

Сотникова
директор лицея "МТ"
Сот У.Г. Маркова

"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 - ___ г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2023 г.

Россия Краснодарский край

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

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

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	205	5,16	6,52	32,180	208,00		236 / 21
	сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,67		54-1з /22г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80		54-2гн/22
	Кондитерские изделия (Печенье)	25	1,88	3,35	16,60	97,40		Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
Фрукты свежие (апельсин)	105	0,95	0,21	12,82	56,97		82 / 21	
итого за завтрак		610	15,33	16,728	95,44	587,150	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50	0,35 ккал	
отклонение от нормы + / - %			-5,09	-3,83	3,49	-0,01		
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	200	5,04	2,860	11,68	92,60		113 / 21
	Котлеты "Нежные"	90	7,81	11,16	19,28	208,32		373 / 21
	Рагу из овощей	150	2,757	9,705	29,703	231,19		143 / 17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60		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 обед		780	20,71	24,923	124,74	819,668	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50	2,83 ккал	
отклонение от нормы + / - %			-8,10	-3,45	2,24	-0,12		
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	10 / 30	3,866	3,222	12,604	48,01		ТТК /3/17
Фрукты свежие (банан)	140	0,48	0,480	11,76	56,40		82 / 21	
итого за полдник		380	9,55	8,450	42,24	239,66	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 10%			7,70	7,90	33,50	235,00	-4,66 ккал	
отклонение от нормы + / - %			2,40	0,70	2,61	0,20		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			36,04	41,65	220,18	1406,82	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00	3,18 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-13,19	-7,28	5,73	-0,14		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			30,26	33,37	166,98	1059,33	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%			34,65	35,55	150,75	1057,50	-1,83 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,70	-2,76	4,84	0,08		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			45,59	50,10	262,42	1646,480	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%			53,90	55,30	234,50	1645,00	-1,480 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-10,79	-6,58	8,34	8,34		

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	Запеканка из творога / и джем	135 / 25	23,39	7,87	33,02	320,64		223 / 17
	Чай с молоком	200	3,1	2,2	10,95	75,70		460/21
1 -я	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		14 / 17
День	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
2 -й	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40		338 / 17
Итого за завтрак		520	28,21	18,215	72,12	592,209	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-4,71 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			11,63	-1,94	-3,47	0,20		
ОБЕД								
неделя	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80		150 / 21
	Свекольник	200	1,78	4,73	19,49	127,63		98 / 21
1 -я	Печень, тушёная в соусе сметанном	100	16,60	13,55	23,56	282,38		359/21
День	Картофель отварной / и овощи отварные	75/75	3,2	3	13,50	94,0		392 / 21
2 -й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00		54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
Итого за обед		780	26,27	27,602	116,45	818,810	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	3,69 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,88	-0,06	-0,24	-0,16		
ПОЛДНИК								
неделя	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	98 / 20	7,114	7,184	16,992	162,08		276 / 17
2 -й	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
Итого за полдник		338	8,59	7,532	33,09	235,620	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-0,62 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,16	-0,47	-0,12	0,03		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			54,48	45,82	188,57	1411,02	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	-1,02 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			10,753	-2,004	-3,711	0,043		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			34,87	35,13	149,54	1054,43	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	3,07 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,28	-0,53	-0,36	-0,13		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			63,07	53,35	221,66	1646,639	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	-1,639 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			11,91	-2,47	-3,83	0,07		



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

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

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10		54-20з/22
	Тефтели рыбные	90 / 20	11,16	13,42	5,38	186,92		239/17
3 -й	Пюре картофельное	155	3,169	4,96	21,098	141,83		312 / 17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60		501 / 21
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
итого за завтрак		580	19,51	19,259	82,72	582,753	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	4,747 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,335	-0,621	-0,308	-0,202		
ОБЕД								
неделя 1 -я	Икра секольная	60	0,9	2,16	5,1	43,20		53 / 21
	Борщ из свежей капусты	200	1,04	3,5	4,8	54,80		93 / 21
День 3 -й	Гуляш из говядины	50 / 50	14,592	14,439	3,038	201,29		54-2м / 22
	Каша вязкая (ячневая)	150	2,3	5,163	33,539	166,19		303 / 17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25		465 / 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.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,29		82 / 21
итого за обед		890	28,00	31,488	112,41	824,375	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-1,88 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,36	4,86	-1,44	0,08		
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	100 / 25	2,02	2,33	16,77	91,85		152 / 17 337/17
3 -й	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22		Пром.пр.
итого за полдник		345	8,59	7,707	35,05	238,074	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-3,074 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,15	-0,24	0,46	0,13		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,50	50,75	195,13	1407,13	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00	2,87 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,69	4,24	-1,75	-0,12

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,58	39,20	147,47	1062,45	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75	-4,95 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			2,51	4,61	-0,98	0,21

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,09	58,45	234,50	1645,80	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	1893,00	247,20 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			2,85	3,99	-1,29	0,01

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: 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 День 4 -й	Овощи консервированный порциями (капуста квашеная)	60	1,03	3,00	5,08	51,42		149 / 21
	Плов	200	10,08	17,869	30,094	321,52		265 / 17
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	17,50	72,00		494 / 21
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
итого за завтрак		520	14,08	21,732	82,72	583,479	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	4,021 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,72	2,51	-0,31	-0,17		
ОБЕД								
неделя 1 -я День 4 -й	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,60		54 / 21
	Суп картофельный с клецками	200	2,62	2,79	13,65	90,430		ТТК/115 / 21
	Котлеты "Пермские"	90	15,14	13,195	11,680	226,04		341 / 21
	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	23,000	148,62		127 / 17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00		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.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28		338 / 17
итого за обед		900	26,97	25,863	123,850	827,327	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-4,83 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,03	-2,26	1,97	0,21		
ПОЛДНИК								
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	90	0,63	2,961	7,65	102,77		301 / 21
	Кондитерские изделия (Печенье)	15	0,86	2,47	8,16	58,26		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
итого за полдник		325	3,02	5,728	30,93	230,345	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	4,65 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,08	-2,75	-0,77	-0,20		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	41,05	47,60	206,57	1410,81	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00	-0,81 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,69	0,25	1,66	0,03

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	29,99	31,59	154,78	1057,67	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75	-0,17 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,06	-5,01	1,20	0,01

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	44,06	53,32	237,51	1645,00	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50	3,849 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-12,78	-2,50	0,90	-0,16



Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - __ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по 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	90	9,45	10,06	6,18	145,04		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	20	0,77	0,275	10,84	48,92		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
итого за завтрак		570	19,13	22,816	85,75	591,91	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-4,41 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,16	3,88	0,60	0,19		
неделя	ОБЕД							
1 -я	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,30		54-21з/22
День	Суп с крупой и фрикадельками	200	6,8	7,06	7,90	122,20		126 / 21
5 -й	Макароны отварные с сыром	150	6,341	8,809	17,55	136,85		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	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,95	0,21	12,82	56,97		82 / 21
итого за обед		885	32,80	28,374	108,80	822,320	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50	0,18 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	7,60	0,92	-2,52	-0,01		
неделя	ПОЛДНИК							
1 -я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101,00		470 / 21
День	Зразы картофельные и / соус молочный	90 / 20	2,186	4,808	7,342	81,38		150 / 17
5 -й	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	48,92		Пром.пр.
итого за полдник		330	8,756	10,083	26,18	231,3	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 10%	7,70	7,90	33,50	235,00	3,70 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	1,37	2,76	-2,18	-0,16		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,93	51,19	194,55	1414,23	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	-4,23 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	7,44	4,80	-1,93	0,18		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	41,56	38,46	134,98	1053,62	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	3,88 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	8,97	3,68	-4,71	-0,17		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	60,69	61,27	220,73	1645,53	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,53	234,50 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	8,81	7,56	-4,11	0,02		

1-я неделя

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеды 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	белки	0,00
							жиры	0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню -полдни 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			77	79,0	335	2350	белки	0,00
							жиры	0,00
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	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 ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки - обеды 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	белки	0,00
							жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	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 ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеды-полдни 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			77	79,0	335	2350	белки	0,00
							жиры	0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	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 ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки - обеды-полдни 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			77	79,0	335	2350	белки	0,00
							жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			53,90	55,30	234,50	1645,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00



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
	(сложный гарнир) Омлет натуральный и / Бигус	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	129,32		54-23гн/22
	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 (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00		338 / 17
	Итого за завтрак	625	21,07	22,451	75,21	590,503	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 25%		19,25	19,75	83,75	587,50	-3,00 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,36	3,42	-2,55	0,13		
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	200	2,32	3,32	16,536	99,30		ТТК/129 / 21
	Биточки рыбные	90	16,58	15,33	11,80	251,49		234/17
	Рагу из овощей	150	2,85	6,45	14,025	127,50		177 / 21
	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 обед	780	27,40	29,240	112,50	818,671	отклонение (+ / -)		
Норма по СанПин 35%		26,95	27,65	117,25	822,50	3,83 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,58	2,01	-1,42	-0,16		
неделя 2 -я День 6 -й	ПОЛДНИК							
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	14,76	61,11		494 / 21
	Котлеты из овощей	105	4,32	7,43	10,09	124,46		187 / 21
	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	48,92		Пром.пр.
Итого за полдник	325	5,39	7,714	35,68	234,483	отклонение (+ / -)		
Норма по СанПин 10%		7,70	7,90	33,50	235,00	0,52		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,01	-0,24	0,65	-0,02		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			48,46	51,69	187,70	1409,17	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%		46,20	47,40	201,00	1410,00	0,83 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,94	5,43	-3,97	-0,04		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			32,78	36,95	148,18	1053,15	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%		34,65	35,55	150,75	1057,50	4,35 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,42	1,78	-0,77	-0,18		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			53,85	59,41	223,38	1643,66	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%		53,90	55,30	234,50	1645,00	1,34 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,07	5,20	-3,32	-0,06		



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		54-15з/22
	Жаркое по - дормашнему	200	15,405	10,805	25,935	275,76		259/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,10	80,77		495 / 21
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07		Пром.пр.
итого за завтрак		530	20,52	16,105	87,10	586,825	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	0,67 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,64	-4,61	1,00	-0,03		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	Маринад овощной с томатом	60	0,75	5,325	5,85	74,63		54-23з/22
	Щи из свежей капусты	200	1,04	3,54	2,76	47,200		103 / 21
	Плов из птицы	190	16,32	9,884	37,994	297,81		291 / 17
	Чай с молоком	200	3,1	2,2	10,95	75,70		460/21
	Кондитерские изделия (Печенье)	30	2,25	3,53	22,32	130,09		Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,87		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07		Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290		82/ 21
итого за обед		850	27,04	25,823	122,51	824,656	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-2,16 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,11	-2,31	1,57	0,09		
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101		470 / 21
	Котлеты картофельные с творогом и / / соус молочный	100 / 20	1,12	2,42	16,35	91,62		149 / 17 327/17
	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22		Пром.пр.
итого за полдник		340	7,69	7,795	34,63	237,835	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-2,84 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,01	-0,13	0,34	0,12		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		47,55	41,93	209,61	1411,48	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		60%	46,20	47,40	201,00	-1,48 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,75	-6,93	2,57	0,06	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		34,73	33,62	157,14	1062,49	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		45%	34,65	35,55	1057,50	-4,99 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,10	-2,45	1,91	0,21	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		55,24	49,72	244,24	1649,32	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		70%	53,90	55,30	1645,00	-4,32 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,74	-7,06	2,91	0,18	



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 8 -й	ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	205	6,22	5,6	35,240	209,0		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	35	1,35	0,48	18,97	85,60		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,82	0,16	12,821	55,946		82 / 21
итого за завтрак		575	15,80	18,769	91,07	588,233	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-0,73 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,48	-1,24	2,19	0,03		
неделя 2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	Овощи натуральные солёные (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	11,63		70/ 17
	Суп гороховый	200	4,08	2,22	14,56	94,58		54-25с/22
	Тефтели. Белип	105	15,19	5,74	10,01	152,60		288/21
	Капуста тушёная / и	80 / 70	1,947	16,16	4,93	172,93		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	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 обед		795	28,10	27,41	115,39	820,86	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	1,64 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,50	-0,30	-0,55	-0,07		
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	80 / 20	5,18	6,90	6,21	108,27		347/21
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
итого за полдник		320	7,31	7,402	34,78	234,978	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	0,02 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,51	-0,63	0,38	0,00		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		43,90	46,18	206,47	1409,09	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		60%	46,20	47,40	201,00	0,91 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,99	-1,54	1,63	-0,04	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		35,41	34,81	150,18	1055,84	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		45%	34,65	35,55	1057,50	1,66 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,99	-0,93	-0,17	-0,07	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		51,21	53,58	241,25	1644,07	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		70%	53,90	55,30	1645,00	0,93 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,50	-2,17	0,75	-0,03	



Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - __ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре- цептуры 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 отварные и / Овощи припущенные	110 / 40	4,07	3,603	21,67	144,71		256 / 21 136 / 17
9-й	Печень по-строгановски	100	10,57	11,32	14,84	178,11		255 / 17
	чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0	6,75	28,60		54-3гн/22
	Хлеб пшеничный	42	1,61	0,57	22,76	102,72		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
итого за завтрак		572	19,48	22,187	81,77	588,363	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-0,86 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,30	3,08	-0,59	0,04		
неделя	ОБЕД							
2 -я	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,30		54-21з/22
День	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,200		116/21
9-й	Котлеты домашние	90	7,07	8,39	22,52	173,81		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
	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.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28		338 / 17
итого за обед		930	26,89	29,303	117,68	823,155	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-0,65 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,08	2,09	0,13	0,03		
неделя	ПОЛДНИК							
2 -я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101		470 / 21
День	Биточек рисовый с морковью /и соус молочный	100 / 20	1,75	2,032	17,22	94,17		193/ 17
9-й	Хлеб пш. (батон)	17	0,66	0,33	8,74	40,57		Пром.пр.
итого за полдник		337	8,21	7,362	33,96	235,738	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-0,74 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,66	-0,68	0,14	0,03		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,37	51,49	199,45	1411,52	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00	-1,52 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	0,21	5,18	-0,46	0,06		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,10	36,67	151,64	1058,89	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	1057,50	-1,39 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	0,58	1,41	0,27	0,06		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,58	58,85	233,41	1647,26	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	1645,00	-2,26 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	0,88	4,50				



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		54-123/22
	Рагу из птицы	200	14,14	13,85	21,93	266,62		289/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00		501/ 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
итого за завтрак		530	19,39	19,238	83,61	583,576	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	3,92 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			0,18	-0,65	-0,04	-0,17		
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	200	1,48	3,54	5,560	60,00		95 / 21
	Котлета рыбная любительская	100	10,157	6,344	21,299	193,47		308/21
	Каша вязкая (пшённая)	150	4,183	5,01	23,942	157,50		303/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25		465 / 21
	Хлеб пшеничный	44	1,69	0,61	23,848	107,62		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07		Пром.пр.
итого за обед		884	25,33	26,473	118,17	825,161	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-2,66 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,11	-1,49	0,27	0,11		
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	80 /20	8,29	8,84	11,91	156,35		ТТК/357 / 21
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.
итого за полдник		320	9,91	9,227	28,45	231,966	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	3,03 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			2,87	1,68	-1,51	-0,13		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		44,72	45,71	201,77	1408,74	отклонение (+ / -)		
		Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	1,26 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,92	-2,14	0,23	-0,05		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		35,24	35,70	146,61	1057,13	отклонение (+ / -)		
		Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	0,37 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			0,76	0,19	-1,24	-0,02		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		54,63	54,94	230,22	1640,70	отклонение (+ / -)		
		Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	4,30 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			0,95	-0,46	-1,28	-0,18		



2 - я неделя

Возрастная категория: с / до 11 лет 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%	77	79,0	335	2350	белки	0,00
								жиры	0,00
7 - 11 л	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 ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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%	77	79,0	335	2350	белки	0,00
								жиры	0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	углеводы	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				26,95	27,65	117,25	822,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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%	77	79,0	335	2350	белки	0,00
								жиры	0,00
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	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 ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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%	77	79,0	335	2350	белки	0,00
								жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	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 ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с / до 11 лет 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%	77	79,0	335	2350	белки	0,00
								жиры	0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	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 ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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%	77	79,0	335	2350	белки	0,00
								жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	углеводы	0,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				53,90	55,30	234,50	1645,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

1 -я - 2-я неделя

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: ЗИМА-ВЕСНА 2023 - ___ г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			77	79,0	335	2350	0,00	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеда 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			77	79,0	335	2350	0,00	0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			77	79,0	335	2350	0,00	0,00
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			7,70	7,90	33,50	235,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки - обеда 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			77	79,0	335	2350	0,00	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеда-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			77	79,0	335	2350	0,00	0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			34,65	35,55	150,75	1057,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки - обеда - 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			77	79,0	335	2350	0,00	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			53,90	55,30	234,50	1645,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	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 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.
- 4 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.)

