

"Солнечный"
Директор МБОУ лицей "ЛС"
М.В. Маркова



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ 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

Россия Краснодарский край

12 - 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 ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я День 1 -й	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		
ОБЕД								
неделя 1 -я День 1 -й	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	200	6,32	4,99	27,51	179,39	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		885	28,53	47,15	97,71	929,61		
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы + / - %			-3,30	16,25	-9,49	-0,82		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 1 -й	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	48,52	59,30	216,64	1601,22
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,09	4,46	-3,44	-1,13

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	41,04	51,87	146,08	1214,64
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,60	11,38	-6,86	-0,34

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	61,03	64,02	265,00	1886,24
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,19	-0,42	-0,81	-0,65

Россия Краснодарский край

12 - 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	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК								
		Печень по-строгановски	120	17,40	11,66	7,65	190,05	55	255/17
		Макароны отварные и /овощи консервирован. Отварные (сложный гарнир)	180	6,66	5,94	26,76	188,34	49	256 / 21
		30	0,60	0,08	3,08	15,67	49	157/21	
		Чай с сахаром	200	0,40	0,00	6,60	28,20	86	457 / 21
		Блины со сметаной	80 /10	5,82	5,69	23,032	150,11	80	396/17
		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		690	33,08	24,39	100,83	729,15			
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00			
		отклонение от нормы (+ / -) %	11,75	1,51	1,33	1,81			
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД								
		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			
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК								
		Кисель малиновый с яблоком	200	0,06	0,00	12,81	51,48	95	484/21
		Биточки из печени и /соус молочный	105	7,31	5,32	15,17	137,44	57	ТТК 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		355	9,18	6,87	42,43	267,85			
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00			
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,20	-2,54	1,08	-0,15			

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	56,76	55,52	250,20	1703,78
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	3,07	0,35	5,33	2,64

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	32,86	38,00	191,79	1242,48
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,49	-3,69	5,08	0,68

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	65,94	62,39	292,62	1971,63
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	3,27	-2,19	6,40	2,49

Россия Краснодарский край

**12 - 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	125	4,30	4,19	11,46	100,73	43	152 /17
	Хлеб пш. (батон)	30	1,16	0,57	11,09	54,10	17	Пром.пр.
итого за полдник		355	11,25	9,76	30,55	255,83		
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,50	0,61	-2,02	-0,59		

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	47,53	37,77	165,36	1194,94
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	7,81	-3,94	-1,83	-1,07

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	75,53	58,48	254,90	1855,02
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	13,92	-6,43	-3,45	-1,80

Россия Краснодарский край

12 - 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 День 4 -й	Морковь по-корейски	100	1,10	6,19	5,20	80,86	8	68 /22
	Говядина тушная	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		
ОБЕД								
неделя 1 -я День 4 -й	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	1	54-23/22
	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)	33	1,29	10,10	19,32	173,32	16	Пром.пр.
	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.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за обед		1053	34,08	39,50	126,00	996,93		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,87	7,94	-2,10	1,65		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 4 -й	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103	470 / 21
	Зразы картофельные	125	1,81	4,15	16,63	111,09	45	150/17
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	18	Пром.пр.
итого за полдник		355	8,21	9,54	40,89	283,04		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,88	0,37	0,68	0,41		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	49,81	65,66	211,58	1640,43
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,66	11,37	-4,76	0,31

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	42,29	49,04	166,89	1279,97
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,99	8,30	-1,42	2,06

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	58,01	75,19	252,47	1923,47
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,54	11,73	-4,08	0,72

**12 - 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	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	307/21
	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
		20	0,26	0,00	6,78	31,16	54	687 /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	140	15,31	7,17	7,15	170,22	77	301 / 21
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,26	10,84	47,30	18	Пром.пр.
итого за полдник		360	16,00	7,65	27,27	256,68		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	7,78	-1,68	-2,88	-0,56		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	67,11	42,55	236,19	1602,09
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	14,57	-13,75	1,67	-1,10

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	59,85	34,13	152,86	1194,34
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	21,50	-7,90	-5,09	-1,09

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	83,11	50,20	263,46	1858,76
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	22,35	-15,44	-1,21	-1,66

Россия Краснодарский край

12 - 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 - 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 1 -я День 6 -й	Говядина тушеная с картофелем	200	11,18	12,78	25,01	259,81	60	501/22
	Оладьи и / соус шоколадный	60	2,36	6,30	15,07	113,83	82	225/17
		25	0,64	0,50	7,17	35,78	82	692 / 22
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	3,77	14,67	111,04	100	465 / 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		565	21,43	24,501	102,05	700,892		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,19	1,63	1,65	0,77		
ОБЕД								
неделя 1 -я День 6 -й	Свекла с яблоком	100	1,09	1,06	13,59	60,09	9	93/ 22
	Щи "Новгородские" (со сметаной)	250	3,09	3,56	12,65	94,98	24	287 /22
	Котлеты нежные	100	18,74	11,07	11,38	220,12	74	373/21
	Плов с изюмом и /овощи	135	3,66	9,17	25,17	197,82	50	194/17
	консервированные отварные	45	0,9	0,15	4,575	23,475	50	157/21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	104	501 /21
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	44	2,05	0,73	19,11	91,19	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за обед		1024	31,93	26,788	148,77	958,541		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,48	-5,88	3,84	0,24		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 6 -й	Чай с молоком	200	2,08	1,32	7,41	49,86	89	460 / 21
	Голубцы ленивые с соусом	120	5,30	5,83	24,01	159,79	64	524 /22
	Хлеб ржаной	34	1,59	0,56	14,77	70,47	19	Пром.пр.
итого за полдник		354	8,97	7,710	46,19	280,117		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,04	-1,62	2,06	0,30		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,36	51,29	250,82	1659,43
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,71	-4,25	5,49	1,01

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	40,90	34,50	194,96	1238,66
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,44	-7,50	5,90	0,54

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	62,33	59,00	297,01	1939,55
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,74	-5,87	7,55	1,31

Россия Краснодарский край

**12 - 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 7 -й	ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный и /овощи	150	13,64	19,59	3,33	244,23	51	268 / 21
	консервированные отварные (сложный гарнир)	50	1,42	0,08	2,92	18,42	51	157 / 21
	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	54-1з/22
	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	29,93	33,487	73,72	718,813		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	8,25	11,40	-5,75	1,43		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	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
	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
	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		
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	6,60	28,20	86	457 / 21
	Бутерброд с сыром (сыр твердых сортов масло сливочное	15	3,50	4,40	0,00	53,80	14	3 / 17
	хлеб пшеничный)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	14	
	Кондитерское изделие (печенье)	20	0,40	0,26	10,84	47,30	14	
	Фрукты свежие (яблоко)	18	1,23	3,024	13,24	72,50	15	Пром.пр.
итого за полдник		358	5,99	11,684	40,53	281,851		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-3,35	2,70	0,58	0,36		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	50,68	60,75	209,17	1594,34
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,69	6,04	-5,39	-1,38

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	26,74	38,95	175,97	1157,38
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-15,29	-2,66	0,94	-2,45

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,66	72,44	249,69	1876,19
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-7,04	8,74	-4,81	-1,02

Россия Краснодарский край

12 - 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	Рыба тушёная в томате с овощами	120	17,13	12,02	7,06	204,90	75	299/22
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	46	312/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	104	501 /21
День 8 -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.
итого за завтрак		590	24,68	19,29	96,26	656,73		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	2,42	-4,03	0,13	-0,86		
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
	Суфле из печени	120	16,11	11,29	10,03	206,12	56	488/22
День 8 -й	Макароны с овощами	180	5,96	6,46	31,51	200,37	48	205/17
	Кофейный напиток с молоком	200	6,32	4,99	27,51	179,39	98	465 / 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		1040	41,08	37,03	133,21	999,66		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	10,64	5,25	-0,22	1,75		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103	470 / 21
	Котлеты картофельные с творогом	140	3,94	11,13	17,82	187,21	44	149 / 17
День 8 -й	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22	17	Пром.пр.
итого за полдник		360	10,51	16,51	36,10	333,43		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	1,68	7,95	-0,57	2,26		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	65,76	56,32	229,47	1656,39
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	13,06	1,22	-0,09	0,90

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	51,59	53,54	169,32	1333,10
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	12,32	13,20	-0,79	4,01

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	76,27	72,83	265,57	1989,83
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	14,74	9,16	-0,66	3,16

Россия Краснодарский край

12 - 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)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 9 -й	Каша рисовая молочная жидкая	210	5,10	10,72	33,42	250,56	33	182 / 17
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	6,60	28,20	86	457/21
	Кондитерское изделие (вафли)	45	1,52	12,18	22,27	204,79	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		635	9,83	24,442	112,23	710,982		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-14,08	1,57	4,30	1,14		
ОБЕД								
2 -я День 9 -й	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		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 9 -й	Кофейный напиток с молоком	200	5,93	4,74	14,16	122,67	101	465 / 21
	Биточек рисовый с морковью и соус шоколадный	100	2,41	4,64	14,00	110,46	37	193 / 17
		30	1,09	1,00	6,12	37,84	37	692/22
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
итого за полдник		360	10,83	10,879	47,31	333,143		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,04	1,82	2,35	2,25		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	35,31	58,12	246,97	1658,55
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-20,77	3,17	4,48	0,98

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,32	44,55	182,05	1280,71
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,65	3,43	2,53	2,08

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	46,14	69,00	294,28	1991,69
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-18,73	5,00	6,84	3,22

Россия Краснодарский край

12 - 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)			Энергетическая ценность	№ рецептуры 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
10-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
10-й	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	102	469 / 21
	Блины / и	85	6,05	5,35	24,30	151,97	81	396/17
	соус абрикосовый	30	0,383	0	10,177	37,737	81	687 /22
	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		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 /	120	1,94	6,23	9,72	98,80	62	276/17
	соус сметанный с томатом	10	0,18	0,50	0,70	8,01	62	331/17
10-й	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,687	41,45	19	Пром.пр.
итого за полдник		350	3,65	7,260	31,45	207,75		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,94	-2,11	-1,79	-2,36		

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	37,86	41,54	176,50	1222,93
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,93	0,16	1,08	-0,04

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,53	63,70	264,96	1856,62
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-7,19	-0,76	-0,82	-1,74

Россия Краснодарский край

12 - 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)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 11 -й	ЗАВТРАК							
	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		
неделя 2 -я День 11 -й	ОБЕД							
	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	200	0,90	0,20	41,95	172,45	96	481/22
	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.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за обед		1045	27,58	20,866	162,46	951,825		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-4,36	-12,32	7,42	-0,01		
неделя 2 -я День 11 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	6,60	28,20	86	457/21
	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	2,43	10,09	28,87	216,25		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-7,30	0,97	-2,46	-2,05		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		52,25	48,66	239,86	1629,14
Норма по СанПин 60%		54,00	55,20	229,80	1632,00
		-1,94	-7,10	2,63	-0,11

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		30,01	30,96	191,33	1168,07
Норма по СанПин 45%		40,50	41,40	172,35	1224,00
		-11,66	-11,35	4,96	-2,06

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		54,68	58,76	268,74	1845,39
Норма по СанПин 70%		63,00	64,40	268,10	1904,00
		-9,25	-6,13	0,17	-2,15

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 12 -й	ЗАВТРАК							
	Запеканка капустная	180	2,59	11,92	12,05	165,79	42	162/17
	Котлеты нежные с соусом томатным с овощами	90 /25	14,75 0,31	9,66 1,83	10,37 1,18	194,03 22,43	73 73	373/21 420/21
	Кисель из кураги	200	0,50	0,05	26,30	106,78	97	784 /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.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
	итого за завтрак		665	20,74	24,868	93,41	692,818	
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,95	2,03	-0,61	0,47		
неделя 2 -я День 12 -й	ОБЕД							
	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	6	54-21з/ 22
	Суп картофельный с макаронами	250	4,13	3,36	13,60	98,85	32	242/22
	Зразы с яйцом	100	9,16	10,01	7,82	158,02	66	532/22
	Овощи запечённые	180	2,90	6,14	13,41	120,49	40	315/22
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	102	469 / 21
	Оладьи и / соус шоколадный	80 30	3,18 0,72	7,30 0,57	15,34 7,95	139,77 43,95	83 83	225/17 692/ 22
	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		1020	30,56	34,198	115,44	897,751		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,05	2,17	-4,86	-1,99		
неделя 2 -я День 12 -й	ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103	470 / 21
	Шарлотка с яблоками и /соус абрикосовый	150 40	2,40 0,27	2,71 0,03	26,10 5,54	138,56 23,47	84 84	527/21 687/22
итого за полдник		390	8,47	7,734	39,64	263,028		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,59	-1,59	0,35	-0,33		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,30	59,07	208,85	1590,57
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,00	4,20	-5,47	-1,52

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	39,03	41,93	155,09	1160,78
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,64	0,58	-4,51	-2,32

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	59,77	66,80	248,49	1853,60
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,59	2,61	-5,12	-1,85