

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Глобус"



Л.П.Браташенко

Россия Краснодарский край

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

ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА

2023 - __ г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2023 г.

Россия Краснодарский край

10 - тИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
 для УЧАЩИХСЯ в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - __ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1 -я День 1 -й	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,15	6,52	32,180	208,90	33	205 / 21	
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,87	5,87	0	71,87	17	64-19 / 22	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,800	74	54-20 / 22	
	Кондитерские изделия (Пананья)	25	1,88	2,95	15,50	94,40	22	Пром.пр.	
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	13,97	85,60	20	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.	
Фрукты свежие (апельсин)	105	0,45	0,21	12,82	56,97	94	82 / 23		
итого за завтрак		610	15,33	16,323	95,44	586,150	отклонение (+/-)		
			Норма по СанПиН 25%			19,25	19,75	83,75	587,50
			отклонение от нормы +/- %			-5,09	-4,34	3,49	-0,06
ОБЕД									
неделя 1 -я День 1 -й	Овощи натуральные солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,40	1	70 / 17	
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,860	11,68	92,60	27	113 / 21	
	Котлеты "Нежные"	90	7,81	11,16	19,26	208,32	63	373 / 23	
	Рагу из овощей	150	2,787	9,705	29,703	231,19	40	143 / 17	
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,50	91	501 / 21	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,39	20	Пром.пр.	
Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,58	61,07	21	Пром.пр.		
итого за обед		780	20,71	24,923	124,74	819,668	отклонение (+/-)		
			Норма по СанПиН 35%			26,95	27,65	117,25	822,50
			отклонение от нормы +/- %			-8,10	-3,45	2,24	-0,12
ПОЛДНИК									
неделя 1 -я День 1 -й	Кофейный напиток с молоком	200	5,30	4,75	17,86	135,25	88	485 / 21	
	Бутерброд с сыром	10 / 30	3,069	3,222	12,504	48,012	18	ТТК / 01 / 7	
	Фрукты свежие (банан)	140	0,40	0,480	11,78	56,400		82 / 23	
итого за полдник		380	9,55	8,450	42,24	239,66	отклонение (+/-)		
			Норма по СанПиН 10%			7,70	7,90	33,50	235,00
			отклонение от нормы +/- %			2,40	0,70	2,61	0,20

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		36,04	41,25	220,18	1405,92	отклонение (+/-)	
Норма по СанПиН 60%		46,20	47,40	201,00	1410,00	4,18 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %		-13,18	-7,79	5,73	-0,18		

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК		30,26	33,37	159,98	1059,33	отклонение (+/-)	
Норма по СанПиН 45%		34,85	35,55	150,75	1057,50	-1,83 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %		-8,70	-2,76	4,84	0,08		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		45,89	49,70	262,42	1645,400	отклонение (+/-)	
Норма по СанПиН 70%		53,90	55,30	234,50	1645,00	-0,48 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %		-10,78	-7,09	8,34	0,02		

Россия Краснодарский край

10-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - __ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Об.р-р/год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя	Запеканка из творога / и джем	135 / 25	29,20	10,47	36,78	351,58	73	223 / 17
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,40	76	54-111/22
1-я День	Медово (пшеничное)	30	1,08	7,25	0,13	11	10	1
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	20	Пром.пр.
2-я	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00	92	336 / 17
итого за завтрак		500	29,44	19,635	73,67	598,951	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-1,45 ккал
		отклонение от нормы (+/-) %		13,23	-0,15	-3,01	0,06	
ОБЕД								
неделя	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	6,34	4,62	70,30	3	150 / 21
	Сырковый	200	1,78	4,73	19,49	127,61	24	55 / 22
1-я День	Печень, тушёная в соусе сметанном	300	18,80	13,55	23,56	261,38	58	359/22
	Картофель отварной и овощи отварные	75/75	3,2	3	13,50	94,0	47	54-111/22
2-я	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	18,80	81,0	81	54-111/22
	Хлеб пшеничный	50	1,36	0,59	27,1	122,39	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за обед		780	26,27	27,602	116,45	818,810	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	3,69 ккал
		отклонение от нормы (+/-) %		-0,28	-0,06	-0,24	0,16	
ПОЛДНИК								
неделя	Чай с яблоками и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,20	78	54-111/22
	Руллет с макаронами и / соус сметанный с томатом	95 / 20	8,154	7,104	16,992	167,37	51	270 / 17
2-я	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за полдник		335	9,40	7,684	32,87	239,682	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-4,68 ккал
		отклонение от нормы (+/-) %		2,317	-0,402	-0,190	0,198	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			55,71	47,24	190,12	1407,76	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин	60%	46,30	47,40	201,00	1410,00	2,24 ккал
		отклонение от нормы (+/-) %		12,35	-0,21	-3,25	-0,10	

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК			35,76	35,1	149,32	1158,48	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75	1167,50	-0,99 ккал
		отклонение от нормы (+/-) %		1,44	-0,46	-0,43	0,24	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			85,20	54,82	222,99	1647,443	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	-2,44 ккал
		отклонение от нормы (+/-) %		14,87	-0,51	-3,44	0,10	

Россия Краснодарский край

10-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - __ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех. Карты	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,213	3,008	5,12	55,31	10	25 / 21
	Тефтели рыбные	90 / 20	9,36	6,78	5,19	110,42	64	208 / 17
	(сложный гарнир) Порр картофеляжное и / Порр из овощей почмооскски	150 / 25	3,171	4,219	18,730	120,15	48	210 / 21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,30	91	501 / 21
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,00	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за завтрак		600	17,60	15,942	85,22	585,497	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	2,00 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-2,15	-4,82	0,44	-0,09		
ОБЕД								
неделя 1-я День 3-й	Игра секольная	60	0,9	2,16	5,1	43,200	4	53 / 21
	Борщ из свеклы капуста	200	1,04	3,5	4,8	54,300	23	93 / 21
	Гуляш из говядины	50 / 50	14,092	14,439	3,008	201,338	52	54-2м / 22
	Каша вязкая (ячневая)	100	2,3	5,163	93,510	144,185	35	213 / 17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,80	135,25	88	405 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,39	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,10	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
	Фр. ты сок - а (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,310	93	54 / 21
итого за обед		890	28,00	31,488	112,41	824,375	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-1,88 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			1,39	4,86	-1,44	0,08		
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День 3-й	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж 2,0%))	200	5,8	5	8	101	90	470 / 21
	Котлеты морковные с творогом и / соусом яблочный	100 / 25	2,02	2,39	15,07	80,30	70	150 / 17
	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,36	10,26	45,23		Пром.пр.
итого за полдник		345	8,59	7,707	33,35	235,523	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-0,52 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			1,15	-0,24	-0,04	0,02		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		45,59	47,43	197,63	1409,87	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		60%	46,20	47,40	201,00	0,13 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-0,79	0,04	-1,01		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		36,59	39,20	145,77	1059,90	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		45%	34,65	35,55	150,75	-2,40 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			2,51	4,61	-1,49	0,10	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		54,18	55,14	230,98	1645,395	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин		70%	53,90	55,30	234,50	-0,40 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			0,38	-0,21	-1,05	0,02	

10 - дневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - __ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры Тех.Карты	№ по СБ. р-р/ год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 4-й	Салат овощной с яблоками	60	0,49	0,31	4,32	21,06	12	55/17
	Плов	200	11,56	22,103	32,494	316,43	53	202/17
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,31	14,76	61,11	83	454/23
	Хлеб пшеничный	35	1,39	0,48	16,97	65,60	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за завтрак		515	14,13	23,771	78,91	566,910	отклонение (+/-)	
Норма по СанПиН		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	0,59 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-0,66	-5,08	-1,44	-0,03		
ОБЕД								
неделя 1-я День 4-й	Морковь отварная дольками	60	0,32	1,95	4,13	37,58	7	54-273/22
	Суп картофельный с клецками	200	2,82	2,79	13,55	90,430	31	77/10/131
	Котлеты "Перисские"	90	14,4	13,95	10,600	227,700	55	341/21
	Картофель в молоке	150	3,27	5,76	23,000	148,62	43	127/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,1	0,2	20,2	85,00	91	501/21
	Хлеб пшеничный	60	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	53,38	92	202/17
итого за обед		900	26,22	26,288	123,195	826,967	отклонение (+/-)	
Норма по СанПиН		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-4,47 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-0,66	-1,72	1,77	0,19		
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День 4-й	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	75	54-314/22
	Рыба запеченная с яйцом	90	0,63	2,61	7,65	91,30	67	301/21
	Кондитерские изделия (Печенье)	15	1,01	2,47	10,16	69,60	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за полдник		325	3,07	5,377	32,88	230,011	отклонение (+/-)	
Норма по СанПиН		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	4,99 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-6,02	-3,19	-0,18	-0,21		

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

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		29,28	31,67	156,08	1056,98	отклонение (+/-)	
Норма по СанПиН		45%	34,65	35,55	150,75	0,52 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-6,97	-4,82	1,59	-0,02	

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

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех. Карты	№ по Об. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
1 -я	Свежая отварная дольки	60	0,9	0,075	5,175	25,20	8	54/20/22
День	Шницель рыбный натуральный	90	9,45	20,18	6,18	140,16	65	235 / 17
5 -й	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	6,50	12,01	26,66	216,01	44	181 / 21
	Нисель из сока плодового или ягодного	200	0,55	0,10	22,80	94,54	84	ТТК/485/21
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за завтрак		580	19,76	23,079	85,51	590,00	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-2,50 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,95	4,21	0,52	0,11		
неделя	ОБЕД							
1 -я	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,96	3,84	1,32	45,0	9	158 / 21
День	Суп с крупой и фрикадельками	200	6,5	7,05	7,90	132,300	30	128 / 21
5 -й	Макарон отварные с сыром	150	7,9	6,9	22,50	154,75	38	204 / 17
	Сырники из творога запечённые	120	7,02	4,304	21,48	154,16	72	513 / 21
	Юкка с молоком и витамином	200	0,27	0,12	18,31	142,51	85	502 / 21
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,95	0,21	12,62	56,97	94	82 / 21
итого за обед		885	33,56	27,949	109,45	822,660	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-0,18 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			6,50	0,36	-2,33	0,01		
неделя	ПОЛДНИК							
1 -я	Кисломолочный напиток (кефир (м.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101	90	470 / 21
День	Зразы картофельные и / соус молочный	90 / 20	1,245	5,107	7,310	91,71	46	150 / 17
5 -й	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	45,90	20	Пром.пр.
итого за полдник		330	7,815	10,382	26,16	230,1	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	4,88 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,15	3,14	-2,19	-0,21		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			53,31	51,03	194,96	1412,50	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	-2,68 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			9,24	4,59	-1,80	0,11		

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

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			61,13	61,41	221,11	1642,80	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	2,20 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			8,39	7,73	-4,00	-0,39		

Россия Краснодарский край

10-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023-__ г.г.

1-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 1-я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590-20			77	79,0	335	2350	белки	0,00
7-11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность	
							ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеды 10-тидневка 1-я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590-20			77	79,0	335	2350	белки	0,00
7-11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность	
							ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню-полдники 10-тидневка 1-я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590-20			77	79,0	335	2350	белки	0,00
7-11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			7,70	7,90	33,50	235,00	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность	
							ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки-обеды 10-тидневка 1-я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590-20			77	79,0	335	2350	белки	0,00
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,00	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность	
							ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеды-полдники 10-тидневка 1-я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590-20			77	79,0	335	2350	белки	0,00
7-11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			34,65	35,55	150,75	1057,50	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность	
							ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки-обеды-полдники 10-тидневка 1-я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590-20			77	79,0	335	2350	белки	0,00
7-11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			53,90	55,30	234,50	1645,00	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность	
							ккал	0,00

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - __ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Об. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 6 -й	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,6	22,10	2	64-203/22
	(сложный гарнир) Омлет натуральный и / Бигус	120 / 80	3,973	7,532	15,161	143,49	50	210 / 17 336/21
	Кофейный напиток с молоком	200	5,644	5,028	15,334	129,324	89	51-236/22
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,58	97,83	20	Прим.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Прим.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,40	9,8	47,30	92	335 / 17
итого за завтрак		630	22,16	19,380	80,12	586,010	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПиН 25%	19,25	19,75	83,75	587,50	1,49 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	3,78	-0,47	-1,09	-0,06		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 6 -й	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,03	51,42	13	47 / 17
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	16,546	99,30	32	Тех.128, 21
	Биточки рыбные	90	13,69	13,65	15,80	223,39	65	204/17
	Рагу из овощей с кашей	180	5,13	6,633	18,62	159,40	39	180/21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	91	501 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,83	0,69	27,1	122,79	20	Прим.пр.
Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Прим.пр.	
итого за обед		810	26,78	27,723	122,09	823,178	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПиН 35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-0,68 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,22	0,09	1,44	0,02		
ПОЛДНИК								
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	14,76	61,11	83	454 / 23
	Котлеты из овощей	105	3,70	7,36	11,26	121,36	42	187 / 21
	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	46,913	20	Прим.пр.
итого за полдник		325	4,77	7,605	36,86	231,385	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПиН 10%	7,70	7,90	33,50	235,00	3,615	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-8,01	-0,30	1,00	-0,15		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		48,94	47,10	202,21	1405,19	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПиН 60%		46,20	47,40	201,00	1410,00	0,81 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		3,66	-0,30	0,76	-0,03		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		31,55	35,33	159,94	1054,56	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПиН 45%		34,65	35,55	150,75	1057,50	2,94 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-4,03	-0,21	2,45	-0,12		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		53,71	54,77	239,06	1640,57	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПиН 70%		53,90	55,30	234,50	1645,00	4,43 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,25	-0,67	1,36	-0,19		

Россия Краснодарский край

10-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: зима - весна 2023 - __ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р/ год. изд.
			белок Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2-я	Салат из капусты белокачанной	60	0,27	3,60	5,04	56,40	14	1 / 21
	Жаркое по-дормашнему	200	15,543	15,225	29,911	523,20	54	253/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	17,36	69,88	82	495/21
День 7-й	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,12	97,83	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за завтрак		520	19,58	19,775	82,36	527,023	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин	25%	19,25	19,75	83,75	0,48	ккал
		отклонение от нормы (+/-) %		0,56	0,03	-0,41	-0,02	
ОБЕД								
неделя 2-я	Салат из моркови	60	0,72	3,5	5,72	62,40	11	21 / 21
	Щи из свежей капусты	200	1,04	3,54	2,76	47,390	25	103 / 23
День 7-й	Плов из птицы	190	17,691	9,377	35,914	367,48	61	261 / 17
	Чай с молоком	200	3	2,2	10,6	75,00	77	400 / 21
	Кондитерские изделия (Печенье)	30	2,95	3,53	22,32	130,09	22	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,58	61,07	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	93	82 / 21
итого за обед		850	28,11	23,591	124,25	821,356	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин	35%	26,95	27,65	117,25	1,14	ккал
		отклонение от нормы (+/-) %		-3,5	-5,14	3,08	-0,75	
ПОЛДНИК								
неделя 2-я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101	90	470 / 21
	Котлеты картофельные с творогом и / / соус молочный	100 / 20	1,12	2,42	16,35	91,62	71	149 / 17 327/17
День 7-й	Хлеб пш. (батон)	30	0,77	0,30	10,28	45,22	19	Пром.пр.
итого за полдник		340	7,69	7,795	34,63	237,835	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин	10%	7,70	7,90	33,50	-2,84	ккал
		отклонение от нормы (+/-) %		-0,21	-0,13	0,34	0,12	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД							отклонение (+/-)	
		47,79	43,37	206,62	1408,38			
		Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00	1,62	ккал
		отклонение от нормы (+/-) %		2,06	-5,11	1,68	-0,07	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК							отклонение (+/-)	
		35,02	31,39	150,03	1039,13			
		Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75	-1,69	ккал
		отклонение от нормы (+/-) %		1,49	-5,27	2,43	0,07	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник							отклонение (+/-)	
		65,48	51,16	241,25	1646,21			
		Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50	-1,21	ккал
		отклонение от нормы (+/-) %		2,08	-5,24	0,01	0,05	

Россия Краснодарский край
10-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков-обедов-полдников
для учащихся в общеобразовательном учреждении
Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - __ г.г.
2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			Белки Б	Жиры Ж	Углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2-я День 8-й	Каша манная молочная жидкая	205	7,736	6,285	39,983	247,26	34	230/21
	Масло (порциями)	10	0,78	7,25	0,13	4,1	16	14 / 17
	Какао с молоком и витаминами	200	3,35	2,85	11,63	83,77	87	803/21
	Хлеб пшеничный	40	1,94	0,55	21,82	97,85	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	6,373	40,71	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,751	0,15	12,21	53,282	94	82 / 22
итого за завтрак		575	14,92	17,166	94,00	586,942	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-1,44 ккал	
		отклонение от нормы (+/-) %	-6,01	-3,27	3,06	0,06		
ОБЕД								
неделя 2-я День 8-й	Салат из соевых бобов	80	0,625	2,7	4,575	45,60	15	54-103/22
	Суп гороховый	200	4,78	3,22	14,56	47,16	26	84-001/22
	Тефтели, Белки	105	15,19	13,74	10,01	224,46	68	288/21
	Овощи в молочном соусе	150	3,772	7,115	10,828	121,715	41	175 / 21
	Кисель из сока клюквенный или яблочный с сахаром	200	0,56	0,11	37,17	151,95	85	399/17
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,59	27,1	122,79	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
итого за обед		795	29,95	27,036	116,61	821,667	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50	0,83 ккал	
		отклонение от нормы (+/-) %	1,43	-0,79	-0,19	-0,04		
ПОЛДНИК								
неделя 2-я День 8-й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	85,00	91	501 / 21
	Котлета школьная и / соус молочный	80 / 20	5,16	6,90	6,21	108,27	56	347/21
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	6,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за полдник		320	7,31	7,402	34,78	234,978	отклонение (+/-)	
		Норма по СанПин 10%	7,70	7,90	33,50	235,00	0,02 ккал	
		отклонение от нормы (+/-) %	-0,51	-0,69	0,38	0,00		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			42,67	44,19	210,61	1410,61	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00	-0,61 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-4,58	-4,06	2,87	0,03		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			35,38	34,43	151,39	1058,65	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин 45%			34,65	35,55	150,75	1057,50	0,85 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			0,82	-1,42	0,19	-0,04		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			49,97	51,59	245,39	1645,59	отклонение (+/-)	
Норма по СанПин 70%			53,90	55,30	234,50	1645,00	-0,59 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-5,10	-4,06	3,25	0,02		