

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: AAC3D0B4-0B79-1214-2D07-72249EF52190

Владелец: Кумпан Ольга Николаевна

23.06.2025 13:39 (МСК)

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Куб:



А.Л.Жва

Россия Краснодарский край

ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

ПЕРИОД: ЛЕТО

2025 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	глевод У		
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая (гречневая)	180	5,49	6,01	24,11	168,80	32
	Печень в сметанном соусе	120	12,75	14,25	18,60	253,65	50
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	9
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за завтрак		680	22,32	21,704	97,99	675,27	отклонение 4,73
		Норма по СанПин	25%	22,50	23,00	95,75	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,20	-1,41	0,58	-0,17	
неделя 1 -я День 1 -й	О Б Е Д						
	Помидор в нарезке	70	0,817	0,117	2,684	14,93	2
	Суп из овощей	250	2,00	5,53	17,08	126,03	19
	Гуляш мясной	110	18,60	20,47	15,28	316,05	42
	Макароны отварные с маслом	180	6,36	6,17	25,40	182,44	34
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	75
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,746	81,42	10
итого за обед		910	33,35	33,900	129,91	953,62	отклонение -1,62
		Норма по СанПин	35%	31,50	32,20	134,05	
отклонение от нормы (+ / -) %			2,05	1,85	-1,08	0,06	

День 1-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	55,67	55,60	227,90	1628,89	отклонение 3,11
	Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	
	отклонение от нормы (+ / -) %		1,85	0,44	-0,50	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	глевод У		
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	195 /10	15,96	18,09	49,12	423,13	62
	Сыр порциями	25	5,834	7,334	0,000	89,67	7
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	9
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за завтрак		570	23,79	26,277	86,42	680,09	отклонение -0,09
		Норма по СанПин	25%	22,50	23,00	95,75	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,43	3,56	-2,44	0,00	
неделя 1 -я День 2 -й	О Б Е Д						
	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	4
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	16,41	129,18	13
	Рыба, тушёная с томатом и овощами	120	15,92	16,12	10,19	249,49	57
	Картофель отварной	180	4,47	8,91	23,99	170,89	39
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,58	103,01	71
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10
итого за обед		930	30,00	31,771	135,14	947,65	отклонение 4,36
		Норма по СанПин	35%	31,50	32,20	134,05	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,67	-0,47	0,28	-0,16	

День 2-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,79	58,05	221,56	1627,73	отклонение 4,27
	Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,23	3,10	-2,15	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	глевоу у		
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная (рисовая)	215	6,40	9,53	34,10	244,80	28
	Кофейный напиток	200	5,86	5,17	18,18	142,69	69
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	64
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	9
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за завтрак		645	21,59	20,889	101,76	681,28	отклонение
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-1,28
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,01	-2,29	1,57	0,05	
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД						
	Икра овощная	60	1,13	2,7	4,5	47,03	5
	Щи зелёные	250	2,73	6,63	8,95	106,33	16
	Котлета из птицы	110	17,72	15,02	15,23	266,96	53
	Каша вязкая пшеничная	180	4,80	5,99	29,03	189,22	33
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60	75
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10
итого за обед		910	32,51	31,901	134,56	955,66	отклонение
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-3,66
отклонение от нормы (+ / -) %			1,12	-0,33	0,13	0,13	

День 3- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	54,09	52,79	236,33	1636,94	отклонение
	Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-4,94
	отклонение от нормы (+ / -) %	0,10	-2,62	1,70	0,18	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	глевоу у		
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная (манная)	205	6,37	9,14	27,34	217,08	29
	Сыр порциями	25	5,834	7,334	0,000	89,67	7
	Какао с молоком	200	6,18	4,97	18,27	141,52	70
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за завтрак		620	22,44	23,018	96,05	683,33	отклонение
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-3,33
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,07	0,02	0,08	0,12	
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД						
	огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	1
	Суп картофельный с клёцками	250	4,558	6,718	17,180	147,41	23
	Кабачки фаршированные с мясом и рисом	160 / 40	18,29	23,15	33,69	416,28	43
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	75
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10
итого за обед		840	29,98	31,672	133,49	952,16	отклонение
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-0,16
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,69	-0,57	-0,15	0,01	

День 4- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	52,42	54,69	229,54	1635,49	отклонение
	Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-3,49

отклонение от нормы (+ / -) %	-1,75	-0,55	-0,07	0,13	
---------------------------------	-------	-------	-------	------	--

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 - я неделя

Сезон : Лето 202

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	глевод У		
неделя 1 -я День 5 -й	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронами	250	16,70	15,19	29,09	317,86	25
	чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	6,74	84,89	11
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за завтрак		670	22,37	23,112	96,53	680,03	отклонение -0,03
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,15	0,12	0,20	0,00	
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД						
	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38	3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,42	9,13	14,09	187,00	21
	Шницель рыбный (минтай)	120	11,01	15,22	16,61	232,33	58
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	40
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,58	103,01	72
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10
итого за обед		920	31,66	31,756	137,15	950,91	отклонение 1,09
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,18	-0,48	0,81	-0,04	

День 5- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	54,03	54,87	233,69	1630,94	отклонение 1,06
	Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	
	отклонение от нормы (+ / -) %	0,03	-0,36	1,01	-0,04	

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 15-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (			Энергети- ческая ценность	Отклоне- ния нормы
			белки Б	жиры Ж	глевод У		
Суточная потребность по СанПиН СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки
							жиры
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы
Среднее за 5 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я це
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал

7 - 11 л	О Б Е Д Ы	35%					белки
			31,50	32,20	134,05	952,00	жиры
							углеводы
			31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я це
			отклонение от нормы (+ / -)	%	0,00	0,00	0,00

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	белки		
							жиры		
			День 1 -й; - 2 -й; - 3 -й; - 4 -й; -5 -й.						углеводы
			Среднее за 5 дней (фактически)		54,00	55,20	229,80	1632,00	энерг-я це

отклонение от нормы (+ / -)	%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал
-------------------------------	---	------	------	------	------	------

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ
Возрастная категория: 12 лет и старше 2 - я неделя Сезон : Лето 2022

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	глевоу		
неделя 2 -я День 6 - й	ЗАВТРАК						
	Плов из птицы	200	15,42	15,32	17,07	267,00	54
	чай с яблоком и сахаром	200	0,45	0,05	11,31	47,01	67
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	6,74	84,89	11
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за завтрак		640	22,09	23,572	95,17	678,78	отклонение 1,22
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,46	0,62	-0,15	-0,04	
неделя 2 -я День 6 - й	ОБЕД						
	Огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,30	1
	Суп с лапшой домашней	250	2,57	5,54	24,13	187,53	24
	Голубцы ленивые	150/50	18,96	22,20	28,70	390,40	44
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,00	75
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10
итого за обед		850	28,75	29,751	130,50	948,22	отклонение 3,78
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,06	-2,66	-0,93	-0,14	

День 6- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	50,83	53,32	225,67	1627,00	отклонение 5,00
	Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	
	отклонение от нормы (+ / -) %		-3,52	-2,04	-1,08	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	глевод У		
неделя 2 - я День 7 - й	ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	195/ 10	15,04	17,05	49,84	406,97	63
	Сыр порциями	25	5,834	7,334	0,000	89,67	7
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	9
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за завтрак		575	23,06	25,308	89,84	676,15	отклонение 3,85
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,62	2,51	-1,54	-0,14	
неделя 2 - я День 7 - й	ОБЕД						
	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38	3
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	14,05	125,59	20
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	40
	Рыба по-царски	100/30	13,95	16,12	14,62	259,36	59
	Кисель из сухофруктов	200	0,607	0,01	32,88	134,02	73
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10
итого за обед		930	29,51	28,798	140,26	951,64	отклонение 0,36
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,21	-3,70	1,62	-0,01	
День 7- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		52,57	54,11	230,10	1627,80	отклонение

Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	4,20
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,59	-1,19	0,08	-0,15	

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

Возрастная категория: 12 лет и старше

2 - я неделя

Сезон : Лето 202

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергетиче- ская ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты		
			белки Б	жиры Ж	глевод У				
неделя 2 - я День 8 - й	ЗАВТРАК								
	Ёжики с мясом	150/50	8,61	10,81	31,85	253,20	45		
	Сыр порциями	25	5,834	7,334	0,000	89,67	7		
	Какао с молоком	200	6,18	4,97	18,27	141,52	70		
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	9		
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10		
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77		
итого за завтрак		590	24,10	24,476	92,43	682,76	отклонение -2,76		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00			
отклонение от нормы (+ / -) %			1,78	1,60	-0,87	0,10			
неделя 2 - я День 8 - й	ОБЕД								
	Помидор в нарезке	70	0,817	0,117	2,684	14,93	2		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,75	6,75	14,07	140,03	15		
	Печень по -строгановски	120	12,83	17,01	11,70	251,24	51		
	Макароны отварные / и кукуруза	160/20	5,81	6,37	19,04	178,71	36		
	отварная (консервированная)		0,40	0,07	2,03	10,43			
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	75		
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9		
Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,746	81,42	10			
итого за обед		930	31,57	31,879	126,21	953,58	отклонение -1,58		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00			
отклонение от нормы (+ / -) %			0,07	-0,35	-2,05	0,06			
День 8- й		ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		55,67	56,35	218,64	1636,34	отклонение -4,34	
		Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80		1632,00
			отклонение от нормы (+ / -) %		1,85	1,26	-2,91		0,16

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	глевоу		
неделя 2 - я День 9 - й	ЗАВТРАК						
	Каша "Дружба"	205	4,75	6,15	22,79	167,61	30
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	64
	Кофейный напиток	200	5,86	5,17	18,18	142,69	69
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	35,54	171,21	9
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за завтрак		665	21,09	17,921	104,31	677,47	отклонение 2,53
Норма по СанПин			25%	22,50	23,00	95,75	
отклонение от нормы (+ / -) %				-1,57	-5,52	2,24	
неделя 2 - я День 9 - й	ОБЕД						
	Огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	1
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	20,05	134,06	17
	Биточек из говядины	100	20,53	12,79	10,12	237,42	46
	Рагу овощное	180	3,03	11,84	24,74	217,64	37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,58	103,01	71
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9
неделя 2 - я День 9 - й	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10
итого за обед		910	31,75	31,371	133,52	954,64	отклонение -2,64
Норма по СанПин			35%	31,50	32,20	134,05	
отклонение от нормы (+ / -) %				0,27	-0,90	-0,14	

День 9- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	52,83	49,29	237,84	1632,11	отклонение -0,11
	Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	
	отклонение от нормы (+ / -) %	-1,30	-6,42	2,10	0,00	

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ
Возрастная категория: 12 лет и старше 2 - я неделя Сезон : Лето 202

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	глевод У		
неделя 2 -я День 10 - й	ЗАВТРАК						
	Лакомка с помидоркой в омлете	220	16,29	15,74	28,65	318,44	55
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	6,74	84,89	11
	Хлеб пшеничный	55	2,12	0,76	28,00	126,52	9
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	10
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за завтрак		645	22,16	23,723	97,00	684,84	отклонение -4,84
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,38	0,79	0,33	0,18	
неделя 2 -я День 10 - й	ОБЕД						
	Помидор в нарезке	70	0,817	0,117	2,684	14,93	2
	Свекольник	250	2,22	5,91	20,37	133,54	18
	Зразы рубленные	120	22,457	16,3623	10,64	175,46	60
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	3,92	15,1	27,2	257,38	41
	Сок персиковый	200	1	0	23,4	97,60	75
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9
Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10	
итого за обед		940	35,94	39,201	139,76	951,91	отклонение 0,09
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	
отклонение от нормы (+ / -) %			4,93	7,61	1,49	0,00	

День 10-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	58,10	62,92	236,75	1636,75	отклонение -4,75
	Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	
	отклонение от нормы (+ / -) %	4,55	8,40	1,82	0,17	

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 15-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (			Энергетическая ценность	Отклонения от нормы
			белки	жиры	углевод		
			Б	Ж	У		
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы
Среднее за 5 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я цен
отклонение от нормы (+ / -)		%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал

7 - 11 л	О Б Е Д Ы	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	белки
							жиры
							углеводы
Среднее за 5 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я целлюлозы
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	белки
							жиры

День 6 -й; - 7 -й; - 8 -й; - 9 -й; -10-й. Среднее за 5 дней (фактически)		54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы энерг-я це
отклонение от нормы (+ / -)		%	0,00	0,00	0,00	ккал

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

Возрастная категория: 12 лет и старше

3 - я неделя

Сезон : Лето 202

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	
			белки Б	жиры Ж	глевод У			
неделя 3 - я День 11 - й	ЗАВТРАК							
	Печень оригинальная	120	15,79	5,16	9,68	152,71	52	
	Макароны запечённые с яйцом	190	1,57	7,02	27,74	180,41	35	
	Какао с молоком	200	6,18	4,97	18,27	141,52	70	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	9	
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10	
итого за завтрак		600	27,72	18,431	99,54	678,36	отклонение 1,64	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,80	-4,97	0,99	-0,06		
неделя 3 - я День 11 - й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	1	
	Суп картофельный с клёцками	250	4,558	6,718	17,180	147,41	23	
	Рагу с птицей	210	18,50	23,00	27,72	386,83	56	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	75	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9	
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77	
итого за обед		960	30,63	32,154	133,10	954,81	отклонение -2,81	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,97	-0,05	-0,25	0,10		
День 11-й		ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		58,35	50,59	232,64	1633,17	отклонение -1,17
		Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	
		отклонение от нормы (+ / -) %			4,84	-5,02	0,74	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	глевод У		
неделя 3 - я День 12 - й	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с крупой (пшено)	250	11,31	10,90	29,20	264,12	26
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	64
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	6,74	84,89	11
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	10
итого за завтрак		620	22,57	23,258	95,75	682,24	отклонение -2,24
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,08	0,28	0,00	0,08	
неделя 3 - я День 12 - й	ОБЕД						
	Помидор в нарезке	70	0,817	0,117	2,684	14,93	2
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	9,41	91,91	14
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	40
	Рыба по-купечески	120	15,91	16,26	4,21	224,28	61
	Кисель из сухофруктов	200	0,607	0,01	32,88	134,02	73
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10
Фрукты свежие		110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за обед		1050	30,53	29,412	139,94	954,50	отклонение -2,50
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,08	-3,03	1,54	0,09	

День 12-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,11	52,67	235,69	1636,74	отклонение -4,74
	Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	
	отклонение от нормы (+ / -) %	-0,99	-2,75	1,54	0,17	

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ
Возрастная категория: 12 лет и старше 3 - я неделя Сезон : Лето 202

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	глевод У		
неделя 3 - я День 13 - й	ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	195 /10	15,96	18,09	49,12	423,13	62
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	8
	чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	66
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	9
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за завтрак		565	18,42	26,330	91,97	680,96	отклонение -0,96
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-4,53	3,62	-0,99	0,04	
неделя 3 - я День 13 - й	ОБЕД						
	Огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	1
	Суп из овощей	250	2,00	5,53	17,08	126,03	19
	Жаркое по- домашнему	200	21,68	25,56	29,27	433,87	48
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	75
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10
итого за обед		840	30,81	32,890	128,97	948,36	отклонение 3,64
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,76	0,75	-1,33	-0,13	

День 13-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	49,23	59,22	220,93	1629,33	отклонение 2,67
	Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	
	отклонение от нормы (+ / -) %	-5,30	4,37	-2,32	-0,10	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	глевод У		
неделя 3 - я День 14 - й	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с крупой (гречка)	250	9,51	6,95	23,06	192,10	27
	Кондитерка (печенье)	15	0,61	3,17	6,37	53,44	11
	Чай с молоком	200	2,91	2,20	14,66	90,41	68
	Оладьи	100	7,91	10,2	30,120	243,92	65
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	9
итого за завтрак		605	22,48	23,071	95,89	677,70	отклонение 2,30
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,03	0,08	0,04	-0,08	
неделя 3 - я День 14 - й	ОБЕД						
	Овощи консервированный (порциями (капуста квашеная))	60	1,03	3,00	5,08	51,42	6
	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	13,39	94,66	22
	Плов с говядиной	200	21,37	24,73	21,44	351,06	49
	Кисель из сухофруктов	200	0,60	0,00	32,75	133,38	74
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	10
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за обед		940	31,15	32,666	138,91	955,21	отклонение -3,21
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,39	0,51	1,27	0,12	

День 14-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,63	55,74	234,80	1632,91	отклонение
	Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-0,91
	отклонение от нормы (+ / -) %	-0,42	0,58	1,31	0,03	

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ
Возрастная категория: 12 лет и старше 3 - я неделя Сезон : Лето 202

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	гледо У		
неделя 3 - я День 15 - й	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная (овсяная)	205	12,19	6,46	31,91	226,01	31
	Кофейный напиток	200	5,86	5,17	18,18	142,69	69
	Масло порциями	15	0,12	10,88	0,20	89,14	8
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	9
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	77
итого за завтрак		600	21,31	23,910	95,60	680,74	отклонение
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-0,74
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,32	0,99	-0,04	0,03	
неделя 3 - я День 15 - й	ОБЕД						
	Огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	1
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	16,41	129,18	13
	Биточки особые	100	21,28	19,06	12,32	279,82	47
	Рагу из овощей с кабачками	180	3,42	7,74	16,83	153,00	38
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,00	75
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	9
	Хлеб ржаной	70	3,96	1,05	29,31	142,49	10
итого за обед		930	34,38	33,878	129,34	947,12	отклонение
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00	4,88
		отклонение от нормы (+ / -) %	3,19	1,82	-1,23	-0,18	

День 15-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	55,68	57,79	224,94	1627,86	отклонение
	Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	4,14
	отклонение от нормы (+ / -) %	1,87	2,81	-1,27	-0,15	

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 15-тидневка 3 - я неделя			Пищевые вещества (			Энергети- ческая ценность	Отклоне нормы
			белки Б	жиры Ж	гледо У		
Суточная потребность по СанПиН СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки
							жиры
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы
Среднее за 5 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я це
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	белки
							жиры
Среднее за 5 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00	углеводы
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я це
							ккал

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	белки
							жиры
День 11-й; - 12 -й; - 13 -й; - 14 -й; -15-й. Среднее за 5 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я це
							ккал

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	белки
							жиры
Среднее за 15 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я це
							ккал

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М.,ТУТЕЛЯН В.А.
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.
- 3 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
- ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИИ

/ сост.А.Я.Перевалов. Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр..-Пермь, 2021.-410с.

4 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей

образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)

ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)

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

at

ak

5 г.

№ по Сборнику рецептур
303/17
261/17
376/17
Пром.пр.
Пром.пр.
82 /21

(+ / -)
ккал

54-3з/22
99 / 17
260/17
203/17
501/ 21
Пром.пр.
Пром.пр.

(+ / -)
ккал

(+ / -) ккал

№ по Сборнику рецептур
223 / 17
15/17
376/17
Пром.пр.
82 /21

(+ / -)
ккал

54-20з/22
82/17
229/17
310/17
54-1хн/22
Пром.пр.
Пром.пр.

(+ / -)
ккал

(+ / -) ккал

5 г.

№ по Сборнику рецептур
182/17
379/17
209/17
Пром.пр.
Пром.пр.
82 /21

(+ / -)
ккал

54-26з/22
89/17
294/17
303/17
501 / 21
Пром.пр.
Пром.пр.

(+ / -)
ккал

(+ / -)
ккал

№ по Сборнику рецептур
181/17
15/17
382/17
Пром.пр.
Пром.пр.
82 /21

(+ / -)
ккал

54-2з/22
108-109/17
286/17
501 / 21
Пром.пр.
Пром.пр.

(+ / -)
ккал

(+ / -)
ккал

--

5 г.

№ по Сборнику рецептур
120/17
376/17
Пром.пр.
Пром.пр.
Пром.пр.
82 /21
(+ / -)
ккал

54-21з/22
104/17
235/17
312/17
495/21
Пром.пр.
Пром.пр.
(+ / -)
ккал

(+ / -)
ккал

не от
в (г)
(+ / -)
0,00
0,00
0,00
ЭННОСТЬ
0,00

0,00
0,00
0,00
ЭННОСТЬ
0,00

0,00
0,00
0,00
ЭННОСТЬ

0,00

5 г.

№ по Сборнику рецептур
291/17
54-46гн/22
Пром.пр.
Пром.пр.
Пром.пр.
82 /21

(+ / -)
ккал

54-23/22
113/17
333/21
389/17
Пром.пр.
Пром.пр.

(+ / -)
ккал

(+ / -) ккал

№ по Сборнику рецептур
223/17
15/17
376/17
Пром.пр.
82 /21

(+ / -)
ккал

54-213/22
102/17
312/17
235/12
355/17
Пром.пр.
Пром.пр.

(+ / -)
ккал

(+ / -)

ккал

5 г.

№ по Сборнику рецептур
350/21
15/17
382/17
Пром.пр.
Пром.пр.
82 /21

(+ / -)

ккал

54-3з/22
88/17
255/17
203-133/17
501 / 21
Пром.пр.
Пром.пр.

(+ / -)

ккал

(+ / -)

ккал

№ по Сборнику рецептур
229/21
209/17
379/17
Пром.пр.
Пром.пр.
82 /21

(+ / -)

ккал

54-2з/22
96/17
268/17
143/17
54-1хн/22
Пром.пр.
Пром.пр.

(+ / -)

ккал

(+ / -)
ккал

5 г.

№ по Сборнику рецептур
173/12
376/17
Пром.пр.
Пром.пр.
Пром.пр.
82 /21
(+ / -)
ккал

54-3з/22
98/21
237/11
142/17
501 / 21
Пром.пр.
Пром.пр.
(+ / -)
ккал

(+ / -)
ккал

ле от
в (г)
(+ / -)
0,00
0,00
0,00
ЭННОСТЬ
0,00

0,00
0,00
0,00
ЭННОСТЬ
0,00

0,00
0,00

0,00
ЭННОСТЬ
0,00

5 г.

№ по Сборнику рецептур
258/17
206/17
382/17
Пром.пр.
Пром.пр.
(+ / -) ккал

54-2з/22
108-109/17
289/17
501/ 21
Пром.пр.
Пром.пр.
82 /21
(+ / -) ккал

(+ / -) ккал

№ по Сборнику рецептур
121/17
209/17
376/17
Пром.пр.
Пром.пр.
Пром.пр.
(+ / -) ккал

54-3з/22
84/17
312/17
235/12
355/17
Пром.пр.
Пром.пр.
82 /21
(+ / -) ккал

(+ / -)

ккал

5г.

№ по
Сборнику
рецептур

223 / 17

14/17

376/17

Пром.пр.

82 /21

(+ / -)

ккал

54-23/22

99 / 17

259/17

501 / 21

Пром.пр.

Пром.пр.

(+ / -)

ккал

(+ / -)

ккал

№ по
Сборнику
рецептур

121/17

Пром.пр.

460/21

401/17

Пром.пр.

(+ / -)

ккал

149 /21

106/17

265/17

355/17

Пром.пр.

Пром.пр.

82 /21

(+ / -)

ккал

(+ / -)

ккал

5 г.

№ по
Сборнику
рецептур

182/17

379/17

14/17

Пром.пр.

82 /21

(+ / -)

ккал

54-23/22

82/17

269/17

178/21

501/ 21

Пром.пр.

Пром.пр.

(+ / -)

ккал

(+ / -)

ккал

ле от

в (г)

(+ / -)

0,00

0,00

0,00

ЭННОСТЬ

0,00

0,00

0,00

0,00

ЭННОСТЬ

0,00

0,00

0,00

0,00

ЭННОСТЬ

0,00

0,00

0,00

0,00

ЭННОСТЬ

0,00

ЙНОСТИ