



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Глобус"



Л.П. Браташенко

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

период: осень

2022 г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г. - 2023 г.

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ь 2022 - 23 г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,05	11,36	36,93	289,09	25	ТТК/181/17	
	Печенье	25	1,3	4,998	18,39	129,13	14	Пром.пр.	
1 -я	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	67	54-2гн/22	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.	
День	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.	
	1 -й	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	78	82 /21
итого за завтрак		575	12,66	17,21	92,22	586,35			
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50			
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,56	-3,22	2,53	-0,05			
ОБЕД									
неделя	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-2з/22	
	Борщ с картофелем со св. капусты со сметаной	204	2,179	4,196	10,1	88,45	15	ТТК/82/17	
1 -я	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,10	34,95	219,80	30	54-2г/22	
	Гуляш из говядины	100	16,90	16,40	4,00	232,10	54	54-2м/22	
День	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,79	15,40	127,49	65	ТТК/502/21	
	1 -й	Хлеб пшеничный	45	2,37	0,32	18,36	85,76	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.	
итого за обед		789	34,22	32,279	96,87	822,38			
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50			
отклонение от нормы (+ / -) %			9,44	5,86	-6,08	-0,01			
ПОЛДНИК									
неделя	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,99	7,88	27,20	68	ТТК/376/17	
	1 -я	Бутерброд с сыром	15 / 5 /20	4,82	4,58	10,2	101,30	11	3 / 17
День	1 -й	Плоды свежие (банан)	105	1,8	4,10	22,89	111,39	79	82 /21
	итого за полдник		325	7,66	9,665	40,97	239,89		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00			
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,05	2,23	2,23	0,21			

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,88	49,49	189,10	1408,73
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,88	2,64	-3,55	-0,05

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	41,88	41,94	137,84	1062,27
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	9,39	8,09	-3,85	0,20

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,54	59,15	230,07	1648,62
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,83	4,87	-1,32	0,15

Россия Краснодарский край

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

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ъ 2022 - 23 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	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22	
	Плов с говядиной	190	15,09	15,42	38,99	358,19	49	265/17	
День	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	73	ТТК/349/17	
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.	
итого за завтрак		520	19,98	16,16	90,03	588,24			
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50			
отклонение от нормы (+ / -) %			0,95	-4,55	1,88	0,03			
ОБЕД									
неделя	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68,0	7	54-12з/22	
	Суп с макаронами	200	5,87	3,62	14,82	120,40	21	ТТК/111/17	
День	Омлет с птицей	160	11,04	18,41	2,29	324,18	42	ТТК/212/17	
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/379/17	
2 -й	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	13	Пром.пр.	
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	78	82 / 21	
итого за обед		800	27,63	32,08	77,85	821,98			
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50			
отклонение от нормы (+ / -) %			0,88	5,61	-11,76	-0,02			
ПОЛДНИК									
неделя	1 -я	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90,18	77	386/17
День	2 -й	Биточек рисовый с морковью	80 / 20	1,72	2,53	21,11	87,87	29	193 /17
	2 -й	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,16	12	Пром.пр.
итого за полдник		310	8,52	7,24	40,55	235,21			
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00			
отклонение от нормы (+ / -) %			1,06	-0,84	2,10	0,01			

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,61	48,24	167,88	1410,22
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,84	1,06	-9,89	0,01

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,15	39,32	118,39	1057,19
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	1,95	4,78	-9,66	-0,01

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,13	55,48	208,43	1645,430
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %	2,90	0,23	-7,78	0,02

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2022-23 г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я День 3 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-23/22
	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	11,63	6,95	15,76	203,70	57	239/17
	Картофельное пюре / / Овощи припущенные (Капуста)	120 30	2,589 0,59	5,987 1,06	28,48 1,43	153,59 23,47	39 39	128/17 136/17
	Кисель из яблок	200	0,52	0,12	31,12	99,68	75	ТТК /352/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,16	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	13	Пром.пр.
	итого за завтрак		570	18,51	14,685	98,90	586,265	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,96	-6,41	4,52	-0,05		
ОБЕД								
неделя 1 -я День 3 -й	Икра секольная	60	1,30	4,2	7,292	73,3	8	54-153/22
	Суп из овощей	200	1,83	3,64	19,89	67,41	19	ТТК /99/17
	Мясо тушёное	50 / 50	11,20	17,38	2,56	235,00	53	256 /17
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,25	3,58	32,93	175,01	27	303 /17
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	76	54-13хн/22
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	78	82 / 21
итого за обед		900	22,94	30,15	121,61	819,99		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,21	3,16	1,30	-0,11		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 3 -й	Чай фруктовый	200	0,25	0,048	7,68	32,13	70	ТТК/54-34гн/22
	Котлета рыбная (минтай)	90	10,25	4,69	18,92	151,19	58	234/17
	Хлеб пшеничный	20	1,054	0,14	8,16	38,11	12	Пром.пр.
	Печенье	15	0,75	0,62	1,01	12,39	14	Пром.пр.
итого за полдник		325	12,30	5,490	35,77	233,82		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,98	-3,05	0,68	-0,05		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	41,45	44,83	220,52	1406,25
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,17	-3,25	5,83	-0,16

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,24	35,64	157,38	1053,80
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	0,76	0,11	1,98	-0,16

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	53,75	50,32	256,28	1640,069
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,19	-6,30	6,50	-0,21

Россия Краснодарский край

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

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2022 23 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			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я День 4 -й	запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 15	16,94	14,62	47,12	363,74	62	223 / 17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	67	54-2гн/22
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	9	14/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
4 -й	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,62	0,62	15,19	70,50	78	82 / 21
итого за завтрак		540	19,42	22,70	81,18	584,30		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,22	3,73	-0,77	-0,14		
ОБЕД								
неделя 1 -я День 4 -й	огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-2з/22
	Суп картофельный с горохом	200	4,235	3,27	23,86	101,79	20	ТТК/102/17
	Мясо духовое	195	10,02	12,96	39,96	355,24	51	258/17
	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,79	15,40	127,49	65	ТТК/502/21
	Сыр твёрдых сортов в нарезке (полутвёрдый)	20	4,67	5,87	0,00	71,47	10	54-2з/22г.
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за обед		755	29,62	27,710	113,683	820,047		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,47	0,08	-1,06	-0,10		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 4 -й	Чай без сахара	180	0,18	0	0,09	1,26	71	ТТК/54-гн/22
	запеканка из творога и моркови с с молоком сгущённым	130 / 20	7,68	7,79	33,05	233,04	61	224 / 17
итого за полдник		330	7,86	7,790	33,14	234,298		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,21	-0,14	-0,11	-0,03		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	49,04	50,41	194,86	1404,35
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	3,69	3,81	-1,83	-0,24

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	37,48	35,50	146,83	1054,35
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	3,68	-0,06	-1,17	-0,13

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,90	58,20	228,01	1638,64
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	3,89	3,67	-1,94	-0,27

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ъ 2022 - 23 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			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я День 5 -й	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	6	47/17
	Биточки (особые) мясные	90	10,20	7,03	18,94	175,05	46	ТТК/269 /17
	Картофель и овощи тушёные в соусе	160	4,61	7,93	27,32	189,25	35	ТТК/142/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	64	389/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за завтрак		560	19,54	18,42	88,86	584,73		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,38	-1,69	1,52	-0,12		
ОБЕД								
неделя 1 -я День 5 -й	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,15	6,15	31,35	4	54-21а/22г.
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,82	2,55	14,99	82,800	24	106 /17 107/17
	Сырник из творога запечённый	190	7,62	14,08	48,50	366,200	63	286/21
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/379/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (апельсин)	105	0,82	0,15	8,55	48,88	80	82 / 21
	итого за обед		850	25,80	23,09	123,26	823,29	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,50	-5,77	1,79	0,03		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 5 -й	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,65	27,20	69	54-3гн/22
	Котлета школьная	90	4,05	10,82	19,16	171,15	47	347/21
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за полдник		310	5,38	11,06	34,18	238,5		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,01	4,00	0,20	0,15		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,34	41,50	212,11	1408,02
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %				
	-1,12	-7,46	3,32	-0,08

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	31,18	34,15	157,43	1061,80
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %				
	-4,51	-1,78	1,99	0,18

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	50,72	52,56	246,29	1646,53
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %				
	-4,13	-3,47	3,52	0,06

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ъ 2022 - 23 г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 6 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3э/22г.
	Омлет с птицей	155	10,11	17,63	2,29	228,91	41	ТТК /212/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/379/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (бананы)	100	1,575	3,94	20,51	103,53	79	82 / 21
итого за завтрак		575	20,93	27,01	64,97	587,22		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,18	9,18	-5,61	-0,01		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 6 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-2э/22г.
	Рассольник ленинградский	200	2,16	2,88	23,28	115,14	18	ТТК /96/17
	Рагу из овощей	180	3,62	21,25	17,75	296,15	33	143/17
	Котлета мясная	90	12,33	9,96	16,08	194,71	48	ТТК/268/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	64	389/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за обед		800	23,39	34,84	104,41	822,68		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,62	9,11	-3,83	0,01		
ПОЛДНИК								
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК /379/17
	Макароны запечённые с яйцом	135 / 15	3,48	5,06	22,33	108,76	32	206/17
	итого за полдник		350	8,79	9,877	37,51	234,36	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,42	2,50	1,20	-0,03		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,32	61,85	169,39	1409,91
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,44	18,29	-9,44	0,00

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	32,18	44,72	141,93	1057,05
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,20	11,61	-2,63	-0,02

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	53,11	71,73	206,90	1644,27
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,02	20,79	-8,24	-0,03

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
 для учащихся в общеобразовательном учреждении
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ъ 2022-23 г.г.

2 - 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			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 7 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-2з/22г.
	Макароны отварные с овощами	150	5,59	6,22	34,95	188,89	31	205 /17
	Бефстроганов	100	13,52	13,99	6,048	212,18	55	493 /22
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	73	ТТК/349/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за завтрак		550	22,70	20,78	82,96	587,68		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			4,48	1,30	-0,23	0,01		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 7 -й	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,30	6,10	6,70	92,76	5	54-8з/22
	Суп с крупой (пшено)	200	2,83	3,18	23,26	133,10	23	ТТК/115/17
	Рыба запечённая	90	9,95	6,408	3,39	134,863	60	444/22
	Картофель тушёный	180	3,023	7,120	17,635	146,315	36	647/22
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	64	389/17
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	115	0,46	0,46	11,27	54,05	78	82 / 21
итого за обед		925	22,88	23,98	120,61	822,23		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,28	-4,65	1,00	-0,01		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 7 -й	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	76	54-13хн/22
	Наггетсы	90	7,958	5,91	14,32	129,28	44	595/22
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	10	Пром.пр.
итого за полдник		310	9,69	6,35	37,89	234,74		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,58	-1,96	1,31	-0,01		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,58	44,76	203,58	1409,91
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,80	-3,35	0,77	0,00

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	32,57	30,33	158,50	1056,97
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,70	-6,61	2,31	-0,02

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,27	51,11	241,46	1644,66
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,78	-5,31	2,08	-0,01

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2022 - 23 г.г.

2 - 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			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 9-й	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5,07	8,81	31,74	180,37	26	182/17
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	9	14 /17
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80	10	54-2з /22г
	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,79	15,40	127,49	65	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	78	82 /21
итого за завтрак		585	18,18	26,17	81,76	588,03		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,39	8,12	-0,59	0,02		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 9-й	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	3	54-20з/22
	Печенье	15	1,45	7,10	9,10	118,08	14	Пром.пр.
	Суп с лапшой	200	3,091	3,06	11,64	95,76	22	ТТК/114/17
	Котлета рубленая из птицы	90	11,98	6,74	21,81	210,13	43	294/17
	Картофель отварной / и соус сметанный	150 30	3,03 0,45	4,20 0,99	23,02 1,68	142,34 17,462	37	125/17 330/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,80	81,00	74	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.	
итого за обед		810	25,96	22,78	119,32	822,31		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,29	-6,17	0,62	-0,01		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 9-й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	64	389/17
	Голубцы ленивые	75 / 15	6,42	7,12	8,3	122,96	45	ТТК/54-3н/22
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за полдник		310	8,55	7,360	33,59	234,80		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,10	-0,68	0,03	-0,01		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,14	48,95	201,08	1410,35
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,68	1,96	0,02	0,01

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	34,51	30,14	152,91	1057,11
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,19	-6,85	0,64	-0,02

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	52,69	56,31	234,67	1645,15
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,58	1,27	0,05	0,01

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕВозрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2022 - 23 г.г.

2 - 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			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 10 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-23/22
	Жаркое по - дормашнему	190	14,18	21,16	19,65	413,40	52	259/17
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,65	27,20	69	54-3гн/22
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за завтрак		520	18,66	21,92	56,68	585,60		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,77	2,74	-8,08	-0,08		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 10 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22
	Щи из свежей. капусты с картофелем	200	2,162	2,977	6,66	60,73	17	ТТК/88/17
	Биточек рыбный (минтай)	80 / 20	14,99	5,99	15,12	185,68	59	234/17
	Каша вязкая (пшённая)	150	4,38	4,62	32,20	179,22	28	303/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,6	0,2	18,2	81,00	64	389 / 17
	Печенье	15	1,45	7,10	9,10	118,08	14	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40		82 / 21
итого за обед		905	29,52	22,07	123,24	822,39		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,33	-7,06	1,79	0,00		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 10 -й	Чай фруктовый	200	0,25	0,048	7,68	32,13	70	ТТК/54-34гн/22
	Запеканка овощная	120 / 30	5,95	5,60	25,17	162,85	34	ТТК/165/17
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за полдник		370	7,33	5,89	41,22	235,14		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,48	-2,55	2,30	0,01		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,18	43,99	179,92	1407,98
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	2,57	-4,32	-6,29	-0,09

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,85	27,96	164,46	1057,53
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	2,85	-9,61	4,09	0,00

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,50	49,87	221,13	1643,12
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	2,08	-6,87	-3,99	-0,08

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ъ 2022 - 23 г.г.

Среднее за 5 дней (фактически)

1 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20			100%	77	79,0	335	2350
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	
Среднее за 5 дней (фактически)			18,02	17,83	90,24	585,98	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,59	-2,43	1,94	-0,06	

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50
Среднее за 5 дней (фактически)			28,04	29,06	106,65	821,54
отклонение от нормы (+ / -) %			1,42	1,79	-3,16	-0,04

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00
Среднее за 5 дней (фактически)			8,35	8,25	36,92	236,35
отклонение от нормы (+ / -) %			0,84	0,44	1,02	0,06

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
Среднее за 5 дней (фактически)			46,06	46,89	196,89	1407,51
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,18	-0,64	-1,23	-0,11

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
Среднее за 5 дней (фактически)			36,39	37,31	143,57	1057,88
отклонение от нормы (+ / -) %			2,25	2,23	-2,14	0,02

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
Среднее за 5 дней (фактически)			54,41	55,14	233,81	1643,86
отклонение от нормы (+ / -) %			0,66	-0,20	-0,20	-0,049

Среднее за 5 дней (фактически)

2 - я неделя

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50
Среднее за 5 дней (фактически)			19,99	22,51	75,99	587,91
отклонение от нормы (+ / -) %			0,96	3,49	-2,32	0,02

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50
Среднее за 5 дней (фактически)			25,35	25,59	120,22	821,42
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,08	-2,61	0,89	-0,05

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00
Среднее за 5 дней (фактически)			7,95	7,17	38,26	236,82
отклонение от нормы (+ / -) %			0,32	-0,93	1,42	0,08

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
Среднее за 5 дней (фактически)			45,34	48,09	196,21	1409,33
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,12	0,88	-1,43	-0,03

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
Среднее за 5 дней (фактически)			33,30	32,75	158,49	1058,25
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,75	-3,54	2,31	0,03

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
Среднее за 5 дней (фактически)			53,29	55,26	234,47	1646,16
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,79	-0,05	-0,01	0,05

