

„Согласовано“

Директор МАОУ СОШ 28

А.С. Степанова



"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 УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА

2023 - 24 г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2023 г.

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя	Каша рисовая молочная жидкая	210	6,643	8,4	34,280	215,33		236 / 21
	сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0	107,50		54-1з / 22г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80		54-2гн/22
1 -я	Кондитерские изделия ( Печенье )	35	2,33	3,63	22,42	130,96		Пром.пр.
День	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07		Пром.пр.
1 -й	Фрукты свежие ( апельсин )	100	0,905	0,20	12,22	54,26		82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>20,12</b>	<b>21,962</b>	<b>106,95</b>	<b>681,52</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00	<b>-1,52 ккал</b>	
		отклонение от нормы + / - %	-2,65	-1,13	2,92	0,06		
<b>ОБЕД</b>								
неделя	Овощи натуральные солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,60		70/ 17
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,575	14,6	115,75		113 / 21
	Котлеты "Нежные"	120	12,45	12,82	7,36	244,08		373 / 21
1 -я	Рагу из овощей	180	2,906	12,646	33,805	260,66		143 / 17
День	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60		501 / 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,83	32,52	146,75		Пром.пр.
1 -й	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>27,71</b>	<b>30,527</b>	<b>129,45</b>	<b>952,87</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00	<b>-0,87 ккал</b>	
		отклонение от нормы + / - %	-4,21	-1,82	-1,20	0,03		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя								
1 -я	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25		465 / 21
День	Бутерброд с сыром	20 / 30	4,18	4,2	14,200	78,95		ТТК / 3/17
	Фрукты свежие (банан)	140	0,48	0,480	11,76	56,40		82 / 21
<b>итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>9,86</b>	<b>9,428</b>	<b>43,84</b>	<b>270,60</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00	<b>1,40 ккал</b>	
		отклонение от нормы + / - %	0,96	0,25	1,45	-0,05		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>47,82</b>	<b>52,49</b>	<b>236,40</b>	<b>1634,39</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	<b>-2,39 ккал</b>	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-6,863	-2,947	1,723	0,088	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>37,57</b>	<b>39,96</b>	<b>173,29</b>	<b>1223,47</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	<b>0,53 ккал</b>	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-3,254	-1,571	0,244	-0,020	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>57,69</b>	<b>61,92</b>	<b>280,24</b>	<b>1904,99</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	<b>-0,99 ккал</b>	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-5,90	-2,70	3,17	0,04	

1

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 -я День 2 -й	Запеканка из творога / и джем	160 / 40	30,11	12,37	39,01	387,78		223 / 17
	Чай с молоком	200	3,1	2,2	10,95	75,70		460/21
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		14 / 17
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83		Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	115	0,46	0,46	11,27	54,05		338 / 17
<b>итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>35,29</b>	<b>22,826</b>	<b>83,04</b>	<b>681,452</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-1,45 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			14,21	-0,19	-3,32	0,05		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1 -я День 2 -й	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80		150 / 21
	Свекольник	250	2,02	5,02	20,82	136,51		98 / 21
	Печень, тушёная в соусе сметанном	120	18,45	16,00	20,96	291,61		359/21
	Картофель отварной /и овощи отварные	90/90	3,84	3,6	16,20	112,80		392 / 21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00		54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,99		Пром.пр.
Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,94	101,00		Пром.пр.	
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>31,28</b>	<b>31,602</b>	<b>138,57</b>	<b>952,709</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-0,71 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,25	-0,65	1,18	0,03		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1 -я День 2 -й	Чай с яблоком и сахаром	200	0,348	0,048	7,726	32,83		54-46гн/22
	Рулет с макаронами и / соус сметанный с томатом	110 / 20	8,514	8,156	17,855	175,88		276 / 17
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07		Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>10,56</b>	<b>8,654</b>	<b>38,14</b>	<b>269,78</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	2,22 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,73	-0,59	-0,04	-0,08		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>66,57</b>	<b>54,43</b>	<b>221,61</b>	<b>1634,16</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	-2,16 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			13,96	-0,84	-2,14	0,08	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>41,83</b>	<b>40,26</b>	<b>176,71</b>	<b>1222,49</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	172,35	1,51 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,48	-1,24	1,14	-0,06	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>77,13</b>	<b>63,08</b>	<b>259,75</b>	<b>1903,94</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	1904,00	0,06 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			15,69	-1,43	-2,18	0,00	

2

Россия Краснодарский край  
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше      Сезон: 3 И М А - В Е С Н А 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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 -я  3 -й	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10		54-20з/22
	Тефтели рыбные	110 / 20	11,44	13,97	6,57	201,77		239/17
	Пюре картофельное	180	3,88	5,76	24,500	164,70		312 / 17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60		501 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07		Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>21,45</b>	<b>20,970</b>	<b>99,63</b>	<b>677,530</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин 25%			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>2,47 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,17	-2,21	1,01	-0,09		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1 -я  День 3 -й	Икра секольная	60	0,9	2,16	5,1	43,20		53 / 21
	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,375	6	68,50		93 / 21
	Гуляш из говядины	50 / 50	14,592	14,439	3,038	201,29		54-2м /22
	Каша вязкая ( ячневая )	180	2,66	6,196	34,247	203,39		303 / 17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25		465 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,94	101,00		Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,29		82/ 21
<b>итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>30,32</b>	<b>33,903</b>	<b>130,83</b>	<b>951,899</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин 35%			<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>0,10 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,31	1,85	-0,84	0,00		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1 -я  е нь 3 -й	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5% ))	200	5,8	5	8	101		470 / 21
	Котлеты морковные с творогом и / / соус яблочный	110 / 25	3,42	3,60	15,58	96,23		152 / 17 337/17
	Хлеб пш. (батон )	32	1,232	0,608	16,448	72,35		Пром.пр.
	<b>итого за полдник</b>		<b>367</b>	<b>10,45</b>	<b>9,208</b>	<b>40,03</b>	<b>269,586</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>
Норма по СанПин 10%			<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>2,41 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,61	0,01	0,45	-0,09		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>51,77</b>	<b>54,87</b>	<b>230,46</b>	<b>1629,43</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин 60%	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>2,57 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,48	-0,36	0,17	-0,09

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>40,78</b>	<b>43,11</b>	<b>170,86</b>	<b>1221,49</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин 45%	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>	<b>2,51 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,31	1,86	-0,39	-0,09

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>62,22</b>	<b>64,08</b>	<b>270,49</b>	<b>1899,02</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин 70%	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>	<b>4,98 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,87	-0,35	0,62	-0,18

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 2023 - \_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 -я День 4 -й	Овощи консервированный порциями (капуста квашеная)	60	1,03	3,00	5,08	51,42		149 / 21
	Плов	205	10,13	18,056	30,48	352,99		265 / 17
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	17,50	72,00		494 / 21
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 40	1,93 2,26	0,69 0,6	27,1 16,74	122,29 81,43		Пром.пр. Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>15,64</b>	<b>22,359</b>	<b>96,90</b>	<b>680,12</b>	<b>отклонение ( + / - )</b>	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-0,12 ккал	
отклонение от нормы ( + / - ) %			-7,62	-0,70	0,30	0,00		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1 -я День 4 -й	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,60		54 / 21
	Суп картофельный с клецками	250	4,25	4,82	15,69	123,14		ТТК/115 / 21
	Котлеты "Пермские"	100	16,826	13,812	12,751	242,50		341 / 21
	Картофель в молоке	180	3,924	6,936	27,600	178,34		127 / 17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00		501 / 21
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 40	2,31 2,26	0,82 0,6	32,52 16,74	146,75 81,43		Пром.пр. Пром.пр.
	Плоды свежие ( яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28		338 / 17
<b>итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>31,89</b>	<b>29,948</b>	<b>141,161</b>	<b>951,043</b>	<b>отклонение ( + / - )</b>	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	0,96 ккал	
отклонение от нормы ( + / - ) %			0,43	-2,45	1,86	-0,04		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1 -я День 4 -й	Чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0	6,75	28,60		54-3гн/22
	Рыба запечённая с яйцом	115	0,805	3,335	9,78	117,30		301 / 21
	Кондитерские изделия ( Печенье )	20	1,14	3,29	8,55	70,03		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07		Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>4,04</b>	<b>7,074</b>	<b>37,63</b>	<b>277,00</b>	<b>отклонение ( + / - )</b>	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	-5,00 ккал	
отклонение от нормы ( + / - ) %			-5,51	-2,31	-0,17	0,18		
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>			<b>47,53</b>	<b>52,31</b>	<b>238,06</b>	<b>1631,17</b>	<b>отклонение ( + / - )</b>	
Норма по СанПин			60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	
отклонение от нормы ( + / - ) %			-7,18	-3,14	2,16	-0,03		
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>			<b>35,93</b>	<b>37,02</b>	<b>178,79</b>	<b>1228,04</b>	<b>отклонение ( + / - )</b>	
Норма по СанПин			45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	
отклонение от нормы ( + / - ) %			-5,08	-4,76	1,68	0,15		
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>			<b>51,57</b>	<b>59,38</b>	<b>275,69</b>	<b>1908,16</b>	<b>отклонение ( + / - )</b>	
Норма по СанПин			70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	
отклонение от нормы ( + / - ) %			-12,70	-5,46	1,98	0,15		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			
<b>неделя</b>		<b>ЗАВТРАК</b>						
1 -я	Овощи натуральные солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,60		70 / 17
День 5 -й	Шницель рыбный натуральный	120	9,93	13,99	7,25	208,04		235 / 17
	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	6,58	12,01	26,66	216,01		181 / 21
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,727	0,11	32,68	134,63		ТТК/485/21
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>20,00</b>	<b>26,883</b>	<b>92,23</b>	<b>679,37</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	0,63 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,78	4,22	-0,92	-0,02		
<b>неделя</b>		<b>ОБЕД</b>						
1 -я	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3		54-21з/22
День 5 -й	Суп с крупой и фрикадельками	250	8,848	10,448	10,44	171,01		126 / 21
	Макароны отварные с сыром	190	7,577	11,8861	25,85	172,31		204 / 17
	Сырники из творога запечённые	120	8,96	6,36	21,48	218,40		286 / 21
	Какао с молоком и витаминами	200	6,27	5,02	18,31	142,51		502 / 21
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,95	0,21	12,82	56,97		82 / 21
<b>итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>36,30</b>	<b>36,020</b>	<b>130,24</b>	<b>951,483</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	0,52 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			5,34	3,07	-1,00	-0,02		
<b>неделя</b>		<b>ПОЛДНИК</b>						
1 -я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101		470 / 21
День 5 -й	Зразы картофельные и / соус молочный	100 / 20	3,133	6,223	7,604	98,66		150 / 17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,088</b>	<b>11,636</b>	<b>31,86</b>	<b>273,0</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	-1,04 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,21	2,65	-1,68	0,04		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>			56,30	61,90	222,47	1630,85	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	1,15 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			2,56	7,29	-1,91	-0,04		

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>			46,39	46,66	162,10	1224,52	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	-0,52 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			6,55	5,71	-2,68	0,02		

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>			66,39	73,54	254,33	1903,89	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	0,11 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			3,77	9,93	-3,59	0,00		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - \_\_\_ г.г.

1-я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			9,00	9,20	38,30	272,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			40,50	41,40	172,35	1224,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			63,00	64,40	268,10	1904,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : 3 И М А - В Е С Н А 2023 - \_\_\_ г.г.

**2 - я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10		54-203/22
	Омлет натуральный / и Бигус (сложный гарнир)	120 / 80	3,079	10,672	12,961	160,21		210 / 17 329/21
	Кофейный напиток с молоком	200	5,644	5,028	15,334	129,324		54-23гн/22
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00		338 / 17
	<b>итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>22,79</b>	<b>23,015</b>	<b>95,65</b>	<b>684,237</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
	Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00	<b>-4,24 ккал</b>		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,32	0,02	-0,03	0,16		
неделя 2 -я День 6 -й	<b>ОБЕД</b>							
	Овощи консервированный порциями (капуста квашеная)	60	1,03	3,00	5,08	51,42		149 / 21
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,869	3,52	18,88	119,48		ТТК/129 / 21
	Биточки рыбные	120	16,62	15,98	11,84	257,65		234/17
	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	16,83	153,00		177 / 21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60		501 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,934	101,78		Пром.пр.
<b>итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>30,27</b>	<b>31,884</b>	<b>134,19</b>	<b>947,915</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>		
	Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00	<b>4,08 ккал</b>		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,37	-0,34	0,04	-0,15		
	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	14,76	61,11		494 / 21
	Котлеты из овощей	120	4,93	8,49	11,53	142,24		187 / 21
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,39</b>	<b>8,913</b>	<b>42,54</b>	<b>276,725</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>		
	Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00	<b>-4,73</b>		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,90	-0,31	1,11	0,17		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>53,05</b>	<b>54,90</b>	<b>229,84</b>	<b>1632,15</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
	Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	<b>-0,15 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,05	-0,33	0,01	0,01	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>36,65</b>	<b>40,80</b>	<b>176,73</b>	<b>1224,64</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
	Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	<b>-0,64 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,27	-0,66	1,14	0,02	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>59,44</b>	<b>63,81</b>	<b>272,38</b>	<b>1908,88</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
	Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	<b>-4,88 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,96	-0,64	1,12	0,18	

4



Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше 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.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,40		54-15з/22
	Жаркое по - дормашнему	205	15,788	17,078	21,151	298,46		259/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,10	80,77		495 / 21
День 7 -й	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>22,23</b>	<b>22,798</b>	<b>97,34</b>	<b>678,800</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	1,20 ккал	
отклонение от нормы (+ / - ) %			-0,30	-0,22	0,41	-0,04		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я	Маринад овощной с томатом	60	0,75	5,325	5,85	74,63		54-23з/22
	Щи из свежей капусты	250	1,3	4,425	3,45	59,00		103 / 21
День 7 -й	Плов из птицы	210	18,037	10,924	38,014	324,52		291 / 17
	Чай с молоком	200	3,1	2,2	10,95	75,70		460/21
	Кондитерские изделия ( Печенье )	50	2,82	4,19	23,03	141,08		Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290		82/ 21
<b>итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>31,11</b>	<b>28,896</b>	<b>141,66</b>	<b>955,623</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-3,62 ккал	
отклонение от нормы (+ / - ) %			-0,43	-3,59	1,99	0,13		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5% ))	200	5,8	5	8	101,00		470 / 21
	Котлеты картофельные с творогом / и соус молочный	110 / 20	2,453	4,72	17,00	120,79		149 / 17 327/17
День 7 -й	Хлеб пш. (батон )	20	0,77	0,38	10,28	45,22		Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,02</b>	<b>10,100</b>	<b>35,28</b>	<b>267,012</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	4,99 ккал	
отклонение от нормы (+ / - ) %			0,03	0,98	-0,79	-0,18		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>			<b>53,34</b>	<b>51,69</b>	<b>239,00</b>	<b>1634,42</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>	
Норма по СанПин			60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-2,42 ккал
отклонение от нормы (+ / - ) %			-0,73	-3,81	2,40	0,09		

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>			<b>40,13</b>	<b>39,00</b>	<b>176,95</b>	<b>1222,64</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>	
Норма по СанПин			45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	1,37 ккал
отклонение от нормы (+ / - ) %			-0,41	-2,61	1,20	-0,05		

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>			<b>62,37</b>	<b>61,79</b>	<b>274,28</b>	<b>1901,44</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>	
Норма по СанПин			70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	2,56 ккал
отклонение от нормы (+ / - ) %			-0,70	-2,83	1,61	-0,09		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - \_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя  2 -я День 8 -й	Каша манная молочная жидкая	230	8,597	8,944	30,810	231,12		230/21
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		14 / 17
	Какао с молоком	200	6,20	4,98	15,54	130,88		462 /21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,781	0,15	12,21	53,282		82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>18,74</b>	<b>22,427</b>	<b>102,05</b>	<b>677,047</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	2,95 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,18	-0,62	1,64	-0,11		
<b>ОБЕД</b>								
2 -я  День 8 -й	Овощи натуральные солёные (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	11,63		70/ 17
	Суп гороховый	250	5,1	2,78	18,2	118,23		54-25с/22
	Тефтели. Белип	120	17,36	6,56	11,44	174,40		288/21
	Капуста тушёная / и	110 / 70	2,127	19,06	5,40	201,61		321 /17
	Каша вязкая (пшеничная)		1,87	1,98	11,46	71,12		303/17
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,727	0,11	32,68	134,63		ТТК/485/21
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>32,62</b>	<b>32,045</b>	<b>133,25</b>	<b>952,031</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-0,03 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			1,24	-0,17	-0,21	0,00		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я День 8 -й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00		501 /21
	Котлета школьная и /соус молочный	105 / 20	6,80	9,06	6,821	113,20		347/21
	Хлеб ржаной	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>8,95</b>	<b>9,672</b>	<b>43,28</b>	<b>272,572</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	-0,57 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,06	0,51	1,30	0,02		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>			51,36	54,47	235,29	1629,08	<b>отклонение (+ / -)</b>	
			Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,93	-0,79	1,43	-0,11		

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>			41,57	41,72	176,53	1224,60	<b>отклонение (+ / -)</b>	
			Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %			1,19	0,34	1,09	0,02		

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>			60,31	64,14	278,58	1901,65	<b>отклонение (+ / -)</b>	
			Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,99	-0,28	2,73	-0,09		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			
<b>неделя</b>	<b>ЗАВТРАК</b>							
2 -я	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80		150 / 21
<b>День</b>	(сложный гарнир) Макароны изделия	150 / 40	5,55	4,950	29,55	184,50		256 / 21
	отварные и / Овощи припущенные		0,56	1,051	2,75	22,72		136/ 17
<b>9-й</b>	Печень по-строгановски	120	12,68	13,59	14,59	204,13		255 / 17
	чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0	6,75	28,60		54-3гн/22
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>23,03</b>	<b>25,894</b>	<b>96,20</b>	<b>681,954</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-1,95 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,58	3,15	0,12	0,07		
<b>неделя</b>	<b>ОБЕД</b>							
2 -я	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,30		54-21з/22
	Суп из овощей	250	2	4,525	6,325	74,00		116/21
<b>День</b>	Котлеты домашние	100	10,69	10,68	25,25	239,89		271 / 17
	Омлет с отварным картофелем	180	12,42	15,48	12,78	241,20		276/21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00		54-1хн/22
<b>9-й</b>	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28		338 / 17
<b>итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>31,86</b>	<b>32,787</b>	<b>131,27</b>	<b>948,842</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	3,16 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,40	0,64	-0,73	-0,12		
<b>неделя</b>	<b>ПОЛДНИК</b>							
2 -я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.дж 2,5%))	200	5,8	5	8	101,00		470 / 21
<b>День</b>	Биточек рисовый с морковью /и соус малочный	110 / 20	1,925	2,235	17,942	101,58		193/ 17
	Хлеб пш. (батон)	30	1,115	0,57	15,42	67,83		Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>8,84</b>	<b>7,805</b>	<b>41,36</b>	<b>270,41</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	1,59 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,18	-1,52	0,80	-0,06		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>			<b>54,89</b>	<b>58,68</b>	<b>227,47</b>	<b>1630,80</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин			60%	54,00	55,20	229,80	1,20 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,98	3,78	-0,61	-0,04		

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>			<b>40,70</b>	<b>40,59</b>	<b>172,63</b>	<b>1219,26</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин			45%	40,50	41,40	172,35	4,74 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,22	-0,88	0,07	-0,17		

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>			<b>63,73</b>	<b>66,49</b>	<b>268,83</b>	<b>1901,21</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин			70%	63,00	64,40	1904,00	2,79 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,81	2,27	0,19	-0,10		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я День 10 -й	Икра морковная	60	1,2	4,2	6,0	67,95		54-123/22
	Рагу из птицы	235	18,94	15,05	12,06	295,84		289/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00		501/ 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>25,71</b>	<b>20,866</b>	<b>87,52</b>	<b>677,962</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>	
		Норма по СанПин	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	2,04 ккал
отклонение от нормы (+ / - ) %			3,57	-2,32	-2,15	-0,07		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я День 10 -й	Маринад овощной со свеклой	60	0,576	5,436	4,68	69,96		434/21
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,950	75,00		95 / 21
	Котлета рыбная любительская	120	13,893	12,934	11,271	205,68		308/21
	Каша вязкая ( пшённая )	180	5,02	6,01	28,73	189,00		303/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25		465 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290		82/ 21
<b>итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>31,65</b>	<b>35,388</b>	<b>129,88</b>	<b>955,589</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>	
		Норма по СанПин	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-3,59 ккал
отклонение от нормы (+ / - ) %			0,16	3,47	-1,09	0,13		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я День 10 -й	Чай с яблоком и апельсином	200	0,48	0,1	8,17	34,90		ТТК/54-20гч/22
	Оладьи из печени по -кунцевски и /соус сметанный	100 /20	10,16	9,01	4,60	165,00		ТТК/357 / 21
	Хлеб ржаной	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
	<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,80</b>	<b>9,51</b>	<b>29,03</b>	<b>273,28</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>
		Норма по СанПин	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	-1,28 ккал
отклонение от нормы (+ / - ) %			3,11	0,34	-2,42	0,05		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>57,36</b>	<b>56,25</b>	<b>217,40</b>	<b>1633,55</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>		
		Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-1,55 ккал
отклонение от нормы (+ / - ) %			3,73	1,15	-3,24	0,06		

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>43,45</b>	<b>44,90</b>	<b>158,91</b>	<b>1228,87</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>		
		Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	-4,87 ккал
отклонение от нормы (+ / - ) %			3,27	3,80	-3,51	0,18		

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>69,16</b>	<b>65,76</b>	<b>246,43</b>	<b>1906,83</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>		
		Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	-2,83 ккал
отклонение от нормы (+ / - ) %			6,84	1,48	-5,66	0,10		

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

Возрастная категория: 12 лет и старше      Сезон:      ЗИМА - ВЕСНА 2023 - \_\_\_\_ г.г.

**2 - я неделя**

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - 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			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ЗАВТРАКИ</b>	<b>25%</b>	22,50	23,00	95,75	680,00		углеводы	0,00
<b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>			22,50	23,00	95,75	680,00	<b>энерг-я ценность</b>		
<b>отклонение от нормы ( + / - )</b>			%	0,000	0,000	0,000	0,000	<b>ккал</b>	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка 2 - 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			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ОБЕДЫ</b>	<b>35%</b>	31,50	32,20	134,05	952,00		углеводы	0,00
<b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>			31,50	32,20	134,05	952,00	<b>энерг-я ценность</b>		
<b>отклонение от нормы ( + / - )</b>			%	0,000	0,000	0,000	0,000	<b>ккал</b>	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка 2 - 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			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ПОЛДНИКИ</b>	<b>10%</b>	9,00	9,20	38,30	272,00		углеводы	0,00
<b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>			9,00	9,20	38,30	272,00	<b>энерг-я ценность</b>		
<b>отклонение от нормы ( + / - )</b>			%	0,000	0,000	0,000	0,000	<b>ккал</b>	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка 2 - 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			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b>	<b>60%</b>	54,00	55,20	229,80	1632,00		углеводы	0,00
<b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>			54,00	55,20	229,80	1632,00	<b>энерг-я ценность</b>		
<b>отклонение от нормы ( + / - )</b>			%	0,000	0,000	0,000	0,000	<b>ккал</b>	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка 2 - 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			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ</b>	<b>45%</b>	40,50	41,40	172,35	1224,00		углеводы	0,00
<b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>			40,50	41,40	172,35	1224,00	<b>энерг-я ценность</b>		
<b>отклонение от нормы ( + / - )</b>			%	0,000	0,000	0,000	0,000	<b>ккал</b>	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка 2 - 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			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ</b>	<b>70%</b>	63,00	64,40	268,10	1904,00		углеводы	0,00
<b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>			63,00	64,40	268,10	1904,00	<b>энерг-я ценность</b>		
<b>отклонение от нормы ( + / - )</b>			%	0,000	0,000	0,000	0,000	<b>ккал</b>	0,00

**10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ**

**ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 3 И М А - В Е С Н А 2023 - \_\_\_ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			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			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ЗАВТРАКИ</b>	<b>25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	углеводы	0,00
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>энерг-я ценность</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>ккал</b>	<b>0,00</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка			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			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ОБЕДЫ</b>	<b>35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	углеводы	0,00
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>энерг-я ценность</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>ккал</b>	<b>0,00</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка			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			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ПОЛДНИКИ</b>	<b>10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	углеводы	0,00
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>энерг-я ценность</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>ккал</b>	<b>0,00</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка			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			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b>	<b>60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	углеводы	0,00
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>энерг-я ценность</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>ккал</b>	<b>0,00</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка			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			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ</b>	<b>45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>	углеводы	0,00
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>	<b>энерг-я ценность</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>ккал</b>	<b>0,00</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды - полдники 10-тидневка зима-весна 2023 - ___ г.г.			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			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b>	<b>70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>	углеводы	0,00
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>	<b>энерг-я ценность</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>ккал</b>	<b>0,00</b>