

Согласовано
Директор ООО "ТД Кубань" №33
Иванов А.И. Костришкин,
капитан 1 ранга Мундсетов
Евгений Е.Р.



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "«Торговый дом Кубань»"



Иванов

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

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

ПЕРИОД: ОСЕНЬ

2025 - 26 г.г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2025 г.

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ь 2025 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,05	11,36	36,93	289,09	25	ТТК/181/17
	Печенье	25	1,3	4,998	18,39	129,13	14	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	67	54-2гн/22
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	78	82 /21
итого за завтрак		575	12,66	17,21	92,22	586,35		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,56	-3,22	2,53	-0,05		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-2з/22
	Борщ с картофелем со св. капусты со сметаной	204	2,179	4,196	10,1	88,45	15	ТТК/82/17
	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,10	34,95	219,80	30	54-2г/22
	Гуляш из говядины	100	16,90	16,40	4,00	232,10	54	54-2м/22
	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,79	15,40	127,49	65	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	45	2,37	0,32	18,36	85,76	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за обед		789	34,22	32,279	96,87	822,38		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			9,44	5,86	-6,08	-0,01		
неделя 1 -я День 1 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,99	7,88	27,20	68	ТТК/376/17
	Бутерброд с сыром	15 / 5 /20	4,82	4,58	10,2	101,30	11	3 / 17
	Плоды свежие (банан)	105	1,8	4,10	22,89	111,39	79	82 / 21
итого за полдник		325	7,66	9,665	40,97	239,89		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,05	2,23	2,23	0,21		

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

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

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

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-33/22
	Плов с говядиной	190	15,09	15,42	38,99	358,19	49	265/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	73	ТТК/349/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за завтрак		520	19,98	16,16	90,03	588,24		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,95	-4,55	1,88	0,03		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД							
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68,0	7	54-123/22
	Суп с макаронами	200	5,87	3,62	14,82	120,40	21	ТТК/111/17
	Омлет с птицей	160	11,04	18,41	2,29	324,18	42	ТТК/212/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/379/17
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	78	82 / 21
итого за обед		800	27,63	32,08	77,85	821,98		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,88	5,61	-11,76	-0,02		
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90,18	77	386/17
	Биточек рисовый с морковью	80 / 20	1,72	2,53	21,11	87,87	29	193 / 17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,16	12	Пром.пр.
итого за полдник		310	8,52	7,24	40,55	235,21		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,06	-0,84	2,10	0,01		

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

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

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

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

для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ОСЕНЬ 2025 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-23/22
	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	11,63	6,95	15,76	203,70	57	239/17
	Картофельное пюре /	120	2,589	5,987	28,48	153,59	39	128/17
	/ Овощи припущенные (Капуста)	30	0,59	1,06	1,43	23,47	39	136/17
	Кисель из яблок	200	0,52	0,12	31,12	99,68	75	ТТК /352/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,16	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	13	Пром.пр.
итого за завтрак		570	18,51	14,685	98,90	586,265		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,96	-6,41	4,52	-0,05		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Икра секольная	60	1,30	4,2	7,292	73,3	8	54-153/22
	Суп из овощей	200	1,83	3,64	19,89	67,41	19	ТТК /99/17
	Мясо тушёное	50 / 50	11,20	17,38	2,56	235,00	53	256 / 17
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,25	3,58	32,93	175,01	27	303 / 17
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	76	54-13хн/22
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за обед		900	22,94	30,15	121,61	819,99	78	82 / 21
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,21	3,16	1,30	-0,11		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,25	0,048	7,68	32,13	70	ТТК/54-34гн/22
	Котлета рыбная (минтай)	90	10,25	4,69	18,92	151,19	58	234/17
	Хлеб пшеничный	20	1,054	0,14	8,16	38,11	12	Пром.пр.
	Печенье	15	0,75	0,62	1,01	12,39	14	Пром.пр.
итого за полдник		325	12,30	5,490	35,77	233,82		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,98	-3,05	0,68	-0,05		

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

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

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

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ь 2025 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 15	16,94	14,62	47,12	363,74	62	223 /17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	67	54-2гн/22
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	9	14/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,62	0,62	15,19	70,50	78	82 / 21
итого за завтрак		540	19,42	22,70	81,18	584,30		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,22	3,73	-0,77	-0,14		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-2з/22
	Суп картофельный с горохом	200	4,235	3,27	23,86	101,79	20	ТТК/102/17
	Мясо духовое	195	10,02	12,96	39,96	355,24	51	258/17
	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,79	15,40	127,49	65	ТТК/502/21
	Сыр твёрдых сортов в нарезке (полутвёрдый)	20	4,67	5,87	0,00	71,47	10	54-2з/22г
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за обед		755	29,62	27,710	113,683	820,047		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,47	0,08	-1,06	-0,10		
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК							
	Чай без сахара	180	0,18	0	0,09	1,26	71	ТТК/54-гн/22
	запеканка из творога и моркови с с молоком сгущённым	130 / 20	7,68	7,79	33,05	233,04	61	224 /17
	итого за полдник	330	7,86	7,790	33,14	234,298		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,21	-0,14	-0,11	-0,03		

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

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

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

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ъ 2025 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	ЗАВТРАК							
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	6	47/17
	Биточки (особые) мясные	90	10,20	7,03	18,94	175,05	46	ТТК/269 /17
	Картофель и овощи тушёные в соусе	160	4,61	7,93	27,32	189,25	35	ТТК/142/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	64	369/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за завтрак		560	19,54	18,42	88,86	584,73		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,38	-1,69	1,52	-0,12		
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,15	6,15	31,35	4	54-21з/22г
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,82	2,55	14,99	82,800	24	106 /17
	Сырник из творога запечённый	40	5,22	0,69	1,00	31,98		107/17
		190	7,62	14,08	48,50	366,200	63	286/21
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/379/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (апельсин)	105	0,82	0,15	8,55	48,88	80	82 / 21
итого за обед		850	25,80	23,09	123,26	823,29		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,50	-5,77	1,79	0,03		
неделя 1 -я День 5 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,65	27,20	69	54-3гн/22
	Котлета школьная	90	4,05	10,82	19,16	171,15	47	347/21
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за полдник		310	5,38	11,06	34,18	238,5		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,01	4,00	0,20	0,15		

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

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

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

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении
Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ь 2025 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22г
	Омлет с птицей	155	10,11	17,63	2,29	228,91	41	ТТК /212/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/379/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
	Плооды свежие (бананы)	100	1,575	3,94	20,51	103,53	79	· 82 / 21
	итого за завтрак	575	20,93	27,01	64,97	587,22		
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,18	9,18	-5,61	-0,01		
неделя 2 -я День 6 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-2з/22г
	Рассольник ленинградский	200	2,16	2,88	23,28	115,14	18	ТТК /96/17
	Рагу из овощей	180	3,62	21,25	17,75	296,15	33	143/17
	Котлета мясная	90	12,33	9,96	16,08	194,71	48	ТТК/268/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	64	389/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за обед			800	23,39	34,84	104,41	822,68	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,62	9,11	-3,83	0,01		
	ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК /379/17
	Макароны запечённые с яйцом	135 / 15	3,48	5,06	22,33	108,76	32	206/17
итого за полдник			350	8,79	9,877	37,51	234,36	
Норма по СанПин 10%			7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,42	2,50	1,20	-0,03		

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

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

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

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2025-__ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-2з/22г
	Макароны отварные с овощами	150	5,59	6,22	34,95	188,89	31	205 /17
	Бефстроганов	100	13,52	13,99	6,048	212,18	55	493 /22
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	73	ТТК/349/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр
итого за завтрак		550	22,70	20,78	82,96	587,68		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			4,48	1,30	-0,23	0,01		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,30	6,10	6,70	92,76	5	54-8з/22
	Суп с крупой (пшено)	200	2,83	3,18	23,26	133,10	23	ТТК/115/17
	Рыба запечённая	90	9,95	6,408	3,39	134,863	60	444/22
	Картофель тушёный	180	3,023	7,120	17,635	146,315	36	647/22
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	64	389/17
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр
итого за обед		925	22,88	23,98	120,61	822,23		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,28	-4,65	1,00	-0,01		
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	76	54-13хч/22
	Наггетсы	90	7,958	5,91	14,32	129,28	44	595/22
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр
итого за полдник		310	9,69	6,35	37,89	234,74		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,58	-1,96	1,31	-0,01		

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

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

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

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2025 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22
	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90 / 20	11,96	7,68	13,96	201,80	56	235/17
	Картофель пюре / Капуста	120 / 30	2,48	7,34	27,40	185,58	40	128/17
	Тушёная (комбинация сложного гарнира)		0,61	1,1	12,37	21,82		139/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	64	389/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за завтрак		570	19,46	16,674	93,56	591,010		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,28	-3,89	2,93	0,15		
2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-2з/22
	Борщ с картофелем	204	2,10	3,61	11,80	89,94	16	ТТК/ 83 /17
	Плов с говядиной	180	17,16	19,27	45,86	414,48	50	265/17
	Кисель из яблок	200	0,52	0,12	31,12	99,68	75	ТТК/352/17
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	78	82 / 21
итого за обед		829	25,01	24,26	133,54	817,51		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,52	-4,30	4,86	-0,21		
неделя 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,65	27,20	69	54-3гн/22
	Зразы картофельные	90 / 20	3,61	6,14	22,22	160,70	38	150/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
итого за полдник		340	5,39	6,35	41,11	245,07		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,00	-1,96	2,27	0,43		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,48	40,93	227,10	1408,52
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,24	-8,19	7,79	-0,06
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	30,40	30,61	174,64	1062,58
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,52	-6,25	7,13	0,22

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	49,87	47,28	268,21	1653,58
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,24	-10,15	10,06	0,37

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ь 2025 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 9-й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5,07	8,81	31,74	180,37	26	182/17
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	9	14 /17
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80	10	54-2з /22г
	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,79	15,40	127,49	65	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	78	82 /21
итого за завтрак		585	18,18	26,17	81,76	588,03		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,39	8,12	-0,59	0,02		
неделя 2 -я День 9-й	ОБЕД							
	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	3	54-20з/22
	Печенье	15	1,45	7,10	9,10	118,08	14	Пром.пр
	Суп с лапшой	200	3,091	3,06	11,64	95,76	22	ТТК/114/17
	Котлета рубленая из птицы	90	11,98	6,74	21,81	210,13	43	294/17
	Картофель отварной /	150	3,03	4,20	23,02	142,34	37	125/17
	и соус сметанный	30	0,45	0,99	1,68	17,462		330/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,80	81,00	74	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр
итого за обед		810	25,96	22,78	119,32	822,31		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,29	-6,17	0,62	-0,01		
неделя 2 -я День 9-й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	64	389/17
	Голубцы ленивые	75 / 15	6,42	7,12	8,3	122,96	45	ТТК/54-3м/22
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр
итого за полдник		310	8,55	7,360	33,59	234,80		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,10	-0,68	0,03	-0,01		

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

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

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ь 2025 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-23/22
	Жаркое по - дормашнему	190	14,18	21,16	19,65	413,40	52	259/17
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,65	27,20	69	54-3гн/22
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за завтрак		520	18,66	21,92	56,68	585,60		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,77	2,74	-8,08	-0,08		
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-33/22
	Щи из свежей. капусты с картофелем	200	2,162	2,977	6,66	60,73	17	ТТК/88/17
	Биточек рыбный (минтай)	80 / 20	14,99	5,99	15,12	185,68	59	234/17
	Каша вязкая (пшённая)	150	4,38	4,62	32,20	179,22	28	303/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,6	0,2	18,2	81,00	64	389 / 17
	Печенье	15	1,45	7,10	9,10	118,08	14	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40		82 / 21
итого за обед		905	29,52	22,07	123,24	822,39		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,33	-7,06	1,79	0,00		
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,25	0,048	7,68	32,13	70	ТТК/54-34гн/22
	Запеканка овощная	120 / 30	5,95	5,60	25,17	162,85	34	ТТК/165/17
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за полдник		370	7,33	5,89	41,22	235,14		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,48	-2,55	2,30	0,01		

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

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

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ь 2025 - ____ г.г.

Среднее за 5 дней (фактически)

1 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	77	79,0	335	2350
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	
Среднее за 5 дней (фактически)			18,02	17,83	90,24	585,98	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,59	-2,43	1,94	-0,06	

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

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

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

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

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

Среднее за 5 дней (фактически)

2 - я неделя

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

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

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

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

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ь 2025- ____ г.г.

Среднее за 10 дней (фактически)

1 - я - 2 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	77	79	335	2350
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	
Среднее за 10 дней (фактически)			19,00	20,17	83,11	586,94	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,32	0,53	-0,19	-0,02	

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

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

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

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

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

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕС