

«Согласовано»
Директор ГКОУ школы № 9
г. Новороссийска
О.И. Галкина
« 2 » 2024 г.

«Утверждаю»
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л. Жваков
« 2 » 2024 г.

Россия Краснодарский край

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ – ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

ПЕРИОД: 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 – 11 ЛЕТ

меню разработано и согласовано

СанПин 2.3./2.4.3590-20

2024 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ ОТ 14.08.2024 Г. № 3395/28

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 Ь 2024 - ____ 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 1-я День 1-й	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33	2	54-33/22
	Плов из птицы	160	12,00	13,12	37,42	316,17	58	291/17
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	6,05	25,16	69	459 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
итого за завтрак		510	15,37	14,27	83,09	522,37		
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы + / - %	-5,04	-6,94	-0,20	-2,77		
ОБЕД								
неделя 1-я День 1-й	Горошек зелёный	60	1,70	0,10	3,50	22,10	5	54-20з/22
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,22	4,74	10,76	94,68	24	100 / 21
	Омлет с сыром и /	195	22,92	25,55	3,97	337,47	44	275/21
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,05		
	Кофейный напиток с молоком	200	6,17	4,89	22,80	159,53	81	465 / 21
	Кондитерские изделия (мармелад)	20	1,71	0,13	26,51	99,21	15	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,26	10,84	47,30	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338 / 17
итого за обед		825	36,53	40,03	97,41	884,15		
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы + / - %	12,44	15,67	-5,92	2,62		
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День 1-й	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	85	501 / 21
	Голубцы с соусом	95	1,13	7,68	5,93	97,38	54	525 / 22
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,26	10,84	47,30	17	Пром.пр.
итого за полдник		315	2,53	7,94	42,17	250,29		
		Норма по СанПин 10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
		отклонение от нормы + / - %	-6,71	0,05	2,59	0,65		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,90	54,30	180,50	1406,52
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	7,40	8,73	-6,12	-0,15

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	39,06	47,97	139,58	1134,44
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	5,73	15,72	-3,33	3,27

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,43	62,24	222,67	1656,81
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,69	8,79	-3,53	0,50

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 2024 - __ 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 1 -я День 2 -й	Морковь по-корейски	60	0,66	3,71	4,02	52,79	8	68 /22
	Тефтели из говядины с соусом	100	8,21	8,55	12,18	158,46	55	546/22
	Картофель по- деревенски с сыром	175	5,24	12,95	28,38	251,11	39	645/22
	Какао с молоком и витаминами	180	3,28	2,61	11,10	80,48	78	502 / 21
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,687	41,45	18	Пром.пр.
итого за завтрак		565	18,92	28,54	80,62	655,25		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,43	11,12	-0,93	2,88		
ОБЕД								
неделя 1 -я День 2 -й	Огурец в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	1	54-2з/22
	Суп картофельный с крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,60	26	114/21
	Говядина тушёная с капустой	160	18,42	16,92	19,40	303,52	50	500 / 22
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,00	23,40	97,60	85	501 /21
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	18	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338 / 17
итого за обед		825	25,61	21,72	112,32	749,41		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,74	-7,51	-1,47	-3,11		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 2 -й	Кисломолочный напиток							470 / 21
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	84	
	Котлеты картофельные с творогом	105	2,39	8,57	13,96	139,99	36	149 / 17
	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22	16	Пром.пр.
итого за полдник		325	8,96	13,95	32,24	286,21		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,63	7,66	-0,38	2,18		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,52	50,26	192,94	1404,66
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %		-2,18	3,61	-2,41

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	34,56	35,67	144,56	1035,61
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,11	0,15	-1,85

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	53,48	64,21	225,18	1690,86
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,54	11,28	-2,78

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 2024 - ___ 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 3 -й	ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога, запечённый	150	17,49	11,17	38,89	326,08	45	432/22
	и /соус абрикосовый	15	0,25	0,03	6,13	25,47	45	687/22
	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	5,85	24,05	68	457/21
	Кондитерское изделие (печенье)	25	2,14	6,17	20,40	145,66	14	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	86	338/17
итого за завтрак		510	20,61	17,92	84,99	587,06		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,77	-2,31	0,37	-0,02		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-3з/22
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,16	4,16	5,43	61,88	20	93/21
	Рыба запечённая	105	19,27	14,64	14,05	265,04	63	444/22
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	38	312/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	74	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	37,94	165,57	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
итого за обед		845	28,11	26,07	117,07	813,14		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,51	-2,00	-0,05	-0,40		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	180	0,24	0,00	6,80	28,11	70	783/22
	Биточек рисовый с морковью и соус шоколадный	90	2,17	4,18	13,94	109,15	33	193/17
		20	1,41	1,41	9,81	57,44	33	692/22
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,687	41,45	18	Пром.пр.
итого за полдник		310	4,75	5,92	39,23	236,15		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,83	-2,50	1,71	0,05		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		48,72	43,99	202,06	1400,20
Норма по СанПин		60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %			3,28	-4,32	0,32

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		32,86	31,99	156,30	1049,29
Норма по СанПин		45%	34,65	35,55	150,75
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,32	-4,50	1,66

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		53,48	49,91	241,29	1636,35
Норма по СанПин		70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,55	-6,82	2,03

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 2024 - ___ 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 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК								
		Печень по-строгановски	90	13,57	10,26	6,69	173,74	47	255/17
		Макароны отварные и / овощи консервированные отварные (сложный гарнир)	110	4,07	3,63	21,57	135,30	42	256/21
		Сок фруктовый (яблочный)	70	1,38	1,39	7,02	46,92	42	157/21
		Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	85	501 /21
		Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	17	Пром.пр.
		Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,687	41,45	18	Пром.пр.
итого за завтрак		520	21,56	16,21	80,52	554,37			
		Норма по СанПин	25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %		3,00	-4,49	-0,96	-1,41		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД								
		Икра свекольная	60	0,90	2,16	5,10	43,20	9	53 / 21
		Суп из овощей со сметаной	200	1,72	4,28	5,22	66,28	23	116 /21
		Котлеты школьные	90	15,07	13,00	13,18	229,81	57	347/21
		Каша вязкая гречневая	150	0,46	5,08	20,52	145,50	31	303/17
		Чай с молоком	190	4,12	3,45	11,85	94,86	71	460 / 21
		Хлеб пшеничный	50	1,003	0,65	27,1	118,26	17	Пром.пр.
		Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338 / 17	
итого за обед		875	25,09	29,54	106,29	809,43			
		Норма по СанПин	35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %		-2,42	2,39	-3,27	-0,56		
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК								
		Кисель абрикосовый	190	0,14	0,04	15,76	64,02	77	784/22
		Биточки из печени	90	3,27	6,92	5,56	97,81	49	ТТК/478/22
		Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,687	41,45	18	Пром.пр.
итого за полдник		300	4,34	7,29	30,00	203,28			
		Норма по СанПин	10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %		-4,37	-0,77	-1,04	-1,35		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,65	45,74	186,81	1363,80
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %		0,58	-2,10	-4,23

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	29,42	36,83	136,29	1012,71
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75
отклонение от нормы (+ / -) %		-6,79	1,62	-4,32

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	50,98	53,03	216,82	1567,08
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %		-3,79	-2,87	-5,28

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
 для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ъ 2024 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
1 -я	Котлета рыбная (минтай)	90	11,57	1,41	9,00	95,01	65	307/21
День	Рагу из овощей	180	3,12	14,19	16,70	176,70	34	334/22
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,00	23,40	97,60	85	501 /21
5 -й	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	105	1,58	0,11	12,39	56,51	87	82 / 21
итого за завтрак		625	18,81	16,43	86,44	538,23		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,58	-4,20	0,80	-2,10		
неделя	ОБЕД							
1 -я	Морковь с яблоком	60	0,53	2,74	4,27	43,86	6	22 / 21
День	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	6,80	7,06	7,90	122,20	28	117-105/17
	Сырники из творога	180	17,68	11,31	34,11	309,02	46	437/22
5 -й	и / соус абрикосовый	30	0,68	0,00	13,46	56,56	46	687/22
	Какао с молоком и витаминами	190	5,87	4,72	22,31	154,38	79	502 / 21
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
итого за обед		710	33,09	26,54	107,01	798,43		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			7,98	-1,40	-3,06	-1,02		
неделя	ПОЛДНИК							
1 -я	Компот из яблок с лимоном	200	0,32	0,22	9,34	39,46	73	827/22
День	Рыба, запечённая с яйцом	90	11,56	5,08	7,98	123,62	64	301 / 21
5 -й	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,26	10,84	47,30	17	Пром.пр.
итого за полдник		310	12,28	5,55	28,16	210,38		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,95	-2,97	-1,59	-1,05		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,90	42,97	193,44	1336,66
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %		7,40	-5,60	-2,26

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	45,37	32,10	135,16	1008,81
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75
отклонение от нормы (+ / -) %		13,92	-4,37	-4,65

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	64,18	48,53	221,60	1547,04
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %		13,35	-8,57	-3,85

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 2024 - ___ 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	Омлет натуральный и /овощи	140	12,54	13,75	3,17	185,14	43	268 / 21
	консервированные отварные (сложный гарнир)	80	2,21	1,06	4,61	37,33	43	157 / 21
День 6 -й	Кофейный напиток с молоком	200	6,50	5,10	15,70	134,20	82	54-23гн/22
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338 / 17
итого за завтрак		595	23,61	21,314	69,56	565,734		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,66	1,98	-4,24	-0,93		
ОБЕД								
неделя 2 -я	Овощи консервированные порциями (капуста квашеная)*	60	1,03	3,00	5,08	51,42	4	149 / 21
	Суп с клецками	200	2,85	3,67	18,82	119,71	27	108-109/17
День 6 -й	Наггетсы	90	17,82	12,20	11,16	225,77	60	595/22
	Ризотто	150	3,27	9,70	33,82	235,63	32	381/22
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	85	501 / 21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	21,68	94,61	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
итого за обед		770	28,16	29,792	123,78	875,314		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,58	2,71	1,95	2,25		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Чай фруктовый	180	0,19	0,00	6,78	27,76	70	783 / 22
	Бутерброд с сыром (сыр твердых сортов хлеб пшеничный)	10	2,33	2,93	0,00	35,87	13	ТТК / 3 / 17
День 6 -й		25	0,50	0,33	13,55	59,13		
	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,86	2,467	8,16	48,26	14	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	11,80	54,10	87	82 / 21
итого за полдник		325	5,38	5,825	40,29	225,121		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,01	-2,63	2,03	-0,42		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			51,77	51,11	193,34	1441,05
Норма по СанПин		60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %			7,24	4,69	-2,29	1,32

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			33,54	35,62	164,07	1100,43
Норма по СанПин		45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,44	0,09	3,98	1,83

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			57,15	56,93	233,63	1666,17
Норма по СанПин		70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %			4,22	2,06	-0,26	0,90

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 2024 - ___ 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 2 -я	Огурец с капустой	65	0,86	1,60	2,53	28,27	3	52/22
	Рыба тушёная в томате с овощами	90	12,35	2,27	3,55	84,30	62	299/21
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	38	312 /17
День 7 -й	Кисель абрикосовый	180	0,88	0,04	26,96	111,15	76	784 /22
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
итого за завтрак		595	20,16	10,82	97,69	568,84		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,19	-11,31	4,16	-0,79		
ОБЕД								
неделя 2 -я	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-3з/22
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,16	4,20	2,92	54,28	21	103 / 21
День 7 -й	Макароны с овощами	150	4,96	5,39	29,13	185,58	41	205/17
	Оладьи из печени	90	11,25	14,07	13,89	227,25	48	485/22
	Кофейный напиток с молоком	200	6,17	4,89	22,86	159,51		465 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338 / 17
итого за обед		885	27,07	30,21	121,52	869,21		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,16	3,25	1,28	1,99		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Отвар шиповника	190	0,45	0,15	11,17	48,07	72	857/22
	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	90	10,89	3,07	12,10	119,95	61	614/22
День 7 -й	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	17	Пром.пр.
итого за полдник		300	12,27	3,55	31,96	209,47		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,93	-5,51	-0,46	-1,09		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		47,23	41,03	219,22	1438,04
Норма по СанПин		60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %			1,34	-8,06	5,44

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		39,34	33,76	153,48	1078,68
Норма по СанПин		45%	34,65	35,55	150,75
отклонение от нормы (+ / -) %			6,09	-2,26	0,82

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		59,50	44,58	251,18	1647,51
Норма по СанПин		70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %			7,28	-13,57	4,98

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ъ 2024 - ___ 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			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 8 -й	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,57	8,73	29,30	213,93	30	181 / 17
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0,00	71,67	12	54-13/22
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	11	53-19а/22
	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	5,85	24,05	68	457 / 21
	Булочка домашняя	35	2,85	1,06	34,83	144,78	67	992/22
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338 / 17
итого за завтрак		570	13,70	23,607	89,06	611,334		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,20	4,88	1,58	1,01		
ОБЕД								
2 -я День 8 -й	Огурец в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	1	54-23/22
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	13,68	92,60	25	113 / 21
	Голубцы ленивые	90	9,90	11,16	3,60	155,70	53	333 / 21
	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	5,99	11,98	26,41	238,55	40	181/21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	85	501 / 21
	Хлеб пшеничный	55	1,10	0,72	29,81	130,09	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
итого за обед		815	24,91	27,326	113,43	793,230		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,65	-0,41	-1,14	-1,25		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 8 -й	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	84	470 / 21
	Котлеты морковные с творогом	90	3,60	3,47	10,716	88,18	35	152/17
8 -й	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22	16	Пром.пр.
итого за полдник		310	10,17	8,845	29,00	234,395		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,20	1,20	-1,34	-0,03		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			38,62	50,93	202,49	1404,56		
Норма по СанПин		60%	46,20	47,40	201,00	1410,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-9,85	4,47	0,44	-0,23		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			35,08	36,17	142,43	1027,62		
Норма по СанПин		45%	34,65	35,55	150,75	1057,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,55	0,79	-2,48	-1,27		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			48,78	59,78	231,49	1638,96		
Норма по СанПин		70%	53,90	55,30	234,50	1645,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,65	5,67	-0,90	-0,26		

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 2024 - ___ 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	ЗАВТРАК							
2 -я	Икра свекольная	80	1,20	2,88	6,80	57,60	10	53 / 21
День	Азу из говядины с картофелем	190	13,51	16,59	26,97	311,20	51	492/22
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	74	54-1хн/22
9-й	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
итого за завтрак		540	17,15	20,446	89,36	609,511		
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-2,73	0,88	1,67	0,94		
неделя	ОБЕД							
2 -я	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-3з/22
День	Суп картофельный с макаронами	200	2,39	2,68	19,83	113,00	29	242/22
	Курица по тайски	155	5,12	8,40	37,82	247,36	59	588/22
9-й	Чай с молоком	190	4,12	3,45	11,85	94,86	71	460 / 21
	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,28	3,70	10,24	79,40	14	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	86	338 / 17
итого за обед		815	16,63	20,027	137,88	800,852		
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-13,40	-9,65	6,16	-0,92		
неделя	ПОЛДНИК							
2 -я	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101,00	84	470 / 21
День	Кефир (м. д. ж. 2,5%)							
	Зразы картофельные	120	1,73	3,98	13,97	98,64	37	150/17
9-й	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,26	10,84	47,30	17	Пром.пр.
итого за полдник		340	7,94	9,242	32,81	246,94		
		Норма по СанПин 10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,31	1,70	-0,21	0,51		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	33,78	40,47	227,24	1410,36
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-16,13	-8,77	7,83	0,02

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	24,57	29,27	170,69	1047,80
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-13,09	-7,95	5,95	-0,41

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	41,72	49,71	260,04	1657,31
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-15,82	-7,07	7,62	0,52

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 2024 - __ 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			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 10 -й	Котлета особая (мясная)	90	14,15	16,56	11,84	253,01	56	269 / 17
	Каша вязкая (гречневая)	150	0,458	5,077	20,52	145,50	31	303/17
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	83	469 / 21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	21,68	94,61	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	18	Пром.пр.
итого за завтрак		510	22,61	27,952	76,18	662,293		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			4,36	10,38	-2,26	3,18		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 10 -й	Капуста с морковью в нарезке	60	1,12	1,95	4,19	38,84	7	54-31-32з/22
	Свекольник со сметаной	200	1,98	4,44	10,49	81,68	22	98 / 21
	Рагу из овощей	180	3,12	14,19	16,70	176,70	34	334/22
	фишболы	90	14,67	3,02	19,39	163,43	66	471/22
	Кисель витаминный	180	0,88	0,13	34,10	140,83	75	481/21
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	17	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,7	47,00	86	338 / 17
итого за обед		890	24,30	25,246	135,78	831,846		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,45	-3,04	5,53	0,40		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 10 -й	Кофейный напиток с молоком	190	5,57	4,46	12,22	111,05	80	465 / 21
	Руллет с макаронами и / соус сметанный с томатом	98	1,54	5,09	6,84	79,24	52	276/17
		20	0,35	1,00	1,40	16,02	52	331/17
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	18	Пром.пр.
итого за полдник		328	8,39	10,88	29,15	247,76		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,90	3,77	-1,30	0,54		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,90	53,20	211,95	1494,14
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %		0,91	7,34	3,27

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	32,69	36,12	164,92	1079,61
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75
отклонение от нормы (+ / -) %		-2,55	0,73	4,23

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,30	64,08	241,10	1741,90
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %		1,81	11,11	1,97

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2024 - ___ г.г.

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)			19,05	18,67	83,13	571,46	
отклонение от нормы (+ / -)			%	-0,26	-1,36	-0,18	-0,68

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	
Среднее за 5 дней (фактически)			29,69	28,78	108,02	810,91	
отклонение от нормы (+ / -)			%	3,55	1,43	-2,76	-0,49

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	
Среднее за 5 дней (фактически)			6,57	8,13	34,36	237,26	
отклонение от нормы (+ / -)			%	-1,47	0,29	0,26	0,10

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	
Среднее за 5 дней (фактически)			48,74	47,45	191,15	1382,37	
отклонение от нормы (+ / -)			%	3,30	0,07	-2,94	-1,18

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	
Среднее за 5 дней (фактически)			36,26	36,91	142,38	1048,17	
отклонение от нормы (+ / -)			%	2,09	1,72	-2,50	-0,40

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	
Среднее за 5 дней (фактически)			55,31	55,58	225,51	1619,63	
отклонение от нормы (+ / -)			%	1,83	0,36	-2,68	-1,08

2 - я неделя

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	
Среднее за 5 дней (фактически)			19,45	20,83	84,37	603,54	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,255	1,363	0,185	0,683

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	
Среднее за 5 дней (фактически)			24,22	26,52	126,48	834,09	
отклонение от нормы (+ / -)			%	-3,552	-1,429	2,755	0,493

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	
Среднее за 5 дней (фактически)			8,83	7,67	32,64	232,74	
отклонение от нормы (+ / -)			%	1,466	-0,294	-0,257	-0,096

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	
Среднее за 5 дней (фактически)			43,66	47,35	210,85	1437,63	
отклонение от нормы (+ / -)			%	-3,297	-0,066	2,940	1,176

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	
Среднее за 5 дней (фактически)			33,04	34,19	159,12	1066,83	
отклонение от нормы (+ / -)			%	-2,086	-1,723	2,498	0,397

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	
Среднее за 5 дней (фактически)			52,49	55,02	243,49	1670,37	
отклонение от нормы (+ / -)			%	-1,831	-0,360	2,683	1,080

1 -я - 2-я неделя

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ОСЕНЬ 2024 - ____ г.г.

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%	77	79	335	2350
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	
Среднее за 10 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,000	0,000	0,000	0,000

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	
Среднее за 10 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,000	0,000	0,000	0,000

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	
Среднее за 10 дней (фактически)			7,70	7,90	33,50	235,00	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,000	0,000	0,000	0,000

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	
Среднее за 10 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,00	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,000	0,000	0,000	0,000

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	
Среднее за 10 дней (фактически)			34,65	35,55	150,75	1057,50	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,000	0,000	0,000	0,000

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	
Среднее за 10 дней (фактически)			53,90	55,30	234,50	1645,00	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,000	0,000	0,000	0,000

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

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ 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.
- 4 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
- 5 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я. Перевалов. Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.