

"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 УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД: ОСЕНЬ

2022 - __ г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 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: О С Е Н Ь 2023 – 2 ___ г.г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТПК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	12,05	12,36	38,46	313,25	23	ТТК / 181 / 11
	Печенье топленое молоко	25	3,89	6,5	7,93	106,20	11	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	72	54-2ГН/22
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.
Итого за завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 / 21
	Норма по СанПин	575	19,25	19,71	83,30	587,57	отклонение	(+ / -)
	отклонение от нормы (+ / -) %	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-0,07	ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,01	-0,05	-0,13	0,00		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	1	54-2з/22
	Борщ с картофелем со свежей капусты	200	4,79	4,96	10,1	88,45	12	ТТК / 82 / 11
	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,10	26,5	180,80	27	54-2Г/22
	Печень по- строгановски	70 / 30	9,08	10,97	24,40	232,66	52	255/11
	Какао с молоком и витаминами	200	5,95	6,80	22,57	155,70	67	ТТК / 502 / 21
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,40	95,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
	Норма по СанПин	790	29,35	29,641	118,03	821,66	отклонение	(+ / -)
	отклонение от нормы (+ / -) %	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	0,84	ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %		3,11	2,52	0,23	-0,04		
неделя	ПОЛДНИК							

1 -я	Чай с сахаром	180	0,18	0	4,75	19,73	73	ТТК / 376 / 11
День	Бутерброд с сыром	10 / 30	3,92	3,15	12,24	93,04	8 / 1	ТТК / 3/11
1 -й	Фрукты свежие (банан)	110	1,98	4,33	18,91	122,53	80	82 / 21
Итого за полдник		330	6,08	7,479	35,91	235,30	отклонение (+ / -)	ккал
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-0,30	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,10	-0,53	0,72	0,01		

Б	У	Ж	У	Энергетическая ценность
77	335	79,0	335	Ккал
Суточная потребность по СанПин		100%		2350

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,59	49,35	201,33	1409,23	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00	0,77
отклонение от нормы (+ / -) %	3,11	2,47	0,10	-0,03	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,43	37,12	153,93	1056,96	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50	0,55
отклонение от нормы (+ / -) %	1,01	1,99	0,95	-0,02	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,67	56,83	237,23	1644,53	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00	0,47
отклонение от нормы (+ / -) %	1,00	1,94	0,82	-0,02	

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

Для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ь 2022 - ____ г.г.

1-я неделя

приём	Вес	Пищевые вещества (г)	Энергети-	№ ре -	№ по
-------	-----	----------------------	-----------	--------	------

пищи	Наименование блюда	блюда	белки Б	жиры Ж	углеводы У	ческая ценность	цептуры ТК / ТТК	Сб. р-р / год. изд.
неделя 1 -я День 2 -й итого за завтрак	З А В Т Р А К							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22
	Плов с говядиной	190	14,46	18,88	38,54	389,90	47	265/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	12,61	51,50	62	ТТК / 349 / 11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,23	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
	Норма по СанПин	520	19,27	19,62	82,34	590,69		
	отклонение от нормы (+ / -) %	25%	19,25	19,75	83,75	587,50		отклонение (+ / -) ккал
			0,02	-0,17	-0,42	0,14		-3,19
неделя 1 -я День 2 -й итого за обед	О Б Е Д							
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68,0	6	54-12з/22
	Суп с макаронами	200	1,91	3,06	28,64	143,00	20	ТТК / 111 / 11
	Омлет с птицей	160	10,86	11,00	19,41	220,09	41	ТТК / 212 / 11
	Кофейный напиток с молоком	200	6,44	5,11	23,30	205,20	69	ТТК / 379 / 11
	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.
	Флоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	79	82 / 21
	Норма по СанПин	800	24,61	24,40	116,91	823,44		
	отклонение от нормы (+ / -) %	35%	26,95	27,65	117,25	822,50		отклонение (+ / -) ккал
		-3,03	-4,11	-0,10	0,04		-0,94	
неделя 1 -я День 2 -й итого за полдник	П О Л Д Н И К							
	Кефир (м.д. ж. 2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90,18	78	386/11
	Биточек рисовый с морковью	80 / 20	1,72	2,73	14,11	87,87	37	193 / 11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	Пром.пр.
	Норма по СанПин	310	8,52	7,44	33,55	235,22		
	отклонение от нормы (+ / -) %	10%	7,70	7,90	33,50	235,00		отклонение (+ / -) ккал
			1,06	-0,58	0,01	0,01		-0,22

Б Ж У Энергетическая ценность

Суточная потребность по СанПин	100%	77	79,0	335	2350	Ккал
--------------------------------	------	----	------	-----	------	------

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		43,88	44,02	199,24	1414,14	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	-4,14 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		-3,01	-4,28	-0,53	0,18	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		33,13	31,84	150,45	1058,66	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	-1,16 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		-1,97	-4,69	-0,09	0,05	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		52,40	51,46	232,79	1649,357	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	-4,36 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		-1,95	-4,86	-0,51	0,19	

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: ОСЕНЬ 2022 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТПК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 3-й	ЗАВТРАК							
	огурец свежий в нарезке	65	0,52	0,11	1,63	9,21	1	54-23/22
	Тетели рыбные (минтай)	90 / 20	11,34	10,36	10,27	179,70	56	239/11
	картофельное пюре / овощи припущенные	120 / 30	2,48	7,34	27,40	185,58	32	128-136/11
	Напиток (из груши дички)	200	1,07	1,69	11,43	46,54	61	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	Пром.пр.
итого за завтрак	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.
	Норма по СанПин	575	19,12	19,948	87,15	585,595	отклонение (+ / -)	ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	1,90	
ОБЕД			-0,17	0,25	1,01	-0,08		

неделя	Икра секольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	6	54-153/22
1 -я	Суп из овощей	200	6,21	5,60	8,16	107,89	16	ТТК / 99 / 11
День	Мясо тушёное	50 / 50	11,46	10,51	9,49	178,38	51	256 / 11
3 -й	каша вязкая (ячневая)	150	2,30	6,16	28,30	175,01	25	303 / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,80	81,0	63	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	79	82 / 21
итого за обед	Норма по СанПин	900	26,54	27,62	116,28	820,92	отклонение	(+ / -)
	отклонение от нормы (+ / -) %	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	1,58	ккал
неделя	ПОЛДНИК		-0,53	-0,03	-0,29	-0,07		
1 -я	Чай фруктовый	200	0,33	0,13	3,34	15,90	76	ТТК/54-34гн/22
День	Котлета рыбная (минтай)	90	6,17	5,39	19,31	151,91	57	234/11
3 -й	Хлеб пшеничный	20	1,054	0,14	8,16	38,12	9	Пром.пр.
	Печенье топленое молоко	15	1,67	2,07	0,75	28,31	11	Пром.пр.
итого за полдник	Норма по СанПин	325	9,23	7,733	31,57	234,23	отклонение	(+ / -)
	отклонение от нормы (+ / -) %	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	0,77	ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %		1,98	-0,21	-0,58	-0,03		

		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПин		77	79,0	335	Ккал	
					2350	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		45,66	47,57	203,43	1406,51	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин		46,20	47,40	201,00	1410,00	3,49	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,70	0,22	0,73	-0,15		
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		35,77	35,36	147,85	1055,15	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин		34,65	35,55	150,75	1057,50	2,35	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		1,45	-0,24	-0,87	-0,10		
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		54,89	55,31	234,99	1640,740	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин		53,90	55,30	234,50	1645,00	4,26	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		1,28	0,01	0,15	-0,18		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

ОСЕНЬ 2022 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 4-й	ЗАВТРАК							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 15	16,94	11,62	48,12	363,13	39	223 / 11
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	72	54-2ГН/22
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7	14/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	Пром.пр.
итого за завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,62	0,62	15,19	70,50	79	82 / 21
	Норма по СанПин	540	19,42	19,70	82,18	583,69	отклонение	(+ / -)
		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	3,81	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			0,22	-0,06	-0,47	-0,16		
ОБЕД								
неделя 1-я День 4-й	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,500	1	54-2з/22
	Суп картофельный с горохом	200	2,01	4,6	22,59	139,80	17	ТТК / 102 / 11
итого за обед	Мясо духовое	195	10,02	11,36	37,51	292,31	49	258/11
	Какао с молоком и витаминами	200	5,95	6,80	22,57	155,70	67	ТТК / 502 / 21
	Сыр твёрдых сортов в нарезке (полутвёрдый)	20	4,67	5,87	0,00	71,47	8	54-2з/22г.
	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
Норма по СанПин			27,47	29,429	117,132	823,330	отклонение	(+ / -)
			26,95	27,65	117,25	822,50	-0,83	ккал

		отклонение от нормы (+ / -) %			
неделя		0,68	2,25	-0,04	0,04
1-я	ПОЛДНИК				
День	Чай без сахара	0,12	0	0,12	0,96
4-й	запеканка из творога и моркови с молоком	7,68	7,79	33,05	233,04
	сгущённым				
ИТОГО за полдник		7,80	7,790	33,17	233,998
	Норма по СанПин	7,70	7,90	33,50	235,00
	отклонение от нормы (+ / -) %	0,13 ⁹	-0,14	-0,10	-0,04

		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПин		77	79,0	335	2350	Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		46,89	49,13	199,31	1407,02	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин		46,20	47,40	201,00	1410,00	2,98 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		0,90	2,19	-0,50	-0,13	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		35,27	37,22	150,30	1057,33	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин		34,65	35,55	150,75	1057,50	0,17 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		0,81	2,11	-0,13	-0,01	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		54,69	56,92	232,48	1641,02	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин		53,90	55,30	234,50	1645,00	3,98 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		1,03	2,05	-0,60	-0,17	

Россия Краснодарский край
 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

ОСЕНЬ 2022 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	№ ре - целтуры	№ по Сб. р-р /
		белки	жиры	углеводы				

		З А В Т Р А К		Б	Ж	У	ценность	ТК / ТПК	год. изд.
неделя 1 -я День 5 -й	Салат из квашеной капусты	60		1,03	3,00	5,08	51,42	4	47/11
	Биточки (особые) мясные	90		10,20	9,03	9,49	160,05	44	ТПК/269/11
	Картофель и овощи тушёные в соусе	160		4,61	7,28	24,32	181,25	30	ТПК/142/ 11
	Кисель из яблок	190		0,66	0,01	24,29	99,90	65	ТПК / 352/ 11
	Хлеб пшеничный	30		1,58	0,21	12,24	57,17	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20		1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.
	итого за завтрак	550		19,20	19,78	83,79	589,95	отклонение (+ / -)	
		25%		19,25	19,75	83,75	587,50	-2,45	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		-0,06	0,03	0,01	0,10		
		О Б Е Д							
неделя 1 -я День 5 -й	Помидор свежий в нарезке	60		0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22
	Суп с клёцками	200		2,85	3,67	15,00	104,60	18	ТПК / 108/ 11
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	90		10,1	6,34	8,57	131,74	59	228/11
	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	145 / 30		6,38	15,98	32,32	298,59	31	ТПК / 149 / 11
	Сок фруктовый (персиковый)	200		1,6	0,2	18,2	81,0	61	пром пр.
	Хлеб пшеничный	50		2,634	0,35	20,4	95,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30		1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
Плоды свежие (апельсин)	105		0,82	0,15	8,55	38,88	81	82 / 21	
итого за обед	910		26,77	27,15	117,90	823,16	отклонение (+ / -)		
		35%		26,95	27,65	117,25	822,50	-0,65	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		-0,23	-0,63	0,19	0,03		
		П О Л Д Н И К							
неделя 1 -я День 5 -й	чай с лимоном	200		0,2	0	5,79	23,94	74	ТПК / 377/ 11
	Котлета школьная	90		5,55	8,82	19,16	172,15	45	347/21
	Хлеб ржаной	20		1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.
	итого за полдник	310		6,88	9,06	33,31	236,3	отклонение (+ / -)	
		10%		7,70	7,90	33,50	235,00	-1,25	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		-1,07	1,47	-0,06	0,05		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
				2350	Ккал
Суточная потребность по СанПин	77	79,0	335	2350	
100%					

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,98	46,93	201,69	1413,11	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00	-3,11 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,29	-0,59	0,21	0,13	
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	33,65	36,21	151,22	1059,41	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50	-1,91 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,30	0,84	0,14	0,08	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	52,85	55,99	235,00	1649,36	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00	-4,36 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,36	0,87	0,15	0,19	

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет
Сезон: ОСЕНЬ 2022 - ___ г.г.

1-я неделя

Возрастная категория:	с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	в % (+ / -)
		белки Б	жиры Ж	углеводы У			
меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя		77	79,0	335	2350	белки	0,00
Суточная потребность по СанПин СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20	100%					жиры	0,00
ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)		19,25	19,75	83,75	587,50	энерг-я	0,00
						ценность	0,00

Возрастная категория:	с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	в % (+ / -)
		белки Б	жиры Ж	углеводы У			
меню обеды 10-тидневка 1 - я неделя		77	79,0	335	2350	белки	0,00
Суточная потребность по СанПин СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20	100%					жиры	0,00

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

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
							энерг-я	
							ценность	0,00

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ъ 2022 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 - я	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22
	Омлет с птицей	150	10,11	11,63	19,20	221,91	40	ТТК /212/11
	Кофейный напиток с молоком	200	6,5	5,1	12,96	123,73	70	ТТК /379/11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,23	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.
итого за завтрак	Плооды свежие (бананы)	105	1,132	4,13	17,29	110,88	80	82 / 21
	Норма по СанПин	575	21,68	21,48	76,44	585,71	отклонение (+ / -)	
	отклонение от нормы (+ / -) %	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	1,79	ккал
	О Б Е Д		3,15	2,19	-2,18	-0,08		
неделя 2 - я	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,500	1	54-2з/22
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	25,58	145,40	15	ТТК /96 / 11
	Рагу из овощей	150	6,95	12,56	27,68	251,55	29	143/11
	Котлета мясная	90	12,89	10,13	13,96	198,60	46	ТТК/268/11
	Напиток (из груша дичка)	200	1	0	15,81	67,24	61	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29	9	Пром.пр.
6 - й	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.

итога за обед	780	27,28	27,57	117,50	826,83	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-4,33	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		0,43	-0,10	0,07	0,18		
ПОЛДНИК							
Кофейный напиток с молоком	200	3,28	2,59	7,02	80,97	71	ТТК / 379 / 11
Макаронны запечённые с яйцом	135 / 15	4,48	5,06	22,33	152,76	36	ТТК / 206 / 11
итога за полдник	350	7,75	7,649	29,34	233,73	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	1,27	
отклонение от нормы (+ / -) %		0,07	-0,32	-1,24	-0,05		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Суточная потребность по СанПин	77	79,0	335	Ккал 2350

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,96	49,05	193,93	1412,54	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00	-2,53	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	3,58	2,09	-2,11	0,11		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,03	35,22	146,84	1060,56	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50	-3,06	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	0,50	-0,42	-1,17	0,13		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,71	56,70	223,28	1646,26	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00	-1,26	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	3,65	1,78	-3,35	0,05		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

ОСЕНЬ 2022 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 7 -й	ЗАВТРАК								
	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,50	1	54-2з/22	
	Макароны отварные с овощами	150	3,17	6,99	38,86	231,01	28	205 /11	
	Суфле из печени	70 / 20	12,57	11,9	9,36	194,83	53	ТТК / 299/11	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	12,61	51,50	62	349/11	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.	
итого за завтрак		550	19,25	19,44	82,94	583,18	отклонение (+ / -)		
	Норма по СанПин	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	4,33	ккал	
	отклонение от нормы (+ / -) %		0,00	-0,39	-0,24	-0,18			
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД								
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	4	47 /11	
	Суп с крупой (пшеничной)	200	6,73	9,89	15,04	173,35	22	ТТК / 115 / 11	
	Рыба запечённая под молочным соусом	200	12,85	13,57	28,86	288,97	60	233 /11	
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	61	389/11	
	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29	9	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.	
итого за обед		105	0,42	0,42	10,29	49,35	79	82 / 21	
	Норма по СанПин	845	26,35	27,60	117,62	824,23	отклонение (+ / -)		
	отклонение от нормы (+ / -) %	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-1,73	ккал	
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,78	-0,07	0,11	0,07			
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК								
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	11,70	47,99	64	ТТК / 349 / 11	
	Оладьи из печени	90 / 10	9,81	8,85	6,78	146,01	54	ТТК/282/11	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	10	Пром.пр.	
	итого за полдник	300	11,24	9,09	26,85	234,16	отклонение (+ / -)		
		Норма по СанПин	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	0,84	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		4,60	1,51	-1,99	-0,04		

День	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	61	389/11
8 -й	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.
итого за завтрак		570	15,46	16,674	93,56	591,010	отклонение	(+ / -)
	Норма по СанПин	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-3,51	ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %		-4,92	-3,89	2,93	0,15		
	О Б Е Д							
2 -я	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,50	1	54-2з/22
	Борщ с картофелем	200	2,96	4,91	10,80	99,24	13	ТТК / 83 / 11
	Плов с говядиной	180	17,16	21,27	29,86	376,85	48	265/11
День	Кисель из яблок	200	0,56	0,01	32,39	131,90	66	ТТК / 352 / 11
8 -й	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	79	82 / 21
итого за обед		825	25,94	27,42	117,81	821,38	отклонение	(+ / -)
	Норма по СанПин	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	1,12	ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %		-1,32	-0,29	0,17	-0,05		
неделя	П О Л Д Н И К							
2 -я	чай с лимоном	200	0,2	0	5,79	23,94	74	ТТК / 377 / 11
День	Зразы картофельные	90 / 20	5,62	7,22	17,21	156,29	34	150/11
8 -й	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	Пром.пр.
итого за полдник		340	7,40	7,43	35,24	237,40	отклонение	(+ / -)
	Норма по СанПин	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-2,40	ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,39	-0,59	0,52	0,10		

Б	Ж	У	Энергетическая ценность
77	79,0	335	2350 Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	41,40	44,10	211,37	1412,39	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00	-2,39 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,24	-4,18	3,10	0,10	

10 -й	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.
Итого за полдник		370	3,56	7,97	42,48	234,91		отклонение (+ / -)
	Норма по СанПин	10%	7,70	7,90	33,50	235,00		0,09 ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %		-5,38	0,09	2,68	0,00		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Суточная потребность по СанПин	77	79,0	335	2350 Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,87	47,65	193,53	1410,08	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00	-0,08 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	2,17	0,31	-2,23	0,00	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	30,89	35,21	155,40	1057,15	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50	0,35 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,88	-0,44	1,39	-0,01	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	51,43	55,62	236,02	1644,99	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00	0,01 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,21	0,40	0,45	0,00	

7 - 11 л	Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	в % (+ / -)
		белки Б	жиры Ж	углеводы У	У			
	Суточная потребность по СанПин СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20	77	79,0	335	2350	2350	белки	0,00
	ЗАВТРАКИ	19,25	19,75	83,75	587,50	587,50	жиры	0,00
	Среднее за 5 дней (фактически)	19,25	19,75	83,75	587,50	587,50	углеводы	0,00
							энерг-я	0,00
							ценность	0,00

7 - 11 л	Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеды 10-тидневка 2 - я неделя	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	в % (+ / -)
		белки Б	жиры Ж	углеводы У	У			
	Суточная потребность по СанПин	77	79,0	335	2350	2350	белки	0,00

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20									
7 - 11 л	О Б Е Д Ы	26,95	27,65	117,25	822,50	жиры	0,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)		26,95	27,65	117,25	822,50	энерг-я	0,00	ценность	0,00

Возрастная категория:	с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	в % (+/-)
		белки Б	жиры Ж	углеводы У			
меню -полдники 10-тидневка 2 - я неделя		77	79,0	335	2350	белки	0,00
Суточная потребность по СанПин СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20						жиры	0,00
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	7,70	7,90	33,50	235,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)		7,70	7,90	33,50	235,00	энерг-я	0,00
						ценность	0,00

Возрастная категория:	с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	в % (+/-)
		белки Б	жиры Ж	углеводы У			
меню завтраки - обеды 10-тидневка 2 - я неделя		77	79,0	335	2350	белки	0,00
Суточная потребность по СанПин СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20						жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	46,20	47,40	201,00	1410,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)		46,20	47,40	201,00	1410,00	энерг-я	0,00
						ценность	0,00

Возрастная категория:	с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	в % (+/-)
		белки Б	жиры Ж	углеводы У			
меню обеды-полдники 10-тидневка 2 - я неделя		77	79,0	335	2350	белки	0,00
Суточная потребность по СанПин СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20						жиры	0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	34,65	35,55	150,75	1057,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)		34,65	35,55	150,75	1057,50	энерг-я	0,00
						ценность	0,00

Возрастная категория:	с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	в % (+/-)
		белки Б	жиры Ж	углеводы У			
меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка 2 - я неделя							
ЕДИНОЕ							

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК					
33,33	34,85	153,04	1058,78	отклонение (+ / -)	
34,65	35,55	150,75	1057,50	-1,28 ккал	
45%		0,68	0,05		
отклонение от нормы (+ / -) %					
-1,71	-0,88	0,68	0,05		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник					
48,80	51,53	246,60	1649,79	отклонение (+ / -)	
53,90	55,30	234,50	1645,00	-4,79 ккал	
70%		3,61	0,20		
отклонение от нормы (+ / -) %					
-6,63	-4,77	3,61	0,20		

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2022 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТКК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5,73	3,36	34,60	166,18	24	182/11
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7	14/11
День 9-й	сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80	8	54-2з /22г
	Какао с молоком и витаминами	200	5,95	4,75	12,71	128,00	68	ТТК / 502 / 21
итого за завтрак	Хлеб пшеничный	48	2,53	0,34	19,59	91,54	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 /21
Норма по СанПин		593	19,32	20,74	85,20	589,77	отклонение (+ / -)	
отклонение от нормы (+ / -) %		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-2,27 ккал	
ОБЕД			0,10	1,25	0,43	0,10		
неделя 2 -я	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	3	54-20з/22
	Печенье топленое молоко	30	4,45	7,10	9,10	118,08	11	Пром.пр.
итого за обед	Суп с лапшой	200	1,91	1,06	19,64	95,76	21	ТТК / 114 / 11
	Котлета рубленая из птицы	90	10,22	3,74	15,44	104,96	42	294/11

День	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	145 / 30	6,38	15,98	32,32	298,59	31	ТТК / 149 / 11
9-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,80	81,00	63	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.
итого за обед	Норма по СанПин	805	27,86	28,43	120,41	817,82	отклонение	(+ / -)
	отклонение от нормы (+ / -) %	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	4,68	ккал
неделя	ПОЛДНИК		1,18	0,98	0,94	-0,20		
2-я	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	61	389/11
День	Голубцы ленивые	75 / 15	6,42	7,12	8,3	122,96	43	ТТК/54-3м/22
9-й	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.
итого за полдник	Норма по СанПин	310	8,55	7,360	33,59	234,80	отклонение	(+ / -)
	отклонение от нормы (+ / -) %	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	0,20	ккал
			1,10	-0,68	0,03	-0,01		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Суточная потребность по СанПин	77	79,0	335	Ккал 2350

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,18	49,17	205,61	1407,59	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00	2,41 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	1,27	2,24	1,38	-0,10	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,41	35,79	154,00	1052,62	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50	4,88 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	2,28	0,30	0,97	-0,21	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,73	56,53	239,20	1642,39	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00	2,61 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	2,38	1,55	1,40	-0,11	

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

ОСЕНЬ 2022 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р/ год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК							
	огурец свежий в нарезке	70	0,58	0,12	1,75	9,92	1	54-23/22
	Жаркое по - дормашнему	180	15,98	19,66	40,65	403,40	50	259/11
	чай с лимоном	200	0,17	0,00	9,34	38,03	75	ТТК / 377 / 11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,23	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
итого за завтрак		520	20,54	20,41	80,61	587,84	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-0,34	ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %		1,67	0,84	-0,94	0,01		
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-33/22
	Щи из свежей. капусты с картофелем	200	4,6	5,4	3,60	81,40	14	ТТК / 88 / 11
	Биточек рыбный (минтай)	80 / 20	10,1	13,2	15,12	195,68	58	234/11
	каша вязкая (пшённая)	150	1,67	2,40	32,20	154,22	26	303/11
	Кофейный напиток с молоком	200	6,44	5,11	23,30	205,20	69	ТТК / 379 / 11
	Хлеб пшеничный	32	1,69	0,22	13,06	60,98	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	79	82 / 21
	итого за обед		882	27,33	27,23	112,92	822,24	отклонение (+ / -)
	Норма по СанПин	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	0,26	ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %		0,49	-0,53	-1,29	-0,01		
неделя 2 -я День	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,33	0,13	3,34	15,90	76	ТТК/54- 34гн/22
	Запеканка овощная	120 / 30	2,10	7,60	30,77	178,85	35	ТТК/165/11