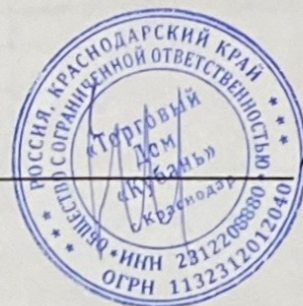


Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 33
имени А.А. Костромкина,
кавалера ордена Мужества
Костромина Е.В.
1022304035490

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД: О С Е Н Ь -

2025 - 26 г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 12 лет и старше 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 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.
	Фрукты 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

**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.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	54-33/22
	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	54-123/22
	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

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.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 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	54-15з/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.
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	80	82 / 21
	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

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2025 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Плоды 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

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 - ____ г.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 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	54-21а/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	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (апельсин)	105	0,82	0,15	8,55	48,88	82	82 / 21
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 - ____ г.г.

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 6 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	2	54-3з/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	54-2з/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 запечённые 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	-9,34	0,33

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.г.

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	19,88	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 белокачанной 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

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.г.

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 8 -й	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 День 8 -й	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/83/17
	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 День 8 -й	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
	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

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.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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.г.
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	54-2з/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	54-4гн/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

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 - ____ г.г.

1 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			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	
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							
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	
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							
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	
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							
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	
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							
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	
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							
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	
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							
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	
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							
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	
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							
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	
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							
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	
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							
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	
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							
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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1 -я - 2-я неделя

Сезон : О С Е Н Ь 2025 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	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	

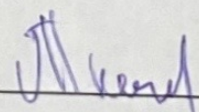
ПОЛДНИКИ							
12- 18 л	СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	
Среднее за 10 дней (фактически)			10,18	8,94	42,53	286,24	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,31	-0,28	1,10	0,52	

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.