"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Глобус"

Л.П.Браташенко

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: 12 лет и старше**

меню разработано согласно СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2023 г.

Россия Краснодарскии краи

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

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 ТК / ТТК | № по Сб. р-р / год. изд. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| неделя | Каша рисовая молочная жидкая | 210 | 6,767 | 8,45 | 34,290 | 216,31 | 33 | 236 / 21 |
| | сыр твёрдых сортов в нарезке | 30 | 7,00 | 8,80 | 0 | 107,50 | 17 | 54-1з /22г |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,800 | 74 | 54-2гн/22 |
| 1 -я | Кондитерские изделия ( Печенье ) | 35 | 2,33 | 3,63 | 22,42 | 130,96 | 22 | Пром.пр. |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 1,35 | 0,48 | 18,97 | 85,60 | 20 | Пром.пр. |
| День | Хлеб ржаной | 30 | 1,695 | 0,45 | 12,56 | 61,07 | 21 | Пром.пр. |
| 1 -й | Фрукты свежие ( апельсин ) | 100 | 0,781 | 0,15 | 12,21 | 53,28 | 95 | 82 / 21 |
| итого за завтрак | | 640 | 20,12 | 21,962 | 106,95 | 681,521 | 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 | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | |
| неделя | Овощи натуральные солёные (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,60 | 1 | 70/ 17 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,3 | 3,575 | 14,6 | 115,75 | 27 | 113 / 21 |
| 1 -я | Котлеты "Нежные" | 120 | 12,45 | 12,82 | 7,36 | 244,08 | 63 | 373 / 21 |
| | Рагу из овощей | 180 | 2,906 | 12,646 | 33,805 | 260,66 | 40 | 143 / 17 |
| День | Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 97,60 | 92 | 501 / 21 |
| 1 -й | Хлеб пшеничный | 60 | 2,31 | 0,83 | 32,52 | 146,75 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,26 | 0,6 | 16,74 | 81,43 | 21 | Пром.пр |
| итого за обед | | 910 | 27,71 | 30,527 | 129,45 | 952,866 | 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 | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| 1 -я | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,20 | 4,75 | 17,88 | 135,25 | 89 | 465 / 21 |
| День | Бутерброд с сыром | 20 / 30 | 4,18 | 4,2 | 14,200 | 78,950 | 18 | ТТК /3/17 |
| 1 -й | Фрукты свежие (банан) | 140 | 0,48 | 0,480 | 11,76 | 56,400 | 94 | 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 | 1904,987 | отклонение | ( + / - ) |
| Норма по СанПин 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | -0,987 | ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -5,90 | -2,70 | 3,17 | 0,04 | | |

Россия Краснодарский край

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

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ г.г.

## 1-я неделя

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) белки Б | жиры Ж | углеводы У | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сб. р-р / год. изд. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| неделя 1 -я День 2 -й | **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| | Запеканка из творога / и джем | 160 / 40 | 30,11 | 15,15 | 40,01 | 416,84 | 73 | 223 /17 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,90 | 76 | 54-4гн/22 |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 16 | 14 / 17 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,54 | 0,55 | 21,68 | 97,83 | 20 | Пром.пр. |
| | Плоды свежие ( яблоко) | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 47,00 | 93 | 338 / 17 |
| итого за завтрак | | 550 | 33,73 | 24,450 | 80,32 | 678,658 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин 25% | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 1,34 | ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | | 12,48 | 1,58 | -4,03 | -0,05 | | |
| неделя 1 -я День 2 -й | **ОБЕД** | | | | | | | |
| | Икра кабачковая (пром. производства) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 70,80 | 3 | 150 / 21 |
| | Свекольник | 250 | 2,02 | 5,02 | 20,82 | 138,51 | 26 | 98 / 21 |
| | Печень, тушёная в соусе сметанном | 120 | 18,45 | 16,00 | 20,96 | 291,61 | 58 | 359/21 |
| | Картофель отварной /и овощи отварные | 90 / 90 | 3,84 | 3,6 | 16,20 | 112,8 | 47 | 392 /21 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 19,80 | 81,0 | 81 | 54-1хн/22 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 2,50 | 0,90 | 35,23 | 158,99 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,83 | 0,75 | 20,94 | 101,00 | 21 | Пром.пр. |
| итого за обед | | 930 | 31,28 | 31,602 | 138,57 | 954,707 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин 35% | | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | -2,71 | ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | | -0,25 | -0,65 | 1,18 | 0,10 | | |
| неделя 1 -я День 2 -й | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,5 | 31,60 | 78 | 54-46гн/22 |
| | Рулет с макаронами и / соус сметанный с томатом | 110 / 20 | 8,514 | 8,156 | 17,855 | 175,88 | 51 | 276 /17 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,70 | 0,45 | 12,56 | 61,07 | 21 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 360 | 10,41 | 8,706 | 37,92 | 268,550 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин 10% | | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | 3,45 | ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | | 1,57 | -0,54 | -0,10 | -0,13 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | 65,01 | 56,05 | 218,89 | 1633,37 | отклонение | ( + / - ) |
| Норма по СанПин 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | -1,37 | ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 12,23 | 0,93 | -2,85 | 0,05 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | 41,69 | 40,31 | 176,49 | 1223,26 | отклонение | ( + / - ) |
| Норма по СанПин 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | 0,74 | ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 1,32 | -1,19 | 1,08 | -0,03 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | 75,42 | 64,76 | 256,81 | 1901,915 | отклонение | ( + / - ) |
| Норма по СанПин 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | 2,08 | ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 13,80 | 0,39 | -2,95 | -0,08 | | |

Россия Краснодарский край

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

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 | Салат из моркови с зелёным горошком | 60 | 1,213 | 3,068 | 5,12 | 53,31 | 10 | 25 / 21 |
| I -я | Тефтели рыбные | 110 / 20 | 11,44 | 10,29 | 6,57 | 182,62 | 64 | 239/17 |
| | (сложный гарнир) Пюре картофельное и / Пюре из овощей по-московски | 150 / 30 | 3,171 | 4,219 | 19,730 | 130,15 | 48 | 398 / 21 |
| 3 -й | Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 0,42 | 1,38 | 2,13 | 22,5 | | 384/21 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1 | 0 | 25,4 | 105,60 | 92 | 501 / 21 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,93 | 0,69 | 27,1 | 122,29 | 20 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | 650 | 1,70 | 0,45 | 12,56 | 61,07 | 21 | Пром.пр. |
| | | | 20,87 | 20,094 | 98,61 | 677,539 | отклонение (+/-) | |
| | Норма по СанПин | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 2,46 ккал | |
| | отклонение от нормы (+/-) % | | -1,81 | -3,16 | 0,75 | -0,09 | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | |
| неделя | Икра секольная | 60 | 0,9 | 2,16 | 5,1 | 43,200 | 4 | 53 / 21 |
| I -я | Борщ из свежей капусты | 250 | 1,3 | 4,375 | 6 | 68,500 | 23 | 93 / 21 |
| День | Гуляш из говядины | 50 / 50 | 14,592 | 14,439 | 3,038 | 201,288 | 52 | 54-2м /22 |
| 3 -й | Каша вязкая ( ячневая ) | 180 | 2,66 | 6,196 | 34,247 | 203,39 | 35 | 303 /17 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,20 | 4,75 | 17,88 | 135,25 | 89 | 465 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 2,50 | 0,90 | 35,23 | 158,98 | 20 | Пром.пр |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,83 | 0,75 | 20,94 | 101,00 | 21 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 0,34 | 0,34 | 8,4 | 40,290 | 94 | 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 | | |
| неделя | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| I -я | Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%)) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 91 | 470 / 21 |
| День | Котлеты морковные с творогом и / / соус яблочный | 110 / 25 | 3,42 | 3,60 | 15,58 | 96,23 | 70 | 152 / 17 |
| 3 -й | Хлеб пш. (батон ) | 32 | 1,232 | 0,608 | 16,448 | 72,35 | 19 | 337/17 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 | | 51,19 | 54,00 | 229,44 | 1629,44 | отклонение (+/-) |
| Норма по СанПин | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 2,56 ккал |
| отклонение от нормы (+/-) % | | -3,12 | -1,31 | -0,09 | -0,09 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | 40,78 | 43,11 | 170,86 | 1221,49 | 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 | | 61,64 | 63,21 | 269,47 | 1899,024 | отклонение (+/-) |
| Норма по СанПин | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | 4,976 ккал |
| отклонение от нормы (+/-) % | | -1,51 | -1,30 | 0,36 | -0,18 | |

Россия Краснодарский край

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

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 День 4 -й | Салат овощной с яблоками | 70 | 1,13 | 0,17 | 4,39 | 22,83 | 12 | 56 /17 |
| | Плов | 205 | 11,67 | 23,656 | 32,952 | 385,14 | 53 | 265 / 17 |
| | Компот из плодов или ягод сушёных | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | 83 | 494 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,93 | 0,69 | 27,1 | 122,29 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,26 | 0,6 | 16,74 | 81,43 | 21 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | 565 | 17,29 | 25,125 | 98,68 | 683,687 | отклонение ( + / - ) | |
| | Норма по СанПин | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | -3,69 ккал | |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | -5,79 | 2,31 | 0,76 | 0,14 | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | |
| неделя 1 -я День 4 -й | Морковь отварная дольками | 60 | 0,83 | 1,95 | 4,13 | 37,58 | 7 | 54-27з/22 |
| | Суп картофельный с клёцками | 250 | 4,25 | 4,82 | 15,69 | 123,14 | 31 | ТТК/115 / 21 |
| | Котлеты "Пермские" | 100 | 16,83 | 13,81 | 12,75 | 242,50 | 55 | 341 / 21 |
| | Картофель в молоке | 180 | 3,924 | 6,936 | 27,600 | 178,34 | 43 | 127 / 17 |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,00 | 92 | 501/ 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,31 | 0,82 | 32,52 | 146,75 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,26 | 0,6 | 16,74 | 81,43 | 21 | Пром.пр. |
| | Плоды свежие ( яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53,28 | 92 | 338 / 17 |
| итого за обед | | 1010 | 31,88 | 29,618 | 141,386 | 949,018 | отклонение ( + / - ) | |
| | Норма по СанПин | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 2,98 ккал | |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | 0,42 | -2,81 | 1,92 | -0,11 | | |
| неделя 1 -я День 4 -й | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 75 | 54-3гн/22 |
| | Рыба запечённая с яйцом | 115 | 0,81 | 4,44 | 9,78 | 118,30 | 67 | 301 /21 |
| | Кондитерские изделия ( Печенье ) | 20 | 1,14 | 1,069 | 8,55 | 67,03 | 22 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,70 | 0,45 | 12,56 | 61,07 | 21 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 365 | 3,94 | 5,954 | 37,58 | 274,297 | отклонение ( + / - ) | |
| | Норма по СанПин | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | -2,30 ккал | |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | -5,62 | -3,53 | -0,19 | 0,08 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | | 49,17 | 54,74 | 240,06 | 1632,71 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | -0,70 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | -5,37 | -0,50 | 2,68 | 0,03 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | 35,82 | 35,57 | 178,97 | 1223,32 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | 0,69 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | -5,21 | -6,33 | 1,73 | -0,03 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | 53,11 | 60,70 | 277,64 | 1907,00 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | -3,00 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | -10,99 | -4,02 | 2,49 | 0,11 | |

Россия Краснодарский край

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

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 5 -й | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Свекла отварная дольками | 60 | 0,9 | 0,075 | 5,175 | 25,20 | 8 | 54-28з/22 |
| | Шницель рыбный натуральный | 120 | 9,83 | 10,47 | 6,83 | 208,25 | 65 | 235 / 17 |
| | Картофель запечённый в сметанном соусе | 180 | 6,58 | 12,01 | 26,66 | 216,01 | 44 | 181 / 21 |
| | Кисель из сока плодового или ягодного | 200 | 0,9 | 0,11 | 30,90 | 115,05 | 85 | ТТК/485/21 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,16 | 0,41 | 16,26 | 73,38 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 0,3 | 8,373 | 40,71 | 21 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | 610 | 20,49 | 23,369 | 94,19 | 678,60 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 1,41 | ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | -2,23 | 0,40 | -0,41 | -0,05 | | |
| неделя 1 -я День 5 -й | ОБЕД | | | | | | | |
| | Кукуруза с яйцом и луком | 60 | 1,98 | 3,84 | 1,32 | 48,0 | 9 | 158 /21 |
| | Суп с крупой и фрикадельками | 250 | 8,31 | 10,4131 | 10,44 | 171,01 | 30 | 126 /21 |
| | Макароны отварные с сыром | 190 | 8,054 | 10,492 | 28,69 | 207,72 | 38 | 204 /17 |
| | Сырники из творога запечённые | 120 | 7,38 | 4,304 | 21,48 | 154,16 | 72 | 286 /21 |
| | Какао с молоком и витаминами | 200 | 6,27 | 5,02 | 18,31 | 142,51 | 87 | 502 /21 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 1,73 | 0,62 | 24,39 | 110,06 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,695 | 0,45 | 12,56 | 61,07 | 21 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие ( апельсин ) | 105 | 0,905 | 0,21 | 12,82 | 56,97 | 95 | 82 / 21 |
| итого за обед | | 1000 | 36,32 | 35,350 | 130,01 | 951,510 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 0,49 | ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | 5,35 | 3,42 | -1,05 | -0,02 | | |
| неделя 1 -я День 5 -й | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5% )) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101,00 | 91 | 470 / 21 |
| | Зразы картофельные и / соус молочный | 100 / 20 | 3,381 | 7,291 | 7,880 | 102,59 | 46 | 150 / 17 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,16 | 0,41 | 16,26 | 73,38 | 20 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 350 | 10,336 | 12,704 | 32,14 | 277,0 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | -4,97 | ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | 1,48 | 3,81 | -1,61 | 0,18 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | | 56,81 | 58,72 | 224,21 | 1630,10 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 1,90 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | 3,12 | 3,83 | -1,46 | -0,07 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | 46,65 | 48,05 | 162,15 | 1228,48 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | -4,48 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | 6,84 | 7,23 | -2,66 | 0,16 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | 67,15 | 71,42 | 256,35 | 1907,07 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | -3,07 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | 4,61 | 7,63 | -3,07 | 0,11 | |

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ г.г.

## 1-я неделя

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>**меню завтраки 10-тидневка**<br>**1 - я неделя** | | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергети-ческая ценность | Отклонение от нормы | в ( г ) ( + / - ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | | 100% | 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 | 0,000 |

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>**меню обеды 10-тидневка**<br>**1 - я неделя** | | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергети-ческая ценность | Отклонение от нормы | в ( г ) ( + / - ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | | 100% | 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<br>**меню -полдники 10-тидневка**<br>**1 - я неделя** | | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергети-ческая ценность | Отклонение от нормы | в ( г ) ( + / - ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | | 100% | 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<br>**меню завтраки - обеды 10-тидневка**<br>**1 - я неделя** | | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергети-ческая ценность | Отклонение от нормы | в ( г ) ( + / - ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | | 100% | 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<br>**меню обеды-полдники 10-тидневка**<br>**1 - я неделя** | | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергети-ческая ценность | Отклонение от нормы | в ( г ) ( + / - ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | | 100% | 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 ЕДИНОЕ<br>**меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка**<br>**1 - я неделя** | | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергети-ческая ценность | Отклонение от нормы | в ( г ) ( + / - ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | | 100% | 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 УЧРЕЖДЕНИЕ

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 | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| неделя | Горошек зелёный (консервированный) | 70 | 1,983 | 0,117 | 4,08 | 32,10 | 2 | 54-20з/22 |
| 2 -я | Омлет натуральный / и Бигус | 120 / 80 | 3,98 | 7,53 | 15,16 | 143,49 | 50 | 210 / 17 |
| День | (сложный гарнир) | | 7,2 | 5,32 | 2,08 | 85,20 | | 329/21 |
| 6 -й | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,64 | 5,03 | 15,33 | 129,32 | 90 | 54-23гн/22 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 2,50 | 0,90 | 35,23 | 158,98 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,28 | 0,6 | 16,74 | 81,43 | 21 | Пром.пр. |
| | Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 47,00 | 93 | 338 / 17 |
| итого за завтрак | | 680 | 23,97 | 19,892 | 98,43 | 677,515 | отклонение ( + / - ) | |
| | Норма по СанПин 25% | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 2,48 ккал | |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | 1,83 | -3,38 | 0,70 | -0,09 | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,03 | 3,00 | 5,08 | 51,42 | 13 | 47 /17 |
| неделя | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,869 | 3,52 | 18,88 | 119,48 | 32 | ТТК/129 / 21 |
| 2 -я | Биточки рыбные | 120 | 14,82 | 14,58 | 15,84 | 253,85 | 66 | 234/17 |
| День | Рагу из овощей с кашей | 180 | 5,13 | 6,633 | 19,62 | 158,40 | 39 | 180 /21 |
| 6 -й | Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,60 | 92 | 501 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 2,50 | 0,90 | 35,23 | 158,98 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,83 | 0,75 | 20,934 | 101,78 | 21 | Пром.пр. |
| итого за обед | | 930 | 30,18 | 29,377 | 140,98 | 949,515 | отклонение ( + / - ) | |
| | Норма по СанПин 35% | | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 2,48 ккал | |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | -1,47 | -3,07 | 1,81 | -0,09 | | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| | Компот из плодов или ягод сушёных | 200 | 0,3 | 0,01 | 14,76 | 61,1 | 84 | 494 / 21 |
| | Котлеты из овощей | 120 | 4,93 | 8,49 | 11,53 | 142,24 | 42 | 187 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,16 | 0,41 | 16,26 | 73,38 | 20 | 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 | 54,15 | 49,27 | 239,41 | 1627,03 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 4,97 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 0,16 | -6,45 | 2,51 | -0,18 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | 36,56 | 38,29 | 183,52 | 1226,24 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | -2,24 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -4,37 | -3,38 | 2,92 | 0,08 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | 60,53 | 58,18 | 281,95 | 1903,76 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | 0,24 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -2,74 | -6,76 | 3,62 | -0,01 | |

Россия Краснодарский край

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

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 7 -й | **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| | Салат из капусты белокачанной | 60 | 0,87 | 3,60 | 5,04 | 56,40 | 14 | 1 / 21 |
| | Жаркое по - дормашнему | 205 | 16,79 | 17,08 | 23,75 | 315,92 | 54 | 259/17 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,10 | 80,77 | 82 | 495 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,31 | 0,82 | 32,52 | 146,75 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,26 | 0,6 | 16,74 | 81,43 | 21 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | 565 | 22,83 | 22,198 | 98,15 | 681,260 | отклонение ( + / - ) | |
| | Норма по СанПин 25% | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | -1,260 ккал | |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | 0,36 | -0,87 | 0,63 | 0,06 | | |
| неделя 2 -я День 7 -й | **ОБЕД** | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 60 | 0,72 | 3,6 | 5,72 | 62,40 | 11 | 21 / 21 |
| | Щи из свежей капусты | 250 | 1,3 | 4,425 | 3,45 | 59,00 | 25 | 103 / 21 |
| | Плов из птицы | 210 | 18,04 | 10,92 | 38,91 | 326,12 | 61 | 291 / 17 |
| | Чай с молоком | 200 | 3 | 2,2 | 13,64 | 85,89 | 77 | 460 / 21 |
| | Кондитерские изделия ( Печенье ) | 50 | 2,82 | 4,19 | 23,03 | 141,08 | 22 | Пром.пр. |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 2,50 | 0,90 | 35,23 | 158,98 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,26 | 0,6 | 16,74 | 81,43 | 21 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 0,34 | 0,34 | 8,4 | 40,290 | 94 | 82/ 21 |
| итого за обед | | 980 | 30,98 | 27,171 | 146,13 | 955,184 | отклонение ( + / - ) | |
| | Норма по СанПин 35% | | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | -3,18 ккал | |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | -0,58 | -5,47 | 3,15 | 0,12 | | |
| неделя 2 -я День День 7 -й | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5% )) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101,00 | 91 | 470 / 21 |
| | Котлеты картофельные с творогом и / / соус молочный | 110 / 20 | 2,45 | 4,72 | 17,00 | 120,79 | 71 | 149 / 17 |
| | Хлеб пш. (батон ) | 20 | 0,77 | 0,38 | 10,28 | 45,22 | 19 | 327/17 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 | 4,988 ккал | |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | 0,03 | 0,98 | -0,79 | -0,18 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | | 53,81 | 49,37 | 244,28 | 1638,44 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | -4,44 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | -0,21 | -6,34 | 3,78 | 0,16 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | 40,00 | 37,27 | 181,41 | 1222,20 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | 1,80 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | -0,55 | -4,49 | 2,37 | -0,07 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | 62,83 | 59,47 | 279,56 | 1903,46 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | 0,54 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | -0,19 | -5,36 | 2,99 | -0,02 | |

Россия Краснодарский край

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

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** | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая | 230 | 8,057 | 8,91 | 37,511 | 262,43 | 34 | 230/21 |
| 2 -я | Масло (порциями ) | 15 | 0,12 | 10,875 | 0,195 | 99,14 | 16 | 14 / 17 |
| | Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,66 | 2,85 | 11,63 | 86,763 | 88 | 502 /21 |
| День | Хлеб пшеничный | 50 | 1,93 | 0,69 | 27,1 | 122,29 | 20 | Пром.пр. |
| 8 -й | Хлеб ржаной | 30 | 1,695 | 0,45 | 12,56 | 61,07 | 21 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,781 | 0,15 | 12,21 | 53,282 | 95 | 82 / 21 |
| итого за завтрак | | 625 | 16,24 | 23,922 | 101,20 | 684,971 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | -4,97 | ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | -6,95 | 1,00 | 1,42 | 0,18 | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 2 -я | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,825 | 2,7 | 4,575 | 45,60 | 15 | 54-13з/22 |
| | Суп гороховый | 250 | 5,87 | 2,83 | 18,97 | 124,88 | 28 | 54-25с/22 |
| | Тефтели. Белип | 120 | 17,36 | 16,56 | 11,44 | 242,24 | 68 | 288/21 |
| День | Овощи в молочном соусе | 180 | 4,526 | 8,537 | 12,754 | 146,06 | 41 | 175 /21 |
| 8 -й | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 200 | 0,56 | 0,11 | 37,17 | 151,95 | 86 | 359/17 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 2,50 | 0,90 | 35,23 | 158,98 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,26 | 0,6 | 16,74 | 81,43 | 21 | Пром.пр. |
| итого за обед | | 920 | 33,91 | 32,235 | 136,88 | 951,132 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 0,87 | ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | 2,67 | 0,04 | 0,74 | -0,03 | | |
| неделя | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| 2 -я | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,00 | 92 | 501 /21 |
| День | Котлета школьная и /соус молочный | 105 / 20 | 6,26 | 9,02 | 10,521 | 125,50 | 56 | 347/21 |
| 8 -й | Хлеб ржаной | 30 | 1,695 | 0,45 | 12,56 | 61,07 | 21 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 355 | 8,95 | 9,672 | 43,28 | 272,573 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин | 10% | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | -0,57 | ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | -0,05 | 0,51 | 1,30 | 0,02 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД | | 50,15 | 56,16 | 238,08 | 1636,10 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | -4,10 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | -4,28 | 1,04 | 2,16 | 0,15 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | 42,86 | 41,91 | 180,16 | 1223,71 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин | 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | 0,29 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | 2,62 | 0,55 | 2,04 | -0,01 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | 59,10 | 65,83 | 281,36 | 1908,68 | отклонение ( + / - ) |
| Норма по СанПин | 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | -4,68 ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | | -4,33 | 1,55 | 3,46 | 0,17 | |

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

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 9-й | **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| | Икра кабачковая (пром. производства) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 70,80 | 3 | 150 / 21 |
| | (сложный гарнир) Макароные изделия отварные и / Овощи припущенные | 150 / 40 | 5,55<br>0,56 | 4,950<br>1,051 | 29,55<br>2,75 | 184,50<br>22,72 | 49 | 256 / 21<br>136/ 17 |
| | Печень по-строгановски | 120 | 12,14 | 13,55 | 18,29 | 216,43 | 59 | 255 / 17 |
| | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,90 | 75 | 54-3гн/22 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,54 | 0,55 | 21,68 | 97,83 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,695 | 0,45 | 12,56 | 61,07 | 21 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | 640 | 22,93 | 25,894 | 96,15 | 681,254 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин 25% | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | -1,25 | ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | 0,47 | 3,15 | 0,10 | 0,05 | | |
| неделя 2 -я День 9-й | **ОБЕД** | | | | | | | |
| | Икра морковная | 60 | 0,84 | 2,28 | 3,9 | 39,60 | 6 | 54 / 21 |
| | Суп из овощей | 250 | 2 | 4,525 | 6,325 | 74,00 | 29 | 116/21 |
| | Котлеты домашние | 100 | 8,69 | 14,68 | 16,25 | 231,89 | 57 | 271 / 17 |
| | Омлет с отварным картофелем | 180 | 12,42 | 15,48 | 12,78 | 241,20 | 45 | 276/21 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 81 | 54-1хн/22 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,31 | 0,82 | 32,52 | 146,75 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,26 | 0,6 | 16,74 | 81,43 | 21 | Пром.пр. |
| | Плоды свежие (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53,28 | 93 | 338 / 17 |
| итого за обед | | 1010 | 29,50 | 38,867 | 120,07 | 949,142 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин 35% | | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 2,86 | ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | -2,22 | 7,25 | -3,65 | -0,11 | | |
| неделя 2 -я День 9-й | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5% )) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101,00 | 91 | 470 / 21 |
| | Биточек рисовый с морковью /и соус молочный | 110 / 20 | 1,925 | 2,235 | 17,942 | 101,58 | 37 | 193/ 17 |
| | Хлеб пш. (батон ) | 30 | 1,115 | 0,57 | 15,42 | 67,83 | 19 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 360 | 8,84 | 7,805 | 41,36 | 270,413 | 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 | 52,43 | 64,76 | 216,22 | 1630,40 | отклонение | ( + / - ) |
| Норма по СанПин 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 1,60 | ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -1,75 | 10,39 | -3,55 | -0,06 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | 38,34 | 46,67 | 161,43 | 1219,56 | отклонение | ( + / - ) |
| Норма по СанПин 45% | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | 4,45 | ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -2,40 | 5,73 | -2,85 | -0,16 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | 61,27 | 72,57 | 257,58 | 1900,81 | отклонение | ( + / - ) |
| Норма по СанПин 70% | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | 3,19 | ккал |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -1,93 | 8,88 | -2,75 | -0,12 | | |

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ г.г.

## 2 - я неделя

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) белки Б | жиры Ж | углеводы У | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сб. р-р / год. изд. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| неделя 2 -я День 10 -й | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Икра свекольная | 60 | 1,3 | 4,2 | 6,8 | 71,40 | 5 | 54-15з/22 |
| | Рагу из птицы | 235 | 19,69 | 17,27 | 8,54 | 289,42 | 62 | 289/17 |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,00 | 92 | 501/ 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,31 | 0,82 | 32,52 | 146,75 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,26 | 0,6 | 16,74 | 81,43 | 21 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | 595 | 26,54 | 23,094 | 84,83 | 675,000 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин 25% | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 5,00 | ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | 4,48 | 0,10 | -2,85 | -0,18 | | |
| неделя 2 -я День 10 -й | ОБЕД | | | | | | | |
| | Кукуруза с яйцом и луком | 60 | 1,98 | 3,84 | 1,32 | 48,00 | 9 | 158/21 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,85 | 4,425 | 6,950 | 75,00 | 24 | 95 / 21 |
| | Суфле из рыбы и творога | 120 | 16,80 | 6,48 | 4,56 | 145,20 | 69 | 306/21 |
| | Каша вязкая ( пшённая ) | 180 | 2,004 | 12,022 | 35,11 | 270,88 | 36 | 303/17 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,20 | 4,75 | 17,88 | 135,25 | 89 | 465 / 21 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 2,50 | 0,90 | 35,28 | 158,98 | 20 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,26 | 0,6 | 16,74 | 81,43 | 21 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 0,34 | 0,34 | 8,4 | 40,290 | 94 | 82/ 21 |
| итого за обед | | 1020 | 32,94 | 33,350 | 126,19 | 955,027 | отклонение | ( + / - ) |
| | Норма по СанПин 35% | | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | -3,03 | ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | | 1,60 | 1,25 | -2,05 | 0,11 | | |
| неделя 2 -я День 10 -й | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Чай с яблоком и апельсином | 200 | 0,38 | 0,1 | 1,72 | 8,800 | 79 | ТТК/54-20пн/22 |
| | Оладьи из печени по -кунцевски и /соус сметанный | 100 /20 | 9,72 | 8,98 | 14,75 | 203,41 | 60 | ТТК/357 / 21 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,695 | 0,45 | 12,56 | 61,07 | 21 | Пром.пр. |
| итого за полдник | | 350 | 11,80 | 9,510 | 29,03 | 273,277 | 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 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Норма по СанПин 60% | 59,48 | 56,44 | 211,01 | 1630,03 | отклонение ( + / - ) |
| | | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 1,97 ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | 6,08 | 1,35 | -4,91 | -0,07 | |

| ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Норма по СанПин 45% | 44,74 | 42,86 | 155,22 | 1228,30 | отклонение ( + / - ) |
| | | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | -4,30 ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | 4,71 | 1,59 | -4,47 | 0,16 | |

| ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Норма по СанПин 70% | 71,27 | 65,95 | 240,04 | 1903,30 | отклонение ( + / - ) |
| | | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | 0,70 ккал |
| | отклонение от нормы ( + / - ) % | 9,19 | 1,69 | -7,33 | -0,03 | |

Россия Краснодарский край

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

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ г.г.

## 2 - я неделя

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>**меню завтраки 10-тидневка**<br>**2 - я неделя** | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность | Отклонение от нормы в ( г ) ( + / - ) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | 100% | 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<br>**меню обеды 10-тидневка**<br>**2 - я неделя** | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность | Отклонение от нормы в ( г ) ( + / - ) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | 100% | 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 ( + / - ) | % | 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | ккал | 0,00 |

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>**меню -полдники 10-тидневка**<br>**2 - я неделя** | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность | Отклонение от нормы в ( г ) ( + / - ) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | 100% | 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<br>**меню завтраки - обеды 10-тидневка**<br>**2 - я неделя** | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность | Отклонение от нормы в ( г ) ( + / - ) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | 100% | 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 ( + / - ) | % | 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | ккал | 0,00 |

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>**меню обеды-полдники 10-тидневка**<br>**2 - я неделя** | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность | Отклонение от нормы в ( г ) ( + / - ) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | 100% | 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 ( + / - ) | % | 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | ккал | 0,00 |

| Возрастная категория: 12 лет и старше ЕДИНОЕ<br>**меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка**<br>**2 - я неделя** | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность | Отклонение от нормы в ( г ) ( + / - ) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | 100% | 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 ( + / - ) | % | 0,001 | 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 УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ г.г.

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>**меню завтраки 10-тидневка** | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Отклонение от нормы | в (г) (+/-) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | 100% | 90 | 92,0 | 383 | 2720 | белки | 0,00 |
| 12 - 18 л ЗАВТРАКИ | 25% | | | | | жиры | 0,00 |
| **Среднее за 10 дней (фактически)** | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | углеводы | 0,00 |
| отклонение от нормы (+/-) | % | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | энерг-я ценность | |
| | | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | ккал | 0,00 |

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>**меню обеды 10-тидневка** | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Отклонение от нормы | в (г) (+/-) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | 100% | 90 | 92,0 | 383 | 2720 | белки | 0,00 |
| 12 - 18 л ОБЕДЫ | 35% | | | | | жиры | 0,00 |
| **Среднее за 10 дней (фактически)** | | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | углеводы | 0,00 |
| отклонение от нормы (+/-) | % | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | энерг-я ценность | |
| | | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | ккал | 0,00 |

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>**меню -полдники 10-тидневка** | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Отклонение от нормы | в (г) (+/-) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | 100% | 90 | 92,0 | 383 | 2720 | белки | 0,00 |
| 12 - 18 л ПОЛДНИКИ | 10% | | | | | жиры | 0,00 |
| **Среднее за 10 дней (фактически)** | | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | углеводы | 0,00 |
| отклонение от нормы (+/-) | % | 9,00 | 9,20 | 38,30 | 272,00 | энерг-я ценность | |
| | | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | ккал | 0,00 |

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>**меню завтраки - обеды 10-тидневка** | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Отклонение от нормы | в (г) (+/-) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | 100% | 90 | 92,0 | 383 | 2720 | белки | 0,00 |
| 12 - 18 л ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 60% | | | | | жиры | 0,00 |
| **Среднее за 10 дней (фактически)** | | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | углеводы | 0,00 |
| отклонение от нормы (+/-) % | | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | энерг-я ценность | |
| | | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | ккал | 0,00 |

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>**меню обеды-полдники 10-тидневка** | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Отклонение от нормы | в (г) (+/-) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | 100% | 90 | 92,0 | 383 | 2720 | белки | 0,00 |
| 12 - 18 л ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ | 45% | | | | | жиры | 0,00 |
| **Среднее за 10 дней (фактически)** | | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | углеводы | 0,00 |
| отклонение от нормы (+/-) | % | 40,50 | 41,40 | 172,35 | 1224,00 | энерг-я ценность | |
| | | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | ккал | 0,00 |

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>**меню завтраки - обеды - полдники 10-тидневка**<br>ОСЕНЬ 2022 - ___ г.г. | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Отклонение от нормы | в (г) (+/-) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Суточная потребность по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | 100% | 90 | 92,0 | 383 | 2720 | белки | 0,00 |
| 12 - 18 л ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 70% | | | | | жиры | 0,00 |
| **Среднее за 10 дней (фактически)** | | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | углеводы | 0,00 |
| отклонение от нормы (+/-) | % | 63,00 | 64,40 | 268,10 | 1904,00 | энерг-я ценность | |
| | | 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. Могильного 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.