



Директор

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Торговый дом Кубань»

А.И. Жваков



Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА

2025 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2025 г.

10 - 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.

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

10 - 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.

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 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК							
	Печень по-строгановски	110	15,85	10,69	7,12	176,21	55	255/17
	Макароны отварные и /овоши консервирован. Отварные (сложный гарнир)	150 35	5,55 0,70	4,95 0,09	26,65 3,59	169,35 18,28	49 49	256 / 21 157/21
	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		
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			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	100 20	7,22 0,41	5,07 1,05	14,45 1,41	132,31 16,76	57 57	478/22 326/17
	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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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	№ по Сб. р-р /
			белки	жиры	углеводы			

			Б	Ж	У	ценность	Тех.Карты	год. изд.
неделя 1 -я 3 -й	ЗАВТРАК							
	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
	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.
	Флоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
	итога 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		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	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
	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.
итога 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		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103	470 / 21
	Котлеты морковные с творогом	120	4,13	4,02	11,005	96,70	43	152/17
итога 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

Россия Краснодарский край

10 - 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.

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			

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			

2 -я День 6 -й	консервированные отварные (сложный гарнир)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	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	54-13/22
	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	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		
неделя 2 -я День 6 -й	О Б Е Д							
	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 6 -й	П О Л Д Н И К							
	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
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	14	
	хлеб пшеничный)	20	0,40	0,26	10,84	47,30	14	
	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
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,89	3,92	-5,32

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

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

Россия Краснодарский край

10 - 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)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я	ЗАВТРАК							
	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		
неделя 2 -я День 7 -й	О Б Е Д							
	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
	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.
	Флоды свежые (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		
неделя 2 -я День 7 -й	П О Л Д Н И К							
	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103	470 / 21
	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

Россия Краснодарский край

10 - 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)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	210	5,10	10,72	33,42	250,56	33	182 / 17

2 -я День 8 -й	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	О Б Е Д							
	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	П О Л Д Н И К							
	Кофейный напиток с молоком	195	5,84	4,68	13,94	120,95	101	465 / 21
	Биточек рисовый с морковью и соус шоколадный	100	2,41	4,64	14,00	110,46	37	193 / 17
		25	0,91	0,83	5,10	31,53	37	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
отклонение от нормы (+ / -) %			-21,05	0,97	4,17

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК		36,04	44,33	180,81	1272,68
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	172,35
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,95	3,18	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
отклонение от нормы (+ / -) %			-19,31	2,54	6,19

Россия Краснодарский край

10 - 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)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День	ЗАВТРАК							
	Чиполлетти из говядины	120	12,04	15,18	12,52	240,91	68	555/22
	Капуста тушёная	180	3,72	5,83	16,01	131,34	41	321 / 17

9-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	92	54-1хн/22
	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 2 -я День 9-й	О Б Е Д							
	Икра кабачковая (Пром.производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00	11	150/ 21
	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
	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.
	Флоды 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 2 -я День 9-й	П О Л Д Н И К							
	Отвар шиповника	200	0,6	0,2	12,34	59,49	91	857/22
	Рулёт с макаронами и /	110	1,78	5,71	8,91	90,56	62	276/17
	соус сметанный с томатом	20	0,35	1,00	1,40	16,02	62	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
отклонение от нормы (+ / -) %		-1,25	1,35	0,97

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

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

Россия Краснодарский край

10 - 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)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День	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

12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00
Среднее за 5 дней (фактически)			11,32	7,49	39,35	270,79
отклонение от нормы (+ / -)		%	2,57	-1,86	0,27	-0,04

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
Среднее за 5 дней (фактически)			56,71	53,33	227,91	1616,53
отклонение от нормы (+ / -)		%	3,01	-2,03	-0,49	-0,57

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
Среднее за 5 дней (фактически)			44,53	41,31	166,09	1219,73
отклонение от нормы (+ / -)		%	4,47	-0,10	-1,64	-0,16

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
Среднее за 5 дней (фактически)			68,03	60,82	267,26	1887,32
отклонение от нормы (+ / -)		%	5,59	-3,89	-0,22	-0,61

2 - я неделя

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00
Среднее за 5 дней (фактически)			21,50	26,49	90,32	692,41
отклонение от нормы (+ / -)		%	-1,112	3,790	-1,417	0,456

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00
Среднее за 5 дней (фактически)			29,79	30,58	141,37	955,06
отклонение от нормы (+ / -)		%	-1,901	-1,763	1,910	0,112

12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00
Среднее за 5 дней (фактически)			6,68	10,91	37,25	273,21
отклонение от нормы (+ / -)		%	-2,574	1,859	-0,274	0,044

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
Среднее за 5 дней (фактически)			51,29	57,07	231,69	1647,47
отклонение от нормы (+ / -)		%	-3,012	2,027	0,493	0,569

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
Среднее за 5 дней (фактически)			36,47	41,49	178,61	1228,27
отклонение от нормы (+ / -)		%	-4,475	0,096	1,636	0,157

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
Среднее за 5 дней (фактически)			57,97	67,98	268,94	1920,68
отклонение от нормы (+ / -)		%	-5,586	3,886	0,219	0,613

Россия Краснодарский край

10 - 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.

1 - я - 2-я неделя

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

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00
Среднее за 10 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00
отклонение от нормы (+ / -)		%	0,000	0,000	0,000	0,000

12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00
-----------	----------	-----	------	------	-------	--------

Среднее за 10 дней (фактически)		9,00	9,20	38,30	272,00
отклонение от нормы (+ / -) %		0,000	0,000	0,000	0,000

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
Среднее за 10 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
Среднее за 10 дней (фактически)			40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
Среднее за 10 дней (фактически)			63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000

Ответственный за разработку меню инженер-технолог _____/Ткаченко А.Н./

Литература:

1
СКУРИХИН И.М.,ТУТЕЛЬЯН В.А.
ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.

2
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.

3
Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава
РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. - 698 с. Под редакцией: профессора Академика РАН Г.Г. Онищенко В.А.Тутельяна

4
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)
ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)

5
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.

