



"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

2025 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2025 г.

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - ____ 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 1 -й	ЗАВТРАК							
	Наггетсы	100	11,91	5,70	17,64	169,50	71	595/22
	Ризотто	180	4,01	4,87	30,03	180,00	36	381/22
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,00	23,40	97,60	104	501 /21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за завтрак		660	19,99	12,15	118,93	671,61		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы + / - %	-2,79	-11,79	6,05	-0,31		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Горошек зелёный	100	2,83	0,17	5,83	36,83	5	54-20з/22
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,44	5,17	6,19	77,00	21	93 / 21
	Омлет с сыром	215	14,56	28,06	4,61	329,21	52	418/22
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	12	53-19з/22
	Кофейный напиток с молоком	195	6,17	4,89	27,44	177,65	98	465 / 21
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	36,094	158,18	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
итого за обед		880	28,38	47,05	97,64	927,87		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы + / - %	-3,46	16,14	-9,51	-0,89		
неделя 1 -я День 1 -й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,08	0,20	20,20	86,00	104	501 /21
	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	120	10,03	4,02	15,14	136,85	72	614/22
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
итого за полдник		350	12,51	4,72	48,37	285,03		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы + / - %	3,90	-4,88	2,63	0,48		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,37	59,20	216,57	1599,48
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,26	4,35	-3,45	-1,20

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	40,89	51,77	146,01	1212,90
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,44	11,27	-6,88	-0,41

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	60,88	63,92	264,93	1884,50
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,35	-0,52	-0,83	-0,72

Россия Краснодарский край

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

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - ____ 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 2 -й	Печень по-строгановски	110	15,85	10,69	7,12	176,21	55	255/17
	Макароны отварные и /овоци консервирован. Отварные (сложный гарнир)	150	5,55	4,95	26,65	169,35	49	256 / 21
	Чай с лимоном	35	0,70	0,09	3,59	18,28	49	157/21
	Чай с лимоном	200	0,31	0,00	6,35	26,53	85	459 / 21
	Блины со сметаной	80 /10	5,82	5,69	23,032	150,11	80	396/17
	Хлеб пшеничный	45	0,90	0,58	21,472	95,67	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
итого за завтрак		660	30,52	22,49	101,24	698,33		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	8,92	-0,55	1,43	0,67		
ОБЕД								
неделя 1 -я День 2 -й	Икра свекольная	100	1,50	3,60	8,50	72,00	10	53 / 21
	Суп картофельный с крупой	250	2,78	3,53	12,30	92,03	28	114/21
	Говядина тушёная с капустой	200	12,68	17,00	17,17	272,43	59	500 / 22
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	104	501 /21
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,06	5,04	22,73	144,49	15	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	36,094	158,18	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за обед		990	23,68	31,14	149,36	974,63		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-8,69	-1,15	4,00	0,83		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 2 -й	Кисель малиновый с яблоком	200	0,06	0,00	12,81	51,48	95	484/21
	Биточки из печени и /соус молочный	100	7,22	5,07	14,45	132,31	57	478/22
		20	0,41	1,05	1,41	16,76	57	326/17
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
итого за полдник		350	9,09	6,61	41,70	262,72		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,10	-2,81	0,89	-0,34		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	54,21	53,63	250,60	1672,95
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,23	-1,71	5,43	1,51

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	32,77	37,75	191,07	1237,35
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,59	-3,97	4,89	0,49

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	63,30	60,24	292,30	1935,68
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,33	-4,52	6,32	1,16

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я	Запеканка из творога с какао	160	19,44	7,49	29,20	258,89	53	424/22
	и / соус абрикосовый	40	0,76	0,00	14,06	59,28	53	687 /22
3 -й	Кофейный напиток с молоком	200	6,50	5,10	15,70	134,20	99	54-23гн/22
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	12	53-19з/22
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за завтрак		550	28,00	20,71	89,54	660,08		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	6,11	-2,49	-1,62	-0,73		
ОБЕД								
неделя 1 -я	Овощи консервированные порциями (капуста квашеная)	100	1,71	5,00	8,24	84,82	4	149 /21
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,30	3,58	14,60	115,75	27	113 /21
3 -й	Рыба запечённая	120	20,82	12,11	14,17	251,79	76	444/22
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	46	312/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	92	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	36,094	158,18	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
итого за обед		960	36,28	28,02	134,81	939,11		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	5,31	-4,55	0,20	-0,47		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103	470 / 21
3 -й	Котлеты морковные с творогом	120	4,13	4,02	11,005	96,70	43	152/17
	Хлеб пш. (батон)	30	1,155	0,57	11,09	54,10	17	Пром.пр.
итого за полдник		350	11,08	9,59	30,09	251,80		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	2,31	0,42	-2,14	-0,74		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	64,27	48,72	224,35	1599,19
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	11,42	-7,04	-1,42	-1,21

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	47,36	37,61	164,90	1190,91
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	7,62	-4,12	-1,94	-1,22

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	75,35	58,31	254,44	1850,99
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	13,73	-6,62	-3,57	-1,95

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	Морковь по-корейски	100	1,10	6,19	5,20	80,86	8	68 /22
	Говядина тушенная	100	6,80	5,69	9,01	114,45	58	499 /22
	Картофель по- деревенски с сыром	180	5,34	13,05	28,38	252,26	47	645/22
	Компот из яблок с лимоном	200	0,29	0,22	9,28	39,15	93	827/22
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
итого за завтрак		650	15,73	26,15	85,58	643,50		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-7,52	3,43	-2,66	-1,34		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	1	54-2з/22
	Суп из овощей со сметаной	250	2,12	5,19	6,49	81,08	29	116 /21
	Котлеты школьные	100	15,30	11,00	13,30	213,00	69	347/21
	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	21,03	160,17	34	303/17
	Кондитерские изделия (вафли)	22,5	0,88	6,89	14,17	118,17	16	Пром.пр.
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	102	469 / 21
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за обед		1052,5	33,87	36,42	126,28	965,43		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	2,63	4,59	-2,03	0,49		
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103	470 / 21
	Зразы картофельные	120	1,73	3,98	15,97	106,64	45	150/17
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	18	Пром.пр.
итого за полдник		350	8,14	9,37	40,23	278,60		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,96	0,19	0,50	0,24		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	49,60	62,57	211,85	1608,93
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,89	8,01	-4,69	-0,85

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	42,00	45,79	166,50	1244,03
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,67	4,77	-1,53	0,74

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	57,73	71,95	252,08	1887,53
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,85	8,20	-4,18	-0,61

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
1 -я День	Овощи консервированные порциями (капуста квашеная)	100	1,71	5,00	8,24	84,82	4	149 /21
5 -й	Биточки рыбные	110	15,16	5,70	13,05	149,08	78	466/22
	Рагу из овощей	180	3,00	4,02	28,98	164,09	39	334/22
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	104	501 /21
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
итого за завтрак		670	23,27	16,06	110,60	664,42		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,85	-7,54	3,88	-0,57		
неделя	ОБЕД							
1 -я День	Морковь с яблоком	100	0,97	4,82	8,20	78,29	7	22 / 21
5 -й	Суп куриный	250	4,88	3,84	12,06	102,34	31	278/22
	Запеканка из творога с какао и / соус абрикосовый	230	28,67	10,81	35,17	370,72	54	224/22
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	102	469 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за обед		990	43,84	26,48	125,58	937,67		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	13,72	-6,21	-2,21	-0,53		
неделя	ПОЛДНИК							
1 -я День	Компот из яблок с лимоном	200	0,29	0,22	9,28	39,15	93	827/22
5 -й	Рыба, запечённая с яйцом	110	14,67	6,42	6,40	142,05	77	301 / 21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
итого за полдник		350	15,76	7,16	36,36	275,80		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	7,52	-2,22	-0,51	0,14		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		67,11	42,55	236,19	1602,09
		Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	1632,00
		отклонение от нормы (+ / -) %	14,57	-13,75	1,67

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		59,61	33,64	161,95	1213,47
		Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	1224,00
		отклонение от нормы (+ / -) %	21,23	-8,43	-2,72

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		82,87	49,71	272,55	1877,89
		Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	1904,00
		отклонение от нормы (+ / -) %	22,08	-15,97	1,16

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Омлет натуральный и /овоши	135 / 5	12,28	17,63	3,00	219,81	51	268 / 21
	консервированные отварные (сложный гарнир)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	51	157 / 21
День 6 -й	Чай с молоком	200	4,60	3,30	13,20	100,50	88	460 / 21
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	13	54-13/22
6 -й	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за завтрак		620	28,85	31,544	73,97	698,073		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	7,05	9,29	-5,69	0,66		
ОБЕД								
неделя 2 -я	Морковь по-корейски	100	1,10	6,19	5,20	80,86	8	68 / 22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,99	5,22	7,14	83,50	22	95 / 21
День 6 -й	Тефтели из говядины с соусом	100	9,04	9,06	17,60	193,45	67	546/22
	Каша вязкая (ячневая)	180	3,89	5,07	24,29	158,32	35	103/17
6 -й	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,00	23,40	97,60	104	501 / 21
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	36,094	158,18	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,825	21,72	103,63	19	Пром.пр.
итого за обед		950	20,75	27,265	135,44	875,526		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-11,94	-5,36	0,36	-2,81		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Чай фруктовый	200	0,50	0,00	7,65	32,80	87	783 / 22
	Бутерброд с сыром (сыр твердых сортов	15	3,50	4,40	0,00	53,80	14	3 / 17
День 6 -й	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	14	
	хлеб пшеничный)	20	0,40	0,26	10,84	47,30	14	
6 -й	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,03	2,52	11,03	60,41	15	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за полдник		355	5,88	11,180	39,37	274,368		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-3,47	2,15	0,28	0,09		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	49,60	58,81	209,42	1573,60
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,89	3,92	-5,32	-2,15

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	26,63	38,45	174,81	1149,89
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-15,41	-3,21	0,64	-2,72

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,48	69,99	248,79	1847,97
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,36	6,08	-5,04	-2,06

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Икра кабачковая (Пром.производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00	11	150/ 21
	Рыба тушёная в томате с овощами	120	17,13	12,02	7,06	204,90	75	299 /21
День 7 -й	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	46	312/17
	Кисель фруктовый (малиновый)	200	0,83	0,83	27,78	121,78	94	791 /22
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
итого за завтрак		670	25,74	28,52	100,77	766,13		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	3,60	6,00	1,31	3,17		
ОБЕД								
неделя 2 -я	Огурец с капустой	100	1,32	2,67	3,88	45,30	3	52 / 22
	Солянка домашняя	250	8,11	9,91	6,01	120,32	25	221 / 22
День 7 -й	Суфле из печени	120	16,11	11,29	10,03	206,12	56	488/22
	Макароны с овощами	180	5,96	6,46	31,51	200,37	48	205/17
	Кофейный напиток с молоком	195	6,17	4,89	27,44	177,65	98	465 / 21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за обед		1025	40,73	36,80	126,72	974,27		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	10,25	5,00	-1,91	0,82		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103	470 / 21
День 7 -й	Котлеты картофельные	110	3,10	8,75	14,00	147,10	44	149 / 17
	с творогом и / соус молочный	20	0,65	1,09	2,91	24,15	44	327/17
	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22	17	Пром.пр.
итого за полдник		350	10,31	15,22	35,20	317,46		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	1,46	6,54	-0,81	1,67		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	66,47	65,32	227,50	1740,40
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	13,85	11,00	-0,60	3,99

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	51,04	52,02	161,92	1291,73
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	11,71	11,54	-2,72	2,49

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	76,78	80,54	262,69	2057,87
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	15,31	17,55	-1,41	5,66

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	210	5,10	10,72	33,42	250,56	33	182 / 17
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	6,60	28,20	86	457 / 21
	Кондитерское изделие (вафли)	37,5	1,27	10,15	21,06	180,66	16	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за завтрак		627,5	9,57	22,413	111,01	686,852		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-14,36	-0,64	3,99	0,25		
2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	Икра свекольная	100	1,50	3,60	8,50	72,00	10	53 / 21
	Уха с крупой	250	7,10	5,16	13,01	126,92	30	121 / 21
	Жаркое по-домашнему	200	12,15	23,18	30,02	381,24	61	259 / 17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	104	501 / 21
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	36,094	158,18	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,825	21,72	103,63	19	Пром.пр.
итого за обед		870	25,48	33,676	134,74	947,568		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-6,69	1,60	0,18	-0,16		
неделя 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	195	5,84	4,68	13,94	120,95	101	465 / 21
	Биточек рисовый с морковью и соус шоколадный	100 25	2,41 0,91	4,64 0,83	14,00 5,10	110,46 31,53	37 37	193 / 17 692/22
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
итого за полдник		350	10,56	10,652	46,07	325,116		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	1,74	1,58	2,03	1,95		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	35,06	56,09	245,75	1634,42
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-21,05	0,97	4,17	0,09

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,04	44,33	180,81	1272,68
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,95	3,18	2,21	1,79

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	45,62	66,74	291,83	1959,54
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-19,31	2,54	6,19	2,04

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
2-я	Чиполлетти из говядины	120	12,04	15,18	12,52	240,91	68	555/22
День	Капуста тушёная	180	3,72	5,83	16,01	131,34	41	321 / 17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	92	54-1хн/22
9-й	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
итого за завтрак		580	18,66	22,156	88,46	633,683		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-4,26	-0,92	-1,90	-1,70		
неделя	ОБЕД							
2-я	Икра кабачковая (Пром.производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00	11	150/ 21
День	Свекольник со сметаной	250	2,47	5,50	10,51	101,60	23	98 /21
	Плов из птицы	200	14,54	7,65	35,41	274,37	70	291/17
9-й	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	102	469 / 21
	Блины / и соус абрикосовый	85 30	6,05 0,383	5,35 0	24,30 10,177	151,97 37,737	81 81	396/17 687 /22
9-й	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
итого за обед		1045	34,21	34,283	145,05	1015,186		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	3,01	2,26	2,87	2,32		
неделя	ПОЛДНИК							
2-я	Отвар шиповника	200	0,6	0,2	12,34	59,49	91	857/22
День	Рулет с макаронами и / соус сметанный с томатом	110 20	1,78 0,35	5,71 1,00	8,91 1,40	90,56 16,02	62 62	276/17 331/17
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
итого за полдник		360	4,13	7,405	35,68	228,25		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-5,41	-1,95	-0,68	-1,61		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	52,87	56,44	233,51	1648,87
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,25	1,35	0,97	0,62

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	38,34	41,69	180,74	1243,43
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,40	0,31	2,19	0,71

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	57,01	63,84	269,19	1877,12
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,66	-0,60	0,29	-0,99

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 10 -й	Бифштекс по-домашнему	100	10,71	15,31	9,22	232,64	63	523/22
	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	21,03	160,17	34	303/17
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	102	469 / 21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
итого за завтрак		560	24,67	27,798	77,40	677,318		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	2,42	5,22	-4,79	-0,10		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 10 -й	Капуста с морковью в нарезке	100	1,83	4,92	6,91	79,26	2	54-31з/22 54-32з/22
	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,50	26	100 / 21
	Рагу из овощей	180	3,01	5,69	20,04	145,29	38	334/22
	Шницель рыбный	105	15,55	2,99	17,04	157,24	79	466/22
	Кисель витаминный	195	1,10	0,20	44,35	183,37	96	481/21
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	36,094	158,18	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за обед		1040	27,78	20,866	164,86	962,745		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-4,14	-12,32	8,05	0,40		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 10 -й	Чай фруктовый	200	0,50	0,00	7,65	32,80	87	783 /22
	Голубцы с соусом	120	1,43	9,70	6,01	117,09	65	525 /22
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	18	Пром.пр.
итого за полдник		350	2,53	10,09	29,92	220,85		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-7,19	0,97	-2,19	-1,88		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		52,45	48,66	242,26	1640,06
		Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,72	-7,10	3,25

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		30,31	30,96	194,78	1183,59
		Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35
		отклонение от нормы (+ / -) %	-11,33	-11,35	5,86

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		54,98	58,76	272,19	1860,91
		Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	1904,00
		отклонение от нормы (+ / -) %	-8,91	-6,13	1,07