

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



Директор
МБОУ Гимназия №8
им. А.Т.Орлова
г. Краснодар
И.В. Калашник



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ**

ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА

2025 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2025 г.

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)			Энергетическая ценность	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя	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
1-я День	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
1-й	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
того 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		
ОБЕД								
неделя	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
1-я День	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	12	53-19з/22
1-й	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.
того 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		
ПОЛДНИК								
1-я День	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,08	0,20	20,20	86,00	104	501 /21
1-й	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.
того 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

Россия Краснодарский край

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

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

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			
ЗАВТРАК								
неделя	Печень по-строгановски	110	15,85	10,69	7,12	176,21	55	255/17
	Макароны отварные и /овощи 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
1 -я День	Чай с лимоном	200	0,31	0,00	6,35	26,53	85	459 / 21
2 -й	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.
того 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		
ОБЕД								
неделя	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
1 -я День	Говядина тушёная с капустой	200	12,68	17,00	17,17	272,43	59	500 / 22
2 -й	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
того за обед		990	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		
ПОЛДНИК								
неделя	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
1 -я День	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
того 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 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

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)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я	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
3 -й	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.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
того 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		
ОБЕД								
неделя 1 -я	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
3 -й	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.
того 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		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103	470 / 21
3 -й	Котлеты морковные с творогом	120	4,13	4,02	11,005	96,70	43	152/17
	Хлеб пш. (батон)	30	1,155	0,57	11,09	54,10	17	Пром.пр.
того 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
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
отклонение от нормы (+ / -) %	7,62	-4,12	-1,94	-1,22

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	75,35	58,31	254,44	1850,99
---	-------	-------	--------	---------

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)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя	Морковь по-корейски	100	1,10	6,19	5,20	80,86	8	68 /22
	Говядина тушенная	100	6,80	5,69	9,01	114,45	58	499 /22
1-я День	Картофель по-деревенски с сыром	180	5,34	13,05	28,38	252,26	47	645/22
	Компот из яблок с лимоном	200	0,29	0,22	9,28	39,15	93	827/22
4-й	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		650	15,73	26,15	85,58	643,50		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,52	3,43	-2,66	-1,34		
ОБЕД								
неделя	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	1	54-2з/22
	Суп из овощей со сметаной	250	2,12	5,19	6,49	81,08	29	116 /21
1-я День	Котлеты школьные	100	15,30	11,00	13,30	213,00	69	347/21
	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	21,03	160,17	34	303/17
4-й	Кондитерские изделия (вафли)	22,5	0,88	6,89	14,17	118,17	16	Пром.пр.
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	102	469 / 21
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	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 обед		1052,5	33,87	36,42	126,28	965,43		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,63	4,59	-2,03	0,49		
ПОЛДНИК								
неделя	Кисломолочный напиток							
	1-я День	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103
4-й	Зразы картофельные	120	1,73	3,98	15,97	106,64	45	150/17
	Хлеб пшеничный	30	0,80	0,39	16,26	70,96	18	Пром.пр.
Итого за полдник		350	8,14	9,37	40,23	278,60		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,96	0,19	0,50	0,24		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД

49,60

62,57

211,85

1608,93

Норма по СанПин

60%

54,00

55,20

229,80

1632,00

отклонение от нормы (+ / -) %

-4,89

8,01

-4,69

-0,85

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК

42,00

45,79

166,50

1244,03

Норма по СанПин

45%

40,50

41,40

172,35

1224,00

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	57,73	71,95	252,08	1887,53
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+/-) %	-5,85	8,20	-4,18	-0,61

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)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
1-я День	Овощи консервированные порциями (капуста квашеная)	100	1,71	5,00	8,24	84,82	4	149 /21
5-й	Биточки рыбные	110	15,16	5,70	13,05	149,08	78	466/22
	Рагу из овощей	180	3,00	4,02	28,98	164,09	39	334/22
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	104	501 /21
	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		670	23,27	16,06	110,60	664,42		
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+/-) %			0,85	-7,54	3,88	-0,57		
неделя	ОБЕД							
1-я День	Морковь с яблоком	100	0,97	4,82	8,20	78,29	7	22 / 21
5-й	Суп куриный	250	4,88	3,84	12,06	102,34	31	278/22
	Запеканка из творога с какао и / соус абрикосовый	230	28,67	10,81	35,17	370,72	54	224/22
		20	0,26	0,00	6,78	31,16	54	687 /22
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	102	469 / 21
	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 обед		990	43,84	26,48	125,58	937,67		
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+/-) %			13,72	-6,21	-2,21	-0,53		
неделя	ПОЛДНИК							
1-я День	Компот из яблок с лимоном	200	0,29	0,22	9,28	39,15	93	827/22
5-й	Рыба, запечённая с яйцом	110	14,67	6,42	6,40	142,05	77	301 / 21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
итого за полдник		350	15,76	7,16	36,36	275,80		
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+/-) %			7,52	-2,22	-0,51	0,14		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	67,11	42,55	236,19	1602,09
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+/-) %	14,57	-13,75	1,67	-1,10

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК

59,61	33,64	161,95	1213,47
-------	-------	--------	---------

отклонение от нормы (+ / -) %	21,23	-8,43	-2,72	-0,39
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	82,87	49,71	272,55	1877,89
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	22,08	-15,97	1,16	-0,96

Россия Краснодарский край

**10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ 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)			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя	Омлет натуральный и /овощи	135 / 5	12,28	17,63	3,00	219,81	51	268 / 21
	консервированные отварные (сложный гарнир)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	51	157 / 21
2 -я День	Чай с молоком	200	4,60	3,30	13,20	100,50	88	460 / 21
6 -й	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	13	54-1з/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		
ОБЕД								
неделя	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
2 -я День	Тефтели из говядины с соусом	100	9,04	9,06	17,60	193,45	67	546/22
6 -й	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		
ПОЛДНИК								
неделя	Чай фруктовый	200	0,50	0,00	7,65	32,80	87	783 / 22
2 -я День	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	
6 -й	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	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,89	3,92	-5,32	-2,15

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	26,63	38,45	174,81	1149,89
---------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

отклонение от нормы (+/-) %	-15,41	-3,21	0,64	-2,72
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,48	69,99	248,79	1847,97
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+/-) %	-8,36	6,08	-5,04	-2,06

Россия Краснодарский край

**10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ 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)			Энергетическая ценность	№ ре- цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р/ год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	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
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	46	312/17
День 7 -й	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.
того 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		
ОБЕД								
неделя 2 -я	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
День 7 -й	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.
того 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		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103	470 / 21
День 7 -й	Котлеты картофельные с творогом и / соус молочный	110	3,10	8,75	14,00	147,10	44	149 / 17
	Хлеб пш. (батон)	20	0,65	1,09	2,91	24,15	44	327/17
того 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

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)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 8 -й	Каша рисовая молочная жидкая	210	5,10	10,72	33,42	250,56	33	182 / 17
	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.
	Фрукты 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		
ОБЕД								
2 -я День 8 -й	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		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 8 -й	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
-------	-------	--------	---------

отклонение от нормы (+ / -) %	-21,05	0,97	4,17	0,09
ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	36,04	44,33	180,81	1272,68
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,95	3,18	2,21	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	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-19,31	2,54	6,19	2,04

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ 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							
2 -я День	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	92	54-1хн/22
9-й	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	ОБЕД							
2 -я День	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
9-й	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.
	Фрукты 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	ПОЛДНИК							
2 -я День	Отвар шиповника	200	0,6	0,2	12,34	59,49	91	857/22
	Рулет с макаронами и / соус сметанный с томатом	110	1,78	5,71	8,91	90,56	62	276/17
		20	0,35	1,00	1,40	16,02	62	331/17
9-й	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		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	52,87	56,44	233,51	1648,87
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,25	1,35	0,97	0,62

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	38,34	41,69	180,74	1243,43
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,40	0,31	2,19	0,71

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	57,01	63,84	269,19	1877,12
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,66	-0,60	0,29	-0,99

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)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 10 -й	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
	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.
Итого за завтрак		560	24,67	27,798	77,40	677,318		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,42	5,22	-4,79	-0,10		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 10 -й	Капуста с морковью в нарезке	100	1,83	4,92	6,91	79,26	2	54-31з/22 54-32з/22
	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,50	26	100 / 21
	Рагу из овощей	180	3,01	5,69	20,04	145,29	38	334/22
	Шницель рыбный	105	15,55	2,99	17,04	157,24	79	466/22
	Кисель витаминный	195	1,10	0,20	44,35	183,37	96	481/21
	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.
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22	
Итого за обед		1040	27,78	20,866	164,86	962,745		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,14	-12,32	8,05	0,40		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 10 -й	Чай фруктовый	200	0,50	0,00	7,65	32,80	87	783 / 22
	Голубцы с соусом	120	1,43	9,70	6,01	117,09	65	525 / 22
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	18	Пром.пр.
Итого за полдник		350	2,53	10,09	29,92	220,85		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	52,45	48,66	242,26	1640,06
Норма по СанПиН 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+/-) %	-1,72	-7,10	3,25	0,30

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	30,31	30,96	194,78	1183,59
Норма по СанПиН 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+/-) %	-11,33	-11,35	5,86	-1,49

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,98	58,76	272,19	1860,91
Норма по СанПиН 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+/-) %	-8,91	-6,13	1,07	-1,58

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ 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

Возрастная категория: 12 лет и старше 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%	90	92,0	383	2720
2 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00
Среднее за 5 дней (фактически)			23,50	19,51	101,18	667,59
отклонение от нормы (+/-) %			1,11	-3,79	1,42	-0,46
2 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00
Среднее за 5 дней (фактически)			33,21	33,82	126,73	948,94
отклонение от нормы (+/-) %			1,90	1,76	-1,91	-0,11
2 - 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
2 - 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
2 - 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
2 - 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

Среднее за 5 дней (фактически)			21,50	26,49	90,32	692,41
отклонение от нормы (+ / -)		%	-1,112	3,790	-1,417	0,456
2 - 18 л	ОБЕДЫ		35%	31,50	32,20	134,05
Среднее за 5 дней (фактически)			29,79	30,58	141,37	955,06
отклонение от нормы (+ / -)		%	-1,901	-1,763	1,910	0,112
2 - 18 л	ПОЛДНИКИ		10%	9,00	9,20	38,30
Среднее за 5 дней (фактически)			6,68	10,91	37,25	273,21
отклонение от нормы (+ / -)		%	-2,574	1,859	-0,274	0,044
2 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ		60%	54,00	55,20	229,80
Среднее за 5 дней (фактически)			51,29	57,07	231,69	1647,47
отклонение от нормы (+ / -)		%	-3,012	2,027	0,493	0,569
2 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		45%	40,50	41,40	172,35
Среднее за 5 дней (фактически)			36,47	41,49	178,61	1228,27
отклонение от нормы (+ / -)		%	-4,475	0,096	1,636	0,157
2 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	63,00	64,40	268,10
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 СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92	383	2720
2 - 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	
2 - 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	
2 - 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	
2 - 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	
2 - 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	
2 - 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	

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.Талешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.