

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 ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	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
	Кондитерские изделия (Печенье)	35	2,33	3,63	22,42	130,96		Пром.пр.
	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.
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,905	0,20	12,22	54,26		82 / 21	
итого за завтрак		640	20,12	21,962	106,95	681,52	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	-1,52 ккал	
отклонение от нормы + / - %			-2,65	-1,13	2,92	0,06		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	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
	Рагу из овощей	180	2,906	12,646	33,805	260,66		143 / 17
	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.
Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.	
итого за обед		910	27,71	30,527	129,45	952,87	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00	-0,87 ккал	
отклонение от нормы + / - %			-4,21	-1,82	-1,20	0,03		
неделя 1 -я День 1 -й	ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25		465 / 21
	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	
итого за полдник		390	9,86	9,428	43,84	270,60	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	1,40 ккал	
отклонение от нормы + / - %			0,96	0,25	1,45	-0,05		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		47,82	52,49	236,40	1634,39	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%		54,00	55,20	229,80	1632,00	-2,39 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-6,863	-2,947	1,723	0,088		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		37,57	39,96	173,29	1223,47	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%		40,50	41,40	172,35	1224,00	0,53 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-3,254	-1,571	0,244	-0,020		

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



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 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
итого за завтрак		565	35,29	22,826	83,04	681,452	отклонение (+ / -)	
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		
ОБЕД								
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.	
итого за обед		930	31,28	31,602	138,57	952,709	отклонение (+ / -)	
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		
ПОЛДНИК								
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.
итого за полдник		360	10,56	8,654	38,14	269,78	отклонение (+ / -)	
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		

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

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

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		77,13	63,08	259,75	1903,94	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	268,10	0,06 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			15,69	-1,43	-2,18	0,00	



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			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я	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
3 -й	Пюре картофельное	180	3,68	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.
итого за завтрак		650	21,45	20,970	99,63	677,530	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	2,47 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,17	-2,21	1,01	-0,09		
ОБЕД								
неделя 1 -я	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
День 3 -й	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
3 -й	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
итого за обед		1010	30,32	33,903	130,83	951,899	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00	0,10 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,31	1,85	-0,84	0,00		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я	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
3 -й	Хлеб пш. (батон)	32	1,232	0,608	16,448	72,35		Пром.пр.
	итого за полдник		367	10,45	9,208	40,03	269,586	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	2,41 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,61	0,01	0,45	-0,09		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД							отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%			54,00	55,20	229,80	1632,00	2,57 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,48	-0,36	0,17	-0,09		

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

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник							отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%			63,00	64,40	268,10	1904,00	2,58 ккал	
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	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	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	50	1,93	0,69	27,1	122,29		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
итого за завтрак		555	15,64	22,359	96,90	680,12	отклонение (+ / -)	
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		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,60		54 / 21
	Суп картофельный с клёцками	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	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
итого за обед		1010	31,89	29,948	141,161	951,043	отклонение (+ / -)	
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		
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК							
	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.
итого за полдник		365	4,04	7,074	37,63	277,00	отклонение (+ / -)	
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		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,53	52,31	238,06	1631,17	отклонение (+ / -)		
Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	0,83 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,18	-3,14	2,16	-0,03	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,93	37,02	178,79	1228,04	отклонение (+ / -)		
Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35	-4,04 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,08	-4,76	1,68	0,15	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	51,57	59,38	275,69	1908,16	отклонение (+ / -)		
Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10	-12,70 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			-12,70	-5,46	1,98	0,15	



Россия Краснодарский край
10 - тидневное менюготавливаемых 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			
неделя	ЗАВТРАК							
1 -я	Овощи натуральные солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,60		70 / 17
День	Шницель рыбный натуральный	120	9,93	13,99	7,25	208,04		235 / 17
5 -й	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.
итого за завтрак		610	20,00	26,883	92,23	679,37	отклонение (+ / -)	
		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		
неделя	ОБЕД							
1 -я	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3		54-21з/22
День	Суп с крупой и фрикадельками	250	8,848	10,448	10,44	171,01		126 / 21
5 -й	Макароньы 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
итого за обед		990	36,30	35,020	130,24	951,483	отклонение (+ / -)	
		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		
неделя	ПОЛДНИК							
1 -я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101		470 / 21
День	Зразы картофельные и / соус молочный	100 / 20	3,133	6,223	7,604	98,66		150 / 17
5 -й	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
итого за полдник		350	10,088	11,636	31,86	273,0	отклонение (+ / -)	
		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		

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

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

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



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		белки	жиры
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		белки	жиры
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		белки	жиры
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		белки	жиры
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		белки	жиры
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		белки	жиры
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: 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			
неделя 2 -я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10		54-20з/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
	Итого за завтрак		670	22,79	23,015	95,65	684,237	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	-4,24 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,32	0,02	-0,03	0,16		
неделя 2 -я День 6 -й	ОБЕД							
	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.
Итого за обед		930	30,27	31,884	134,19	947,915	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00	4,08 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,37	-0,34	0,04	-0,15		
	ПОЛДНИК							
	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.
Итого за полдник		350	6,39	8,913	42,54	276,725	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	-4,73	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,90	-0,31	1,11	0,17		

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

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

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



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 7 -й	ЗАВТРАК							
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,40		54-153/22
	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
	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.
итого за завтрак		565	22,23	22,798	97,34	678,800	отклонение (+ / -)	
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		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	Маринад овощной с томатом	60	0,75	5,325	5,85	74,63		54-233/22
	Щи из свежей капусты	250	1,3	4,425	3,45	59,00		103 / 21
	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
итого за обед		980	31,11	28,896	141,66	955,623	отклонение (+ / -)	
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		
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	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
	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22		Пром.пр.
итого за полдник		350	9,02	10,100	35,28	267,012	отклонение (+ / -)	
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		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			53,34	51,69	239,00	1634,42	отклонение (+ / -)	
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		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			40,13	39,00	176,95	1222,64	отклонение (+ / -)	
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		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			62,37	61,79	274,28	1901,44	отклонение (+ / -)	
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	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК							
	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
итого за завтрак		620	18,74	22,427	102,05	677,047	отклонение (+ / -)	
		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		
неделя 2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	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.
итого за обед		920	32,62	32,045	133,25	952,031	отклонение (+ / -)	
		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		
неделя 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК							
	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.
итого за полдник		355	8,95	9,672	43,28	272,572	отклонение (+ / -)	
		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		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		51,36	54,47	235,29	1629,08	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	2,92	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %	-2,93	-0,79	1,43	-0,11	

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

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		60,31	64,14	278,58	1901,65	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	2,35	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %	-2,99	-0,28	1,48	0,02	



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			
неделя	ЗАВТРАК							
2 -я	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80		150 / 21
День	(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
9-й	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.
итого за завтрак		640	23,03	25,894	96,20	681,954	отклонение (+ / -)	
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		
неделя	ОБЕД							
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
День	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
9-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00		54-1хн/22
	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
итого за обед		1010	31,86	32,787	131,27	948,842	отклонение (+ / -)	
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		
неделя	ПОЛДНИК							
2 -я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101,00		470 / 21
День	Биточек рисовый с морковью /и соус молочный	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.
итого за полдник		360	8,84	7,805	41,36	270,41	отклонение (+ / -)	
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		

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

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		40,70	40,59	172,63	1219,26	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	1224,00	4,74 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,22	-0,88	0,07	-0,17	

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



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 10 -й	Икра морковная	60	1,2	4,2	6,0	67,95		54-12з/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.
итого за завтрак		595	25,71	20,866	87,52	677,962	отклонение (+ / -)	
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		
ОБЕД								
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
итого за обед		1020	31,65	35,388	129,88	955,589	отклонение (+ / -)	
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		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 10 -й	Чай с яблоком и апельсином	200	0,48	0,1	8,17	34,90		ТТК/54-20гн/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.
итого за полдник		350	11,80	9,51	29,03	273,28	отклонение (+ / -)	
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		

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

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

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



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			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 (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	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			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 (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	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			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 (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	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			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 (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	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			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 (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	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			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 (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00



1 -я - 2-я неделя

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.

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		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	0,00	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

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		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	0,00	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

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		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	0,00	0,00
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			9,00	9,20	38,30	272,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

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		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	0,00	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

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		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	0,00	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			40,50	41,40	172,35	1224,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

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		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	0,00	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			63,00	64,40	268,10	1904,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

Ответственный за разработку меню инженер-технолог



_____/Ткаченко А.Н./

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
- 3 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
- 4 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.А.Я.Перевалов. Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр..-Пермь, 2021.-410с.

