

Сессия сована  
Директор МБОУ СОШ № 14  
Е.Н. Ожасев



"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.

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

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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 1-й	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 / 22г
	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.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( апельсин )	100	0,781	0,15	12,21	53,28	95	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>20,12</b>	<b>21,962</b>	<b>106,95</b>	<b>681,521</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>	
			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>-1,52 ккал</b>	
			<b>-2,65</b>	<b>-1,13</b>	<b>2,92</b>	<b>0,06</b>		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 1-й	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
	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
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60	92	501 / 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,83	32,52	146,75	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	18,74	81,43	21	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>27,71</b>	<b>30,527</b>	<b>129,45</b>	<b>952,866</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>	
			<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>-0,87 ккал</b>	
			<b>-4,21</b>	<b>-1,82</b>	<b>-1,20</b>	<b>0,03</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 1-й	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25	89	465 / 21
	Бутерброд с сыром	20 / 30	4,18	4,2	14,200	78,950	18	ТТК / 3 / 17
	Фрукты свежие (банан)	140	0,48	0,480	11,76	56,400	94	82 / 21
<b>итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>9,86</b>	<b>9,428</b>	<b>43,84</b>	<b>270,60</b>	<b>отклонение (+ / - )</b>	
			<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>1,40 ккал</b>	
			<b>0,96</b>	<b>0,25</b>	<b>1,45</b>	<b>-0,05</b>		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>							
			47,82	52,49	236,40	1634,39	<b>отклонение (+ / - )</b>
	Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	<b>-2,39 ккал</b>
	отклонение от нормы (+ / - ) %		-6,863	-2,947	1,723	0,088	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>							
			37,57	39,96	173,29	1223,47	<b>отклонение (+ / - )</b>
	Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	<b>0,53 ккал</b>
	отклонение от нормы (+ / - ) %		-3,254	-1,571	0,244	-0,020	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>							
			57,69	61,92	280,24	1904,987	<b>отклонение (+ / - )</b>
	Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	<b>-0,987 ккал</b>
	отклонение от нормы (+ / - ) %		-5,90	-2,70	3,17	0,04	

## 1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 2-й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	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.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00	93	338 / 17
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>33,73</b>	<b>24,450</b>	<b>80,32</b>	<b>678,658</b>		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	отклонение (+ / -)	
отклонение от нормы (+ / -) %			12,48	1,58	-4,03	-0,05	1,34 ккал	
неделя 1-я День 2-й	<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,82	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.	
<b>итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>31,28</b>	<b>31,602</b>	<b>138,57</b>	<b>954,707</b>			
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	отклонение (+ / -)	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,25	-0,65	1,18	0,10	-2,71 ккал	
неделя 1-я День 2-й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	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.
<b>итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>10,41</b>	<b>8,706</b>	<b>37,92</b>	<b>268,550</b>			
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	отклонение (+ / -)	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,57	-0,54	-0,10	-0,13	3,45 ккал	

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

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

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		75,42	64,76	256,81	1901,915	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	
отклонение от нормы (+ / -) %			13,80	0,39	-2,85	-0,08	
						2,08 ккал	



Россия Краснодарский край  
 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,213	3,068	5,12	53,31	10	25 / 21
	Тефтели рыбные	110 / 20	11,44	10,29	6,57	182,62	64	239 / 17
3-й	(сложный гарнир) Пюре картофельное и / Пюре из овощей по-московски	150 / 30	3,171	4,219	19,730	130,15	48	398 / 21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,42	1,38	2,13	22,5		384 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,89	27,1	105,60	92	501 / 21
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	122,29	20	Пром.пр.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>20,87</b>	<b>20,094</b>	<b>98,61</b>	<b>677,539</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
		<b>Норма по СанПин 25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>2,46 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>	<b>-1,81</b>	<b>-3,16</b>	<b>0,75</b>	<b>-0,09</b>		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я	Икра секольная	60	0,9	2,16	5,1	43,200	4	53 / 21
	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,375	6	68,500	23	93 / 21
3-й	Гуляш из говядины	50 / 50	14,592	14,439	3,038	201,288	52	54-2м / 22
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>30,32</b>	<b>33,903</b>	<b>130,83</b>	<b>951,899</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
		<b>Норма по СанПин 35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>0,10 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>	<b>-1,31</b>	<b>1,85</b>	<b>-0,84</b>	<b>0,00</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101	91	470 / 21
	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	16,440	72,35	19	337 / 17
<b>Итого за полдник</b>		<b>367</b>	<b>10,45</b>	<b>9,208</b>	<b>40,03</b>	<b>269,586</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
		<b>Норма по СанПин 10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>2,41 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>	<b>1,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,45</b>	<b>-0,09</b>		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>							
			51,19	54,00	229,44	1629,44	<b>отклонение (+/-)</b>
	<b>Норма по СанПин 60%</b>		<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>2,56 ккал</b>
	<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>		<b>-3,12</b>	<b>-1,31</b>	<b>-0,09</b>	<b>-0,09</b>	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>							
			40,78	43,11	170,86	1221,49	<b>отклонение (+/-)</b>
	<b>Норма по СанПин 45%</b>		<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>	<b>2,51 ккал</b>
	<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>		<b>0,31</b>	<b>1,86</b>	<b>-0,39</b>	<b>-0,09</b>	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>							
			61,64	63,21	269,47	1899,024	<b>отклонение (+/-)</b>
	<b>Норма по СанПин 70%</b>		<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>	<b>4,976 ккал</b>
	<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>		<b>-1,51</b>	<b>-1,30</b>	<b>0,36</b>	<b>-0,18</b>	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ  
 для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

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	<b>ЗАВТРАК</b>							
	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	0,09	27,1	122,29	20	Пром.пр.
4-й	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	21	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>17,29</b>	<b>25,125</b>	<b>98,68</b>	<b>683,687</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-3,69 ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-5,78	2,31	0,76	0,14		
неделя 1-я День	<b>ОБЕД</b>							
	Морковь отварная дольками	60	0,83	1,95	4,13	37,58	7	54-273/22
	Суп картофельный с клецками	250	4,25	4,82	15,89	123,14	31	ТГК/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.
4-й	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	92	338 / 17
<b>итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>31,88</b>	<b>29,618</b>	<b>141,386</b>	<b>949,018</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
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	<b>ПОЛДНИК</b>							
	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.
4-й	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>3,94</b>	<b>5,954</b>	<b>37,58</b>	<b>274,297</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
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		

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

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

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

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

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	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>неделя</b>	<b>ЗАВТРАК</b>							
1-я	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,075	5,175	25,20	8	54-283/22
<b>День</b>	Шницель рыбный натуральный	120	9,83	10,47	6,83	208,25	65	235 / 17
5-й	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.
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>20,49</b>	<b>23,369</b>	<b>94,19</b>	<b>678,60</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
		<b>Норма по СанПин 25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>1,41 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>	<b>-2,23</b>	<b>0,40</b>	<b>-0,41</b>	<b>-0,05</b>		
<b>неделя</b>	<b>ОБЕД</b>							
1-я	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,98	3,84	1,32	48,0	9	158 / 21
<b>День</b>	Суп с крупой и фрикадельками	250	8,31	10,4131	10,44	171,01	30	126 / 21
5-й	Макаронные изделия 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
<b>итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>36,32</b>	<b>35,350</b>	<b>130,01</b>	<b>951,510</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
		<b>Норма по СанПин 35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>0,49 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>	<b>5,35</b>	<b>3,42</b>	<b>-1,05</b>	<b>-0,02</b>		
<b>неделя</b>	<b>ПОЛДНИК</b>							
1-я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101,00	91	470 / 21
<b>День</b>	Зразы картофельные и / соус молочный	100 / 20	3,381	7,291	7,860	102,59	46	150 / 17
5-й	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	20	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,336</b>	<b>12,704</b>	<b>32,14</b>	<b>277,0</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
		<b>Норма по СанПин 10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>-4,97 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>	<b>1,48</b>	<b>3,81</b>	<b>-1,61</b>	<b>0,18</b>		

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

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

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>67,15</b>	<b>71,42</b>	<b>256,35</b>	<b>1907,07</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
		<b>Норма по СанПин 70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>1904,00</b>	<b>-3,07 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>	<b>4,81</b>	<b>7,63</b>	<b>-3,07</b>		



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 меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		в (+/-)	
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность ккал	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		в (+/-)	
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		в (+/-)	
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			9,00	9,20	38,30	272,00	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		в (+/-)	
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		в (+/-)	
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			40,50	41,40	172,35	1224,00	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		в (+/-)	
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	жиры	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			63,00	64,40	268,10	1904,00	углеводы	0,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,00	0,00	0,00	0,00	энерг-я ценность ккал	0,00

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

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 6 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Горошек зелёный (консервированный)	70	1,983	0,117	4,08	32,10	2	54-203/22
	Омлет натуральный / и Бигус (сложный гарнир)	120 / 80	3,98	7,53	15,16	143,49	50	210 / 17
	Кофейный напиток с молоком	200	7,2	5,32	2,08	85,20		329/21
	Хлеб пшеничный	70	5,64	5,03	15,33	129,32	90	54-231/22
	Хлеб ржаной	40	2,50	0,90	35,23	158,98	20	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>23,97</b>	<b>19,892</b>	<b>98,43</b>	<b>677,515</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
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		
неделя 2 -я День 6 -й	<b>ОБЕД</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	13	47 / 17
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,869	3,52	18,88	119,48	32	ТТК/129 / 21
	Биточки рыбные	120	14,82	14,58	15,84	253,85	66	234/17
	Рагу из овощей с кашей	180	5,13	6,633	19,62	158,40	39	180 / 21
	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.
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>30,18</b>	<b>29,377</b>	<b>140,98</b>	<b>949,515</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
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		
	<b>ПОЛДНИК</b>							
	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.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,39</b>	<b>8,913</b>	<b>42,54</b>	<b>276,725</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
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		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>								
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	<b>отклонение (+/-)</b>	
отклонение от нормы (+/-) %			0,16	-6,45	2,51	-0,18	4,97 ккал	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>								
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	<b>отклонение (+/-)</b>	
отклонение от нормы (+/-) %			-4,37	-3,38	2,92	0,08	-2,24 ккал	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>								
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	<b>отклонение (+/-)</b>	
отклонение от нормы (+/-) %			-2,74	-6,76	3,62	-0,01	0,24 ккал	



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

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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2-я	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
День 7-й	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>22,83</b>	<b>22,198</b>	<b>98,15</b>	<b>681,260</b>	<b>отклонение (+/-) -1,260 ккал</b>	
		<b>Норма по СанПин 25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
		<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>	<b>0,36</b>	<b>-0,87</b>	<b>0,63</b>	<b>0,05</b>		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2-я	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,40	11	21 / 21
	Щи из свежей капусты	250	1,3	4,425	3,45	59,00	25	103 / 21
День 7-й	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
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>30,98</b>	<b>27,171</b>	<b>146,13</b>	<b>955,184</b>	<b>отклонение (+/-) -3,18 ккал</b>	
		<b>Норма по СанПин 35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>		
		<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>	<b>-0,58</b>	<b>-5,47</b>	<b>3,15</b>	<b>0,12</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2-я	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
День 7-й	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22	19	327/17
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,02</b>	<b>10,100</b>	<b>35,28</b>	<b>267,012</b>	<b>отклонение (+/-) 4,988 ккал</b>	
		<b>Норма по СанПин 10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>		
		<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>	<b>0,03</b>	<b>0,98</b>	<b>-0,79</b>	<b>-0,18</b>		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		53,81	49,37	244,28	1635,44	<b>отклонение (+/-) -4,44 ккал</b>	
		<b>Норма по СанПин 60%</b>	54,00	55,20	229,80		
		<b>отклонение от нормы (+/-) %</b>	-0,21	-6,34	3,78	0,16	

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

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

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

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	№ ре- цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная жидкая	230	8,057	8,91	37,511	262,43	34	230/21
	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
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>625</b>	<b>16,24</b>	<b>23,922</b>	<b>101,20</b>	<b>684,971</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
Норма по СанПин 25%			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>-4,97 ккал</b>	
отклонение от нормы (+/-) %			-6,95	1,00	1,42	0,18		
2 -я День 8 -й	<b>ОБЕД</b>							
	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
	Овощи в молочном соусе	180	4,526	8,537	12,754	146,06	41	175 / 21
	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.	
<b>итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>33,91</b>	<b>32,235</b>	<b>136,88</b>	<b>951,132</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
Норма по СанПин 35%			<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>0,87 ккал</b>	
отклонение от нормы (+/-) %			2,67	0,04	0,74	-0,03		
неделя 2 -я День 8 -й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	92	501 / 21
	Котлета школьная и /соус молочный	105 / 20	6,26	9,02	10,521	125,50	56	347/21
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>8,95</b>	<b>9,672</b>	<b>43,28</b>	<b>272,573</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
Норма по СанПин 10%			<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>-0,57 ккал</b>	
отклонение от нормы (+/-) %			-0,05	0,51	1,30	0,02		

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

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

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