛДНИКОВ														
			г, на одного человека														
			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					
1	хлеб ржаной	12	0	40	0	0	0	0	40	0	20	20	120,00	0,00	120	120	
2	хлеб пшеничный	20	20	0	57	0	82	0	0	40	0	0	199	-0,50	200	200	
3	мука пшеничная	2	0	1,35	5,31	0	0	2,75	0	2,2	3,3	4,4	19,31	-3,45	20	20	
4	крупы, бобовые	5	0	20,7	0	10,8	0	0	0	0	4,91	13,59	50	0,00	50	50	
5	макаронные изделия	2	0	0	0	0	0	20,9	0	0	0	0	20,9	4,50	20	20	
6	картофель	18,7	0	0	0	0	0	0	0	83,7	0	21,63	105,33	-43,67	187	187	
7	овощи (свежие, мороженные, консервированные) включая 10% (соленые, квашеные)	28,8 3,2	0 0	17,1 0	0,587 0	48,72 0	0 0	64 0	0 0	31,5 0	46,47 0	135,33 0	343,71 0,00	19,34 -100,00	288 32	288 32	
	всего общая сумма овощей	32	0	17,1	0,587	48,72	0	64	0	31,5	46,47	135,33	343,71	7,41	320	320	
8	фрукты свежие	18,5	110	0	27	0	7	0	0	7	0	27	178,00	-3,78	185	185	
9	сухофрукты	2	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	20	0,00	20	20	
10	соки фруктовые	20	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	200	0,00	200	200	
11	мясо 1-й категории	7,8	0	0	0	0	47,01	0	0	0	30,99	0	78	0,00	78	78	
12	цыплята 1 кат. потрошенные	5,3	0	0	0	0	29,32	0	96	0	23,68	0	149	181,13	53	53	
13	рыба-филе	7,7	0	0	77	0	0	0	0	0	0	0	77	0,00	77	77	
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100,00	40	40	
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	35	50	25,2	19,05	72,72	17,85	257,23	0	16,7	33	41,01	532,76	52,22	350	350	
16	кисломолоч. (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	18	0	200	0,0	0	0	0	0	0	0	0	200	11,11	180	180	
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	6	0	0	0,0	60	0	0	0	0	0	0	60	0,00	60	60	
18	сыр	1,5	15	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	15	0,00	15	15	
19	сметана (м. д. ж. не более 15%)	1	0	0	0,0	6,2	0	0	0	0	1	0,55	7,55	-24,50	10	10	
20	масло сливочное	3,5	5	3	0,0	6,2	0	5,62	0	3	3	8	33,87	-3,23	35	35	
21	масло растительное	1,8	0	4	4,0	0	4,5	0	4,8	4	0	0	21,50	19,44	18	18	
22	яйцо диетическое столовое	4	0	2	1,4	6,24	1,2	22,9	6	0	4	2,94	46	15,00	40	40	
23	сахар	3,5	7	2	7,0	4,8	7	9	10	7	0	7	61,2	74,86	35	35	
24	кондитерские изделия	1,5	0	0	15,0	0	0	0	0	0	0	0	15	0,00	15	15	
25	чай	0,2	1	0,00	1,00	1	1	0,000	0,000	1,000	0,000	1	6	200,00	2	2	
26	какао - порошок	0,12	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100,00	1,2	1,2	
27	кофейный напиток	0,2	0	0	0,0	0	0	3,5	0	0	0	0	3,5	75,00	2	2	
28	дрожжи хлебопекарные	0,03	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100,00	0,3	0,3	
29	соль пищевая поваренная йодированная	0,5	0	0	1,0	0	1	0,25	0,36	0	1	0,7	5	0,00	5	5	
30	Крахмал	0,4	0	0	0,0	0	0	0	8	0	0	0	8	100,00	4	4	
31	Специи	0,2	0	0	0,0	0	0	0,005	0	0	1	0,008	1,49525	-25,24	2	2	
32	Белки	9	8,40	11,08	14,49	8,22	8,47	9,97	11,47	6	15,56	7,99	101,829	13,14	90	90	
33	Жиры	9,2	10,00	8,17	5,71	11,12	12,19	12,59	7,23	6,62	8,09	7,68	89,396	-2,83	92	92	
34	углеводы	38,3	41,79	45,81	39,70	39,59	37,10	39,82	59,51	45,66	34,79	41,51	425,2584	11,03	383	383	
35	калорийность	272	274,73	292,35	282,06	291,52	291,90	270,49	349	268,92	274,28	267,09	2862,35	5,23	2720	2720	

Рекомендации по корректировке 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 проведённой корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

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% Меню 10 - тидневка СанПин 2.3 /2.4.3590- 20										в среднем за 10 дней	Откло- нение от нормы в % (+ / -)	норма по СанПин за 10 дн. 60%	норма по СанПин суточная 100%
			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	72	80,00	80,00	80,00	40,00	60,00	60,00	80,00	80,00	40,00	80,00	680,00	-5,56	720	120
2	хлеб пшеничный	120	100,00	100,00	118,00	80,00	97,00	123,50	80,00	100,00	146,00	140,50	1085	-9,58	1200	200
3	мука пшеничная	12	3,10	0,00	14,10	13,85	40,30	4,05	10,90	2,08	30,81	1,50	120,69	0,58	120	20
4	крупы, бобовые	30	35,30	54,40	38,85	20,00	0,00	5,05	20,00	51,00	31,90	43,50	300	0,00	300	50
5	макаронные изделия	12	49,10	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00	119,1	-0,75	120	20
6	картофель	112,2	20,00	0,00	146,80	146,00	249,90	132,60	76,47	131,40	154,50	146,00	1203,67	7,28	1122	187
7	овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая 10% (соленьные, квашенные)	172,8	211,74	222,70	301,29	132,40	153,95	329,56	283,83	348,38	90,00	243,12	2316,96	34,08	1728	288
	всего общая сумма овощей	19,2	28,60	25,20	30,40	0,00	70,60	6,30	7,41	20,20	0,00	9,46	198,17	3,21	192	32
		192	240,34	247,90	331,69	132,40	224,55	335,86	291,24	368,58	90,00	252,58	2515,13	31,00	1920	320
8	фрукты свежие	111	140,00	110,00	112,50	100,00	105,00	100,00	120,00	112,50	110,00	107,00	1117,00	0,63	1110	185
9	сухофрукты	12	0,00	20,00	35,00	0,00	0,00	0,00	20,00	15,00	25,00	0,00	115,00	-4,17	120	20
10	соки фруктовые	120	0,00	0,00	100,00	0,00	200,00	200,00	200,00	300,00	0,00	200,00	1200	0,00	1200	200
11	мясо 1-й категории	46,8	95,00	94,80	85,50	84,40	14,10	28,40	82,20	81,50	0,00	88,60	654,5	39,85	468	78
12	цыплята 1 кат. потрошенные	31,8	0,00	59,34	0,00	0,00	65,90	111,26	2,50	0,00	76,50	0,00	315,5	-0,79	318	53
13	рыба-филе	46,2	0,00	0,00	97,90	0,00	68,28	0,00	118,00	94,60	0,00	83,22	462	0,00	462	77
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	-100,00	240	40
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	210	386,69	243,90	27,95	237,00	211,36	252,84	23,10	24,50	341,90	11,10	1760,34	-16,17	2100	350
16	кисломолоч. (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	108	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	-100,00	1080	180
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	36	0,00	0	0,0	150,00	210,00	0,00	0,00	0	0	0,00	360	0,00	360	60
18	сыр	9	0,00	18	0,0	30,00	0,00	17,50	0,00	0	25	0,00	90	0,00	90	15
19	сметана (м. д. ж.. не более 15%)	6	5,00	0	1,4	6,52	15,65	8,10	8,43	5	8	5,00	62,45	4,08	60	10
20	масло сливочное	21	34,70	10	17,7	21,52	18,60	28,49	27,00	9	32	11,76	211,13	0,54	210	35
21	масло растительное	10,8	0,00	15	16,6	7,20	8,20	6,50	8,00	22	6	15,20	104,50	-3,24	108	18
22	яйцо диетическое столовое	24	0,00	117	0,9	6,52	13,82	86,46	0,00	4	5	0,00	234	-2,50	240	40
23	сахар	21	25,50	20	14,9	30,00	30,70	9,00	14,00	11	22	7,00	183,8	-12,48	210	35
24	кондитерские изделия	9	30,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	30	30,00	90	0,00	90	15
25	чай	1,2	1,00	0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0	0	1,00	3	-75,00	12	2
26	какао - порошок	0,72	2,80	0	0,0	2,80	0,00	0,00	0,00	0	3	0,00	8,4	16,67	7,2	1,2
27	кофейный напиток	1,2	0,00	4	0,0	0,00	3,50	3,50	0,00	0	0	0,00	10,5	-12,50	12	2
28	дрожжи хлебопекарные	0,18	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	-100,00	1,8	0,3
29	соль пищевая поваренная йодированная	3	2,32	3	3,0	1,00	4,06	2,01	3,85	4	3	3,79	30	0,00	30	5
30	Крахмал	2,4	0,00	0	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	10	0	0,00	20	-16,67	24	4
31	Специи	1,2	1,51	2	1,591	1,34	1,61	0,02	0,52	1,039	0,0106	2,75	12,5048	4,21	12	2
32	белки	54	52,73	60,11	48,47	63,96	62,76	50,02	48,02	50,00	49,30	52,30	537,66	-0,43	540	90
33	жиры	55,2	53,62	60,01	44,31	69,98	43,87	65,13	46,52	43,18	52,65	59,86	539,112	-2,33	552	92
34	углеводы	229,8	222,46	191,41	225,00	180,50	227,53	192,53	219,40	230,05	233,07	219,15	2141,1	-6,83	2298	383
35	калорийность	1632	1591,31	1627,94	1539,8	1645,27	1649,90	1642,62	1529	1517,16	1617,4	1630,05	15990,3	-2,02	16320	2720

Рекомендации по корректировке 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 проведённой корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

возрастная категория 12- лет и старше "Ведомость контроля за рационом питания" режим питания: двухразовый с по																
п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих										в среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+ / -)	норма по СанПиН за 10 дн. 45%	норма по СанПиН суточная 100%
			О БЕД О В 35 % И ПОЛДНИКОВ 10 % 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				
1	хлеб ржаной	54	40	80	40	40	40	40	80	40	60	60	520,00	-3,70	540	120
2	хлеб пшеничный	90	80	60	117	40	122	83,5	60	100	86	90,5	839	-6,78	900	200
3	мука пшеничная	9	3,1	1,35	7,31	0,81	27,6	6,8	7,8	2,2	34,11	5,9	96,98	7,76	90	20
4	крупы, бобовые	22,5	0	20,7	38,85	30,8	0	5,05	20	51	4,91	57,09	228,4	1,51	225	50
5	макаронные изделия	9	49,1	20	0	0	0	20,9	0	0	0	0	90	0,00	90	20
6	картофель	84,15	20	0	50	146	92	132,6	76,47	118,3	154,5	51,63	841,5	0,00	841,5	187
7	овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая 10% (соленые, квашеные) всего общая сумма овощей	129,6	211,74	129	134,987	181,12	112,4	262,16	160,03	200,13	136,47	286,83	1814,87	40,04	1296	288
		14,4	28,6	22,4	29,4	0	2,3	6,3	4,32	14	0	2,5	109,82	-23,74	144	32
		144	240,34	151,4	164,387	181,12	114,7	268,46	164,35	214,13	136,47	289,33	1924,69	33,66	1440	320
8	фрукты свежие	83,25	110	110	137	0	112	0	120	119,5	0	127	835,50	0,36	832,5	185
9	сухофрукты	9	0	0	20	0	0	0	20	15	25	0	80	-11,11	90	20
10	соки фруктовые	90	0	0	0	0	0	200	200	100	200	200	900	0,00	900	200
11	мясо 1-й категории	35,1	95	0	85,5	84,4	47,01	28,4	0	81,5	30,99	2,5	455,3	29,72	351	78
12	цыплята 1 кат. потрошенные	23,85	0	59,34	0	0	29,32	44,66	98,5	0	100,18	0	332	39,20	238,5	53
13	рыба-филе	34,65	0	0	77	0	68,28	0	118	0	0	83,22	346,5	0,00	346,5	77
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100,00	180	40
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	157,5	250	269,1	19,05	272,72	217,85	280,07	0	16,7	54,5	52,11	1432,1	-9,07	1575	350
16	кисломолоч. (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	81	0	200	0,0	0	0	0	0	0	0	0	200	-75,31	810	180
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	27	0	0	0,0	60	210	0	0	0	0	0	270	0,00	270	60
18	сыр	6,75	15	18	0,0	30	0	0	0	0	0	0	62,5	-7,41	67,5	15
19	сметана (м. д. ж.. не более 15%)	4,5	5	0	0,0	6,2	6,9	8,1	1,53	0	8	5,55	41,58	-7,60	45	10
20	масло сливочное	15,75	27,4	13	10,0	11,2	8,6	27,92	19,1	8	15	19,76	160,1	1,65	157,5	35
21	масло растительное	8,1	0	11	15,4	7,2	4,5	6,5	12,8	14	6	5	81,00	0,00	81	18
22	яйцо диетическое столовое	18	0	119	1,4	6,24	14,82	22,9	6	0	9	2,94	181,9	1,06	180	40
23	сахар	15,75	19,5	12	14,9	14,8	33,7	9	14	16	7	7	147,7	-6,22	157,5	35
24	кондитерские изделия	6,75	0	0	15,0	0	0	0	0	0	30	30	75	11,11	67,5	15
25	чай	0,9	1	0	1,0	1	1	0	0	1	0	1	6	-33,33	9	2
26	какао - порошок	0,54	2,8	0	0,0	2,8	0	0	0	0	0	0	5,6	3,70	5,4	1,2
27	кофейный напиток	0,9	0	4	0,0	0	3,5	3,5	0	0	0	0	10,5	16,67	9	2
29	соль пищевая поваренная йодированная	2,25	1,92	2	2,3	1	2,92	1,66	3,06	2	4	2,99	23,74	5,51	22,5	5
30	Крахмал	1,8	0	0	0,0	0	0	0	8	10	0	0	18	0,00	18	4
31	Специи	0,9	1,511	0	1,6	1,343	0,033	0,02315	0,324	1	1	1,322	9	0,00	9	2
32	белки	40,5	46,01	44,72	40,88	44,26	46,04	37,05	35,75	33,60	44,02	40,19	412,518	1,86	405	90
33	жиры	41,4	44,73	45,99	37,67	57,93	36,44	49,50	34,39	31,67	31,18	30,82	400,319	-3,30	414	92
34	углеводы	172,35	154,19	142,09	162,04	139,87	169,50	160,93	190,88	191,05	181,99	194,51	1687,06	-2,11	1723,5	383
35	калорийность	1224	1189,01	1234,63	1186,35	1256,84	1299,47	1231,26	1249	1185,36	1199,32	1219,71	12250,5	0,09	12240	2720

Рекомендации по корректировке 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 проведённой корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

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

1 - я неделя

возрастная категория 12- лет и старше

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
ЗАВТРАК		
ТТК/181/17	Каша жидкая молочная из манной крупы	240
Пром.пр.	Печенье	30
54-2гн/22	Чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	140
итого за завтрак		690
ОБЕД		
54-2з/22г.	Огурец свежий в нарезке	80
ТТК/82/17	Борщ с картофелем со св. капусты со см	255
54-1г/22	Макаронь отварные с овощами	200
54-2м/22	Гуляш из говядины	100
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
итого за обед		935
ПОЛДНИК		
54-4гн/22	Чай с молоком и сахаром	200
3 / 17	Бутерброд с сыром	15 / 5 / 20
82 / 21	Плоды свежие (банан)	110
итого за полдник		350

возрастная категория 12- лет и старше

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
2-й день		
ЗАВТРАК		
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	80
265/17	Плов с говядиной	220
ТТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
итого за завтрак		580
ОБЕД		
54-12з/22	Икра морковная	80
ТТК/111/17	Суп с макаронами	250
ТТК/212/17	Омлет с птицей	200
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110
итого за обед		940
ПОЛДНИК		
386/17	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200
193 / 17	Биточек рисовый с морковью	90 / 30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
итого за полдник		360

3 - й день		
ЗАВТРАК		
54-2з/22г.	Огурец свежий в нарезке	80
239/17	Тефтели рыбные (минтай)	110 / 10
128 / 17	Картофельное пюре /	110
136 / 17	/ овощи припущенные (капуста белокачанн	70
ТТК/352/17	Кисель из яблок	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
итого за завтрак		660
ОБЕД		
54-15з/22	Икра свекольная	80
ТТК/99/17	Суп из овощей	250
256 / 17	Мясо тушёное	50 / 50
303 / 17	каша вязкая (ячневая)	180
54-13хн/22	Напиток из шиповника	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110
итого за обед		1020
ПОЛДНИК		
54-46гн/22	Чай фруктовый	200
234/17	Котлета рыбная (минтай)	100
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Печенье	15
итого за полдник		355

4 - й день		
ЗАВТРАК		
223 / 17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	163 / 37
54-2гн/22	Чай с сахаром	200
14/17	Масло порциями	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	100
итого за завтрак		550
ОБЕД		
54-2з/22г.	Огурец свежий в нарезке	80
ТТК/102 / 17	Суп картофельный с горохом	250
258/17	Мясо духовое	200
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200
54-1з/22г.	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
итого за обед		840
ПОЛДНИК		
54-3гн/22	Чай без сахара	200
224 / 17	Запеканка из творога и моркови с молоком сгущённым	156/ 24
итого за полдник		380

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1 - я неделя		
5 - й день		
ЗАВТРАК		
47/17	Салат из квашеной капусты	80
ТТК/269 /17	Биточки (особые) мясные	100
ТТК/142/17	Картофель и овощи тушёные в соусе	180
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за завтрак		620
ОБЕД		
54-213/22г.	Кукуруза сахарная	80
106 /17	Суп картофельный с	230
107/17	рыбными фрикадельками	70
286/21	Сырник из творога запечённый	230
ТТК /379/17	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
82 / 21	Плоды свежие (апельсин)	105
итого за обед		995
ПОЛДНИК		
54-3пч/22	Чай с лимоном и сахаром	200
347/21	Котлета школьная	100
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
итого за полдник		360

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7 - й день		
ЗАВТРАК		
54-23/22г.	Огурец свежий в нарезке	80
493 /22	Бефстроганов	100
205 /17	Макароны отварные с овощами	180
ТТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
итого за завтрак		620
ОБЕД		
54-83/22	Салат из белокачанной капусты с морковью	80
ТТК/115/17	Суп с крупой (пшено)	250
444 //22	Рыба запечённая	100
647 / 22	Картофель тушёный	180
389/17	Сок фруктовый (абрикосовый)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	120
итого за обед		1030
ПОЛДНИК		
ТТК/481/21	Кисель витаминный	200
595 / 22	Наггетсы	120
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
итого за полдник		360

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
2 - я неделя		
6- й день		
ЗАВТРАК		
54-33/22г.	Помидор свежий в нарезке	80
ТТК /212/17	Омлет с птицей /	165
136/17	овощи припущенные (морковь)	35
ТТК /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		640
ОБЕД		
54-23/22г.	Огурец свежий в нарезке	80
ТТК /96/17	Рассольник ленинградский	250
143/17	Рагу из овощей	180
ТТК/268/17	Котлета мясная	100
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
итого за обед		910
ПОЛДНИК		
ТТК /379/17	Кофейный напиток с молоком	200
206/17	Макароны запечённые с яйцом	155 / 25
итого за полдник		380

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
8 - й день		
ЗАВТРАК		
54-33/22г.	Помидор свежий в нарезке	80
235/17	Шницель рыбный натуральный (минтай)	100 / 20
128/17	Картофельное пюре / Капуста	110 / 70
139/17	тушёная (сложный гарнир)	
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
итого за завтрак		660
ОБЕД		
54-23/22г.	Огурец свежий в нарезке	80
ТТК/ 83 /17	Борщ с картофелем	250
265/17	Плов с говядиной	200
ТТК /352/17	Кисель из яблок	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110
итого за обед		940
ПОЛДНИК		
54-3пч/22	Чай с лимоном и сахаром	200
150 /17	Зразы картофельные	90 / 20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
итого за полдник		350

2 - я неделя

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
9-й день		
ЗАВТРАК		
182/17	Каша жидкая молочная (рисовая)	210
14/17	Масло порциями	10
54-13/22	Сыр твёрдых сортов в нарезке	25
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
82 /21	Плоды свежие (яблоко)	110
итого за завтрак		615
ОБЕД		
54-203/22	Горошек зелёный (консервированный)	80
Пром.пр.	Печенье	30
ТТК /114/17	Суп с лапшой	250
294/17	Котлета рубленая из птицы	100
ТТК /149/17	Картофель отварной и / Соус сметанный	150 / 30
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
итого за обед		940
ПОЛДНИК		
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
ТТК/54-3м/2	Голубцы ленивые	100 / 30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за полдник		350

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
10-й день		
ЗАВТРАК		
54-23/22г.	Огурец свежий в нарезке	80
259/17	Жаркое по - дормашнему	210
54-3гн/22	чай с лимоном и сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
итого за завтрак		580
ОБЕД		
54-33/22г.	Помидор свежий в нарезке	80
ТТК / 88/17	Щи из свежей. капусты с картофелем	250
234/17	Биточек рыбный (минтай)	90 / 20
303/17	Каша вязкая (пшёная)	180
389/17	Сок фруктовый (персиковый)	200
Пром.пр.	Печенье	30
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	100
итого за обед		940
ПОЛДНИК		
54-46гн/22	Чай фруктовый	200
165 /17	Запеканка овощная	140/ 40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за полдник		400