

Составлено  
Директор  
МНОУ СОШ № 27

Васильченко Т.М.



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Россия Краснодарский край  
ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ  
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД: ЗИМА -- ВЕСНА

2023 - \_\_\_\_ г.г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2023.

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет **1-я неделя** Сезон: зима - весна 2023 - \_\_ г.г.

№ сб. р-р г.изд.	Д Е Н Ъ 1 - й  Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )				Витамины ( мг./сут. )				Минеральные вещества ( мг )				№ ТК ТТК
			белки Б	жиры Ж	угле- воды У	Энерг-ая ценность ккал	С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
236 / 21	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,16	6,52	32,180	208,00	1,34	0,06	0,14	39,80	128,2	13,98	29,6	0,136	
54-1з /22г	сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,67	0,14	0,007	0,06	52,00	176	100	7,34	0,2	
54-2гн/22г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	0,04	0	0,01	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73	
Пром.пр.	Кондитерские изделия ( Печенье )	25	1,88	3,35	16,60	97,40	0,00	0,025	0,017	2,50	7,25	0,00	0,50	0,053	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	0	0,043	0,014	0,00	7	22,75	4,9	0,0385	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0,00	0,05	0,05	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
82 / 21	Фрукты свежие ( апельсин )	105	0,95	0,21	12,82	56,97	14	0,042	0,0315	0	35,7	17,85	1,365	0,315	
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>15,33</b>	<b>16,73</b>	<b>95,44</b>	<b>587,2</b>	<b>15,52</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3225</b>	<b>94,57</b>	<b>365,3</b>	<b>208,6</b>	<b>48,83</b>	<b>1,4808</b>	
<b>Норма по СанПин 25%</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>175,0</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>		
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			-5,09	-3,83	3,49	-0,01	0,86	-6,08	-1,96	-11,49	8,20	-6,04	-5,47	-12,66	
<b>О Б Е Д</b>															
70 / 17	Овощи натуральные солёные (огур)	60	0,48	0,06	1,02	6,60	2,1	0,06	0,06	0	13,8	14,4	8,4	0,36	
113 / 21	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,860	11,68	92,60	3,8	0,13	0,12	14,00	28,26	71,4	27,5	1,622	
373 / 21	Котлеты "Нежные"	90	7,81	11,16	19,28	208,32	0,75	0,05	0,11	31,63	120,5	204,0	33,30	1,20	
143 / 17	Рагу из овощей	150	2,757	9,705	29,703	231,19	17,87	0,09	0,07	65,7	53,09	25,29	2,323	0,66	
501 / 21	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60	1,2	0,004	0,004	0,000	30,4	36	0,8	1,80	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	0	0,0600	0,020	0,00	10	32,5	7	0,055	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	0	0,08	0,08	0,000	9,9	70,2	1,98	0,0132	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>780</b>	<b>20,71</b>	<b>24,92</b>	<b>124,74</b>	<b>819,67</b>	<b>25,723</b>	<b>0,478</b>	<b>0,5</b>	<b>111,344</b>	<b>265,92</b>	<b>453,77</b>	<b>81,303</b>	<b>5,7102</b>	
<b>Норма по СанПин 35%</b>		<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245,0</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>87,5</b>	<b>4,20</b>		
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			-8,10	-3,45	2,24	-0,12	7,87	4,83	-1,86	-19,1	-10,8	6,25	-2,48	12,59	
<b>П О Л Д Н И К</b>															
465 / 21	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25	1,04	0,06	0,25	26,45	215,5	172,8	34,8	0,809	
ТТК /3/17	Бутерброд с сыром	10 / 30	3,866	3,222	12,604	48,012	0,13	0,0019	0,12	26,00	78,90	88,7	12,76	0,0309	
82 / 21	Фрукты свежие (банан)	140	0,48	0,480	11,76	56,40	14	0,056	0,07	0,00	20,52	39,2	51,24	0,84	
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>380</b>	<b>9,55</b>	<b>8,450</b>	<b>42,24</b>	<b>239,66</b>	<b>15,173</b>	<b>0,12</b>	<b>0,44</b>	<b>52,454</b>	<b>314,92</b>	<b>300,7</b>	<b>98,8</b>	<b>1,68</b>	
<b>Норма по СанПин 10%</b>		<b>7,70</b>	<b>7,90</b>	<b>33,50</b>	<b>235,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70,0</b>	<b>110,0</b>	<b>110,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,20</b>		
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			2,40	0,70	2,61	0,20	15,29	-0,18	21,43	-2,51	18,6	17,3	29,5	4,00	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>36,04</b>	<b>41,65</b>	<b>220,18</b>	<b>1407</b>	<b>41,24</b>	<b>0,71</b>	<b>0,79</b>	<b>205,91</b>	<b>631,2</b>	<b>662,4</b>	<b>130,1</b>	<b>7,2</b>
<b>Норма по СанПин 60%</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>420,0</b>	<b>660,0</b>	<b>660,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,20</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	-13,19	-7,28	5,73	-0,14	8,73	-1,25	-3,82	-30,6	-2,62	0,21	-7,95	-0,07

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>30,26</b>	<b>33,37</b>	<b>166,98</b>	<b>1059</b>	<b>40,90</b>	<b>0,60</b>	<b>0,90</b>	<b>163,80</b>	<b>580,8</b>	<b>754,5</b>	<b>180,1</b>	<b>7,4</b>
<b>Норма по СанПин 45%</b>	<b>34,65</b>	<b>35,55</b>	<b>150,75</b>	<b>1057,50</b>	<b>27,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>315,0</b>	<b>495,0</b>	<b>495,0</b>	<b>112,5</b>	<b>5,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	-5,70	-2,76	4,84	0,08	23,16	4,66	19,57	-21,60	7,80	23,59	27,04	16,58

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>45,59</b>	<b>50,10</b>	<b>262,42</b>	<b>1646</b>	<b>56,4</b>	<b>0,82</b>	<b>1,23</b>	<b>258,37</b>	<b>946,1</b>	<b>963</b>	<b>228,9</b>	<b>8,9</b>
<b>Норма по СанПин 70%</b>	<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490,0</b>	<b>770,0</b>	<b>770,0</b>	<b>175,0</b>	<b>8,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	-10,79	-6,58	8,34	0,06	24,02	-1,43	17,61	-33,09	16,01	17,55	21,57	3,92

## ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет **1-я неделя** Сезон: зима - весна 2023 - \_\_ г.г.

№ сб. р-р г.изд.	ДЕНЬ 2 - й  Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )				Витамины ( мг./сут. )				Минеральные вещества ( мг )				№ ТК  ТТК
			белки  Б	жиры  Ж	угле- воды  У	Энерг-ая ценность  ккал	С	В1	В2	А	кальций  Са	фосфор  Р	магний  Mg	железо  Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
223 / 17	Запеканка из творога / и джем	135 / 25	23,39	7,87	33,02	320,64	0,775	0,063	0,28	51,117	195,09	26,932	3,0692	1,014	
460/21	Чай с молоком	200	3,1	2,2	10,95	75,70	0,58	0,02	0,014	13,7	112,7	88,8	17,90	1,165	
14 / 17	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,0001	0,0001	4,00	0,24	0,3	0	0,002	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	0	0,04	0,01	0,000	6	20	4,2	0,03	
338 / 17	Плоды свежие ( яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10	0,03	0,02	0,000	16	11	9	2,2	
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>28,21</b>	<b>18,215</b>	<b>72,12</b>	<b>592,21</b>	<b>11,36</b>	<b>0,2</b>	<b>0,32</b>	<b>68,77</b>	<b>330,03</b>	<b>147,03</b>	<b>34,17</b>	<b>4,41</b>	
<b>Норма по СанПин</b>		<b>25%</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>175,0</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			11,63	-1,94	-3,47	0,20	-6,08	-12,24	-1,85	-15,18	5,00	-11,63	-11,33	11,76	
<b>ОБЕД</b>															
150 / 21	Икра кабачковая (пром. производст	60	1,14	5,34	4,62	70,80	4,2	0,012	0,023	0	24,6	22,2	9	0,4	
98 / 21	Свекольник	200	1,78	4,73	19,49	127,63	5,5983	0,05	0,046	97,25	26,839	47,476	20,466	0,96	
359/21	Печень, тушёная в соусе сметанно	100	16,60	13,55	23,56	282,38	2,50	0,090	0,100	531,80	29	34,7	16	0,735	
392 / 21	Картофель отварной / и овощи отварн	75/75	3,2	3	13,50	94,0	12,3	0,12	0,13	14,0	28	81	4,2	1,12	
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00	0,02	0	0	15,00	50	4,3	2,1	0,09	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	0	0,0600	0,020	0,00	10	32,5	7	0,055	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0,00	0,05	0,05	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>26,27</b>	<b>27,602</b>	<b>116,45</b>	<b>818,8</b>	<b>24,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>658,0</b>	<b>174,5</b>	<b>269,0</b>	<b>60,1</b>	<b>3,4</b>	
<b>Норма по СанПин</b>		<b>35%</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245,0</b>	<b>385,0</b>	<b>385,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			-0,88	-0,06	-0,24	-0,16	6,03	-3,17	-8,64	59,01	-19,1	-10,5	-11,0	-6,93	
<b>ПОЛДНИК</b>															
54-46гн/22	Чай с яблоком и сахаром	200	0,348	0,048	7,726	32,83	1,16	0	0	0,7	6,2	8,3	4,8	1	78
276 / 17	Рулет с макаронами и / соус сметанный с томатом	98 / 20	7,114	7,184	16,992	162,08	0,284	0,045	0,094	17,310	48,595	15,578	15,79	0,6	51
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0	0,0500	0,050	0,00	6,6	46,8	1,32	0,01	21
<b>итого за полдник</b>		<b>338</b>	<b>8,59</b>	<b>7,532</b>	<b>33,09</b>	<b>235,620</b>	<b>1,444</b>	<b>0,10</b>	<b>0,144</b>	<b>18,010</b>	<b>61,4</b>	<b>70,68</b>	<b>21,91</b>	<b>1,509</b>	
<b>Норма по СанПин</b>		<b>10%</b>	<b>7,70</b>	<b>7,90</b>	<b>33,50</b>	<b>235,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70,0</b>	<b>110,0</b>	<b>110,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,20</b>	
<b>отклонение от нормы</b>			1,16	-0,47	-0,12	0,03	-7,59	-2,08	0,29	-7,43	-4,42	-3,57	-1,24	2,57	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>54,48</b>	<b>45,82</b>	<b>188,57</b>	<b>1411,02</b>	<b>35,97</b>	<b>0,54</b>	<b>0,69</b>	<b>726,82</b>	<b>504,57</b>	<b>416,01</b>	<b>94,25</b>	<b>7,78</b>	
<b>Норма по СанПин</b>	<b>60%</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>420,0</b>	<b>660,0</b>	<b>660,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,20</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>		10,75	-2,00	-3,71	0,04	-0,04	-15,4	-10,49	43,83	-14,1	-22,2	-22,3	4,83

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>34,87</b>	<b>35,13</b>	<b>149,54</b>	<b>1054,43</b>	<b>26,06</b>	<b>0,48</b>	<b>0,51</b>	<b>676,06</b>	<b>235,93</b>	<b>339,65</b>	<b>82,00</b>	<b>4,88</b>	
<b>Норма по СанПин</b>	<b>45%</b>	<b>34,65</b>	<b>35,55</b>	<b>150,75</b>	<b>1057,50</b>	<b>27,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>315,0</b>	<b>495,0</b>	<b>495,0</b>	<b>112,5</b>	<b>5,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>		0,28	-0,53	-0,36	-0,13	-1,56	-5,25	-8,36	51,58	-23,6	-14,1	-12,2	-4,35

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>63,07</b>	<b>53,35</b>	<b>221,66</b>	<b>1646,64</b>	<b>37,42</b>	<b>0,63</b>	<b>0,84</b>	<b>744,8</b>	<b>566,0</b>	<b>486,7</b>	<b>116,2</b>	<b>9,29</b>	
<b>Норма по СанПин</b>	<b>70%</b>	<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490,0</b>	<b>770,0</b>	<b>770,0</b>	<b>175,0</b>	<b>8,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>		11,91	-2,47	-3,83	0,07	-7,64	-17,5	-10,21	36,40	-18,5	-25,8	-23,5	7,40

Россия Краснодарский край  
**ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ**  
**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Возрастная категория: 7 - 11 лет **1-я неделя** Сезон : зима - весна 2023 - \_\_ г.г.

№ сб. р-р г.изд.	ДЕНЬ 3 - И  Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )				Витамины ( мг./сут. )				Минеральные вещества ( мг )				№ ТК  ТТК
			белки Б	жиры Ж	угле- воды У	Энерг-ая ценность ккал	С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-20э/22	Горошек зелёный (консервирован	60	1,7	0,1	3,5	22,10	2,4	0,05	0,02	18,00	11	32	11	0,4	
239/17	Тефтели рыбные	90 / 20	11,16	13,42	5,38	186,92	0,70	0,07	0,08	5,39	137,6	16,78	3,75	0,80	
312 / 17	Пюре картофельное	155	3,169	4,96	21,098	141,83	18	0,02	0,110	0,000	37	8,7	28	1	
501 / 21	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	2,25	0,044	0,08	0,000	40	36	20	0,4	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	0	0,043	0,014	0,00	7	22,75	4,9	0,0385	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0,00	0,05	0,05	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19,51</b>	<b>19,259</b>	<b>82,72</b>	<b>582,75</b>	<b>23,35</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>23,39</b>	<b>239</b>	<b>163,03</b>	<b>69,0</b>	<b>2,65</b>	
<b>Норма по СанПин</b>		<b>25%</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>175,0</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,34	-0,62	-0,31	-0,20	13,92	-1,75	0,29	-21,66	-3,25	-10,18	2,59	-2,94	
<b>ОБЕД</b>															
53 / 21	Икра секольная	60	0,9	2,16	5,1	43,200	4,44	0,012	0,01	0	16,8	24,6	12,6	0,726	
93 / 21	Борщ из свежей капусты	200	1,04	3,5	4,8	54,800	5,72	0,018	0,02	0,00	30	28	15,4	0,782	
54-2м /22	Гуляш из говядины	50 / 50	14,592	14,439	3,038	201,288	1,232	0,035	0,1	23,10	12,647	144,14	20,451	1,15	
303 /17	Каша вязкая ( ячневая )	150	2,3	5,163	33,539	166,185	0,00	0,12	0,26	69,310	97,63	64,9	5,4	0,1491	
465 / 21	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25	1,04	0,06	0,25	26,45	215,5	172,8	34,8	0,809	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	0	0,0600	0,020	0,00	10	32,5	7	0,055	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	0	0,08	0,08	0,000	9,9	70,2	1,98	0,0132	
82/ 21	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	10	0,04	0,05	0,000	18	28	36,6	0,6	
<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>28,00</b>	<b>31,488</b>	<b>112,41</b>	<b>824,375</b>	<b>22,43</b>	<b>0,43</b>	<b>0,79</b>	<b>118,86</b>	<b>410,5</b>	<b>565,1</b>	<b>134,2</b>	<b>4,28</b>	
<b>Норма по СанПин</b>		<b>35%</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245,0</b>	<b>385,0</b>	<b>385,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			1,36	4,86	-1,44	0,08	2,39	0,42	21,43	-18,02	2,32	16,38	18,69	0,70	
<b>ПОЛДНИК</b>															
470 / 21	Кефир (м. д. ж. 2,5% )	200	5,8	5	8	101	1,4	0,08	0,023	40,1	240,8	180,6	28,1	0,2	
152 / 17	Котлеты морковные с творогом и /	100/25	2,02	2,33	16,77	91,85	7,01	0,08	0,14	102,79	71,88	92,50	3,19	1,10	
337/17	/ соус яблочный														
Пром.пр.	Хлеб пш. (батон )	20	0,77	0,38	10,28	45,22	0	0,022	0,022	0,00	3,8	13	2,6	0,024	
<b>итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>8,59</b>	<b>7,707</b>	<b>35,053</b>	<b>238,074</b>	<b>8,414</b>	<b>0,18</b>	<b>0,180</b>	<b>142,89</b>	<b>316,48</b>	<b>286,10</b>	<b>33,89</b>	<b>1,32</b>	
<b>Норма по СанПин</b>		<b>10%</b>	<b>7,70</b>	<b>7,90</b>	<b>33,50</b>	<b>235,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70,0</b>	<b>110,0</b>	<b>110,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			1,15	-0,24	0,46	0,13	4,02	5,33	2,86	10,41	18,77	16,01	3,56	1,03	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>47,50</b>	<b>50,75</b>	<b>195,13</b>	<b>1407,13</b>	<b>45,79</b>	<b>0,70</b>	<b>1,14</b>	<b>142,25</b>	<b>649,7</b>	<b>728,2</b>	<b>203,2</b>	<b>6,93</b>	
<b>Норма по СанПин</b>	<b>60%</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>420,0</b>	<b>660,0</b>	<b>660,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,20</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>		1,69	4,24	-1,75	-0,12	16,31	-1,33	21,71	-39,68	-0,94	6,20	21,28	-2,24

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>36,58</b>	<b>39,20</b>	<b>147,47</b>	<b>1062,45</b>	<b>30,85</b>	<b>0,61</b>	<b>0,97</b>	<b>261,7</b>	<b>727,0</b>	<b>851,2</b>	<b>168,1</b>	<b>5,61</b>	
<b>Норма по СанПин</b>	<b>45%</b>	<b>34,65</b>	<b>35,55</b>	<b>150,75</b>	<b>1057,50</b>	<b>27,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>315,0</b>	<b>495,0</b>	<b>495,0</b>	<b>112,5</b>	<b>5,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>		2,51	4,61	-0,98	0,21	6,41	5,75	24,29	-7,61	21,09	32,39	22,25	1,74

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>56,09</b>	<b>58,45</b>	<b>230,18</b>	<b>1645,2</b>	<b>54,20</b>	<b>0,9</b>	<b>1,3</b>	<b>285,1</b>	<b>966</b>	<b>1014</b>	<b>237,1</b>	<b>8,26</b>	
<b>Норма по СанПин</b>	<b>70%</b>	<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490,0</b>	<b>770,0</b>	<b>770,0</b>	<b>175,0</b>	<b>8,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>		2,85	3,99	-1,29	0,01	20,33	4,00	24,57	-29,27	17,83	22,21	24,84	-1,20

Россия Краснодарский край  
**ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ**

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Возрастная категория: 7 - 11 лет **1-я неделя** Сезон: зима - весна 2023 - \_\_ г.г.

№ сб. р-р г.изд.	ДЕНЬ 4 - й Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )				Витамины ( мг./сут. )				Минеральные вещества ( мг )				№ ТК ТТК
			белки Б	жиры Ж	угле- воды У	Энерг-ая ценность ккал	С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
149 / 21	Овощи консервированный порциями (капуста квашеная)	60	1,03	3,00	5,08	51,42	11,89	0,01	0,0162	0	31,35	20,37	9,61	0,4	
265 / 17	Плов	200	10,08	17,869	30,094	321,52	0,44	0,077	0,02	294,40	23,419	20,442	4,8141	1,04	
494 / 21	Компот из плодов или ягод сушёны	200	0,3	0,01	17,50	72,00	2,1	0	0	0	16,36	10,7	4,3	0,062	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	0	0,043	0,014	0,00	7	22,75	4,9	0,0385	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0,00	0,04	0,04	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>14,08</b>	<b>21,73</b>	<b>82,72</b>	<b>583,48</b>	<b>14,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>294,40</b>	<b>84,73</b>	<b>121,1</b>	<b>24,94</b>	<b>1,549</b>	
<b>Норма по СанПин</b>		<b>25%</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>175,0</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			-6,72	2,51	-0,31	-0,17	-0,95	-10,83	-18,56	17,06	-17,30	-13,99	-15,02	-12,09	
	<b>ОБЕД</b>														
54 / 21	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,60	1,3125	0,03	0,04	79,26	16,35	32,25	21,75	0,4	
ТТК/115 / 21	Суп картофельный с клёцками	200	2,62	2,79	13,65	90,430	3,76	0,06	0,06	111,0	28,81	52,1	15,06	0,61	
341 / 21	Котлеты "Пермские"	90	15,14	13,195	11,680	226,04	0	0,126	0,150	42,30	45	153	20,7	2,4	
127 / 17	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	23,000	148,62	8,51	0,14	0,15	33,0	62,7	92,7	2,6	0,33	
501/ 21	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	4	0,02	0,02	0,000	14	14	8	0,28	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	0	0,0600	0,020	0,00	10	32,5	7	0,055	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	0	0,08	0,08	0,000	9,9	70,2	1,98	0,0132	
338 / 17	Плоды свежие ( яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	12	0,0360	0,024	0,00	19,2	13,2	10,80	2,64	
<b>итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>26,97</b>	<b>25,863</b>	<b>123,850</b>	<b>827,33</b>	<b>29,58</b>	<b>0,55</b>	<b>0,54</b>	<b>265,57</b>	<b>206,0</b>	<b>460,0</b>	<b>87,89</b>	<b>6,728</b>	
<b>Норма по СанПин</b>		<b>35%</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245,0</b>	<b>385,0</b>	<b>385,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,03	-2,26	1,97	0,21	14,30	11,00	3,86	2,94	-16,28	6,81	0,16	21,07	
	<b>ПОЛДНИК</b>														
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0	6,75	28,60	1,18	0	0,02	0,53	9,2	12,1	6,4	1,1	
301 / 21	Рыба запечённая с яйцом	90	0,63	2,961	7,65	102,77	0,81	0,063	0,100	29,610	29,52	124,83	17,37	0,78	
Пром.пр.	Кондитерские изд. ( Печенье )	15	0,86	2,47	8,16	58,26	0,00	0,015	0,010	1,50	4,35	0,00	0,30	0,032	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0,00	0,05	0,05	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
<b>итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>3,02</b>	<b>5,728</b>	<b>30,93</b>	<b>230,35</b>	<b>1,990</b>	<b>0,13</b>	<b>0,180</b>	<b>31,640</b>	<b>49,67</b>	<b>183,7</b>	<b>25,39</b>	<b>1,920</b>	
<b>Норма по СанПин</b>		<b>10%</b>	<b>7,70</b>	<b>7,90</b>	<b>33,50</b>	<b>235,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70,0</b>	<b>110,0</b>	<b>110,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			-6,08	-2,75	-0,77	-0,20	-6,68	0,67	2,86	-5,48	-5,48	6,70	0,16	6,00	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>41,05</b>	<b>47,60</b>	<b>206,57</b>	<b>1410,81</b>	<b>44,01</b>	<b>0,72</b>	<b>0,63</b>	<b>560,0</b>	<b>290,7</b>	<b>581,0</b>	<b>112,8</b>	<b>8,28</b>
<b>Норма по СанПин</b>	<b>60%</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>420,0</b>	<b>660,0</b>	<b>660,0</b>	<b>7,20</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>		-6,69	0,25	1,66	0,03	13,35	0,17	-14,70	20,00	-33,57	-7,18	-14,87

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>29,99</b>	<b>31,59</b>	<b>154,78</b>	<b>1057,67</b>	<b>31,57</b>	<b>0,68</b>	<b>0,72</b>	<b>297,2</b>	<b>255,6</b>	<b>643,7</b>	<b>113,3</b>	<b>8,65</b>
<b>Норма по СанПин</b>	<b>45%</b>	<b>34,65</b>	<b>35,55</b>	<b>150,75</b>	<b>1057,50</b>	<b>27,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>315,0</b>	<b>495,0</b>	<b>495,0</b>	<b>5,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>		-6,06	-5,01	1,20	0,01	7,62	11,67	6,71	-2,54	-21,76	13,52	0,31

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>44,06</b>	<b>53,32</b>	<b>237,51</b>	<b>1641,15</b>	<b>46,00</b>	<b>0,85</b>	<b>0,81</b>	<b>591,6</b>	<b>340,4</b>	<b>764,7</b>	<b>138,2</b>	<b>10,20</b>
<b>Норма по СанПин</b>	<b>70%</b>	<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490,0</b>	<b>770,0</b>	<b>770,0</b>	<b>8,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>		-12,78	-2,50	0,90	-0,16	6,67	0,83	-11,84	14,52	-39,06	-0,48	-14,71

ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет **1-я неделя** Сезон: зима - весна 2023 - \_\_ г.

№ сб. р-р г.изд.	ДЕНЬ 5 - й  Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )				Витамины ( мг./сут. )				Минеральные вещества ( мг )				№ ТК ТТК
			белки Б	жиры Ж	угле- воды У	Энерг-ая ценность ккал	С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
70/ 17	Овощи натуральные солёные (огур	60	0,48	0,06	1,02	6,60	2,67	0,008	0,02	0,780	21,15	24,75	12,75	0,8	
235 / 17	Шницель рыбный натуральный	90	9,45	10,06	6,18	145,04	1,93	0,07	0,11	21,51	250,2	19,68	4,64	0,60	
181 / 21	Картофель запечённый в сметанно	180	6,58	12,01	26,66	216,01	3,6	0,12	0,165	54,00	78	10,2	2,76	0,852	
ТТК/485/21	Кисель из сока плодового или ягодн	200	0,727	0,11	32,68	134,63	2,14	0,01	0,010	0,045	22,773	21,657	7,27	2,1	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	48,92	0	0,025	0,008	0,000	4	13	2,8	0,02	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0,00	0,04	0,04	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,13</b>	<b>22,82</b>	<b>85,75</b>	<b>591,91</b>	<b>10,34</b>	<b>0,27</b>	<b>0,35</b>	<b>76,33</b>	<b>382,7</b>	<b>136,1</b>	<b>31,5</b>	<b>4,38</b>	
<b>Норма по СанПин 25%</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>175,0</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			-0,16	3,88	0,60	0,19	-7,76	-2,25	0,21	-14,10	9,79	-12,63	-12,38	11,51	
<b>О Б Е Д</b>															
54-213/22	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,30	1,15	0,01	0,02	0,72	22	21	6,8	0,2	
126 / 21	Суп с крупой и фрикадельками	200	6,8	7,06	7,90	122,20	0,4	0,026	0,06	6,40	13,4	72	15,2	0,922	
204 / 17	Макароны отварные с сыром	150	6,341	8,809	17,55	136,85	0,06	0,048	0,07	51,519	183,82	13,203	1,2878	0,8	
286 / 21	Сырники из творога запечённые	120	8,96	6,36	21,48	218,40	0,24	0,06	0,07	49,20	174	24,96	2,52	0,78	
502 / 21	Какао с молоком и витаминами	200	6,27	5,02	18,31	142,51	1,046	0,062	0,25	26,53	215,39	17,932	39,015	0,966	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	0	0,037	0,012	0,000	6	20	4,2	0,03	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0,00	0,05	0,05	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
82 / 21	Фрукты свежие ( апельсин )	105	0,95	0,21	12,82	56,97	14	0,042	0,0315	0	35,7	17,85	1,365	0,315	
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>32,80</b>	<b>28,37</b>	<b>108,80</b>	<b>822,32</b>	<b>16,90</b>	<b>0,34</b>	<b>0,57</b>	<b>134,37</b>	<b>656,9</b>	<b>233,7</b>	<b>71,7</b>	<b>4,02</b>	
<b>Норма по СанПин 35%</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245,0</b>	<b>385,0</b>	<b>385,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			7,60	0,92	-2,52	-0,01	-6,84	-7,08	5,39	-15,80	24,72	-13,75	-6,32	-1,49	
<b>П О Л Д Н И К</b>															
470 / 21	Кефир (м. д. ж. 2,5% )	200	5,8	5	8	101	1,4	0,08	0,023	40,1	240,8	180,6	28,1	0,2	
150 / 17	Зразы картофельные и / /соус молочный	90 / 20	2,186	4,808	7,342	81,38	0,4	0,09	0,120	68,000	25,8	22,8	15,8	0,84	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	48,92	0	0,025	0,008	0,000	4	13	2,8	0,02	
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,756</b>	<b>10,083</b>	<b>26,18</b>	<b>231,3</b>	<b>1,800</b>	<b>0,20</b>	<b>0,151</b>	<b>108,10</b>	<b>270,60</b>	<b>216,40</b>	<b>46,70</b>	<b>1,060</b>	
<b>Норма по СанПин 10%</b>			<b>7,70</b>	<b>7,90</b>	<b>33,50</b>	<b>235,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70,0</b>	<b>110,0</b>	<b>110,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			1,37	2,76	-2,18	-0,16	-7,00	6,25	0,79	5,44	14,60	9,67	8,68	-1,17	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>51,93</b>	<b>51,19</b>	<b>194,55</b>	<b>1414,23</b>	<b>27,24</b>	<b>0,61</b>	<b>0,92</b>	<b>210,71</b>	<b>1040</b>	<b>369,8</b>	<b>103,2</b>	<b>8,40</b>
<b>Норма по СанПин 60%</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>420,0</b>	<b>660,0</b>	<b>660,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,20</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	7,44	4,80	-1,93	0,18	-14,60	-9,33	5,60	-29,90	34,51	-26,38	-18,70	10,02

<b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b>	<b>41,56</b>	<b>38,46</b>	<b>134,98</b>	<b>1053,62</b>	<b>18,70</b>	<b>0,53</b>	<b>0,72</b>	<b>242,47</b>	<b>927,52</b>	<b>450,15</b>	<b>118,4</b>	<b>5,08</b>
<b>Норма по СанПин 45%</b>	<b>34,65</b>	<b>35,55</b>	<b>150,75</b>	<b>1057,50</b>	<b>27,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>315,0</b>	<b>495,0</b>	<b>495,0</b>	<b>112,5</b>	<b>5,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	8,97	3,68	-4,71	-0,17	-13,84	-0,83	6,17	-10,36	39,32	-4,08	2,36	-2,65

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>60,69</b>	<b>61,27</b>	<b>220,73</b>	<b>1645,53</b>	<b>29,04</b>	<b>0,80</b>	<b>1,07</b>	<b>318,81</b>	<b>1310,20</b>	<b>586</b>	<b>149,9</b>	<b>9,46</b>
<b>Норма по СанПин 70%</b>	<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490,0</b>	<b>770,0</b>	<b>770,0</b>	<b>175,0</b>	<b>8,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	8,81	7,56	-4,11	0,02	-21,60	-3,08	6,39	-24,46	49,11	-16,71	-10,02	8,86

ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для учащихся в общеобразовательном учреждении ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет **1-я неделя** Сезон: зима - весна 2023 - \_\_ г.г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
12- 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	175,00	275,0	275,0	62,50	3,00
Среднее за 5 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,22	0,29	111,5	280,38	155,16	41,69	2,89
отклонение от нормы ( + / - ) %			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-6,63	-4,37	-9,07	0,49	-10,89	-8,32	-0,88

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню обеды 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
12- 18 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	245,00	385,0	385,0	87,50	4,20
Среднее за 5 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50	23,85	0,43	0,55	257,6	342,8	396,3	87,04	4,82
отклонение от нормы ( + / - ) %			0,00	0,00	0,00	0,00	4,75	1,20	4,03	1,81	-3,84	1,03	-0,18	5,19

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню -полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
12- 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	6,00	0,12	0,14	70,00	110,0	110,0	25,00	1,20
Среднее за 5 дней (фактически)			7,70	7,90	33,50	235,00	5,76	0,14	0,22	70,62	202,6	211,5	45,34	1,50
отклонение от нормы ( + / - ) %			0,00	0,00	0,00	0,00	-0,39	2,00	5,64	0,09	8,42	9,23	8,14	2,49

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню завтраки - обеды 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
12- 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	0,84	420,00	660,0	660,0	150,0	7,20
Среднее за 5 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,0	38,85	0,65	0,84	369,1	623,1	551,5	128,7	7,72
отклонение от нормы ( + / - ) %			0,00	0,00	0,00	0,00	4,75	-5,43	-0,34	-7,27	-3,35	-9,87	-8,51	4,30

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню обеды-полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
12- 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	27,00	0,54	0,63	315,00	495,0	495,0	112,5	5,40
Среднее за 5 дней (фактически)			34,65	35,55	150,75	1057,50	29,61	0,58	0,77	328,3	545,4	607,8	132,4	6,32
отклонение от нормы ( + / - ) %			0,00	0,00	0,00	0,00	4,36	3,20	9,68	1,89	4,58	10,26	7,95	7,68

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
12- 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,84	0,98	490,00	770,0	770,0	175,0	8,40
Среднее за 5 дней (фактически)			53,90	55,30	234,50	1645,0	44,61	0,80	1,05	439,7	825,8	763	174	9,22
отклонение от нормы ( + / - ) %			0,00	0,00	0,00	0,00	4,36	-3,43	5,30	-7,18	5,07	-0,64	-0,37	6,79

ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для учащихся в общеобразовательном учреждении ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет **2-я неделя** Сезон: зима - весна 2023 - \_\_ г.г.

№ сб. р-р г.изд.	ДЕНЬ 6 - й  Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )				Витамины ( мг./сут. )				Минеральные вещества ( мг )				№ ТК ТТК
			белки Б	жиры Ж	угле- воды У	Энерг-ая ценность ккал	С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-203/22	Горошек зелёный (консервирован	60	1,7	0,1	3,5	22,10	2,4	0,05	0,02	18,00	11	32	11	0,4	
210 / 17 329/21	( сложный гарнир ) Омлет натурал / Бигус	120 / 80	3,079 7,2	10,672 5,32	12,961 2,08	160,21 85,20	0,18 6,2	0,061 0,032	0,260 0,07	157,50 0,000	182,16 33,6	17,961 82,8	1,3656 15,6	0,2 1,3	
54-23гн/22	Кофейный напиток с молоком	200	5,644	5,028	15,334	129,32	1,04	0,06	0,25	26,490	217,7	184	42	1,16	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	0	0,0480	0,016	0,00	8	26	5,6	0,040	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	0	0,08	0,08	0,000	9,9	70,2	1,98	0,0132	
338 / 17	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0,000	16	11	9	2,2	
<b>итого за завтрак</b>			<b>625</b>	<b>21,07</b>	<b>22,451</b>	<b>75,21</b>	<b>590,503</b>	<b>19,82</b>	<b>0,36</b>	<b>0,72</b>	<b>201,99</b>	<b>478,4</b>	<b>424,0</b>	<b>86,55</b>	<b>5,31</b>
<b>Норма по СанПин 25%</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>175,0</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			<b>2,36</b>	<b>3,42</b>	<b>-2,55</b>	<b>0,13</b>	<b>8,03</b>	<b>5,08</b>	<b>26,14</b>	<b>3,86</b>	<b>18,49</b>	<b>13,54</b>	<b>9,62</b>	<b>19,28</b>	
<b>ОБЕД</b>															
149 / 21	Овощи консервированный порциями (капуста квашеная)	60	1,03	3,00	5,08	51,42	11,89	0,01	0,0162	0	31,35	20,37	9,61	0,4	
ТТК/129 / 21	Суп с макаронными изделиями и ка	200	2,32	3,32	16,536	99,30	3,04	0,054	0,11	1,7	12,8	37,4	13,6	0,65	
234/17	Биточки рыбные	90	16,58	15,33	11,80	251,49	0,27	0,08	0,12	31,25	164,9	48,40	3,90	0,32	
177 / 21	Рагу из овощей	150	2,85	6,45	14,025	127,50	7,2	0,09	0,1	27	82,8	10,98	36,9	0,936	
501 / 21	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	2,25	0,044	0,08	0,000	40	36	20	0,4	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	0	0,0600	0,020	0,00	10	32,5	7	0,055	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	0	0,08	0,08	0,000	9,9	70,2	1,98	0,0132	
<b>итого за обед</b>			<b>780</b>	<b>27,40</b>	<b>29,240</b>	<b>112,50</b>	<b>818,671</b>	<b>24,65</b>	<b>0,41</b>	<b>0,526</b>	<b>59,95</b>	<b>351,8</b>	<b>255,8</b>	<b>93,0</b>	<b>2,774</b>
<b>Норма по СанПин 35%</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245,0</b>	<b>385,0</b>	<b>385,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			<b>0,58</b>	<b>2,01</b>	<b>-1,42</b>	<b>-0,16</b>	<b>6,08</b>	<b>-0,50</b>	<b>2,59</b>	<b>-26,44</b>	<b>-3,02</b>	<b>-11,74</b>	<b>2,20</b>	<b>-11,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
494 / 21	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	14,76	61,11	2,1	0	0	0	16,36	10,7	4,3	0,062	
187 / 21	Котлеты из овощей	105	4,32	7,43	10,09	124,46	1,82	0,098	0,1	18,2	40,6	75,6	28	0,896	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	48,92	0	0,03	0,01	0,000	4	13	2,8	0,02	
<b>итого за полдник</b>			<b>325</b>	<b>5,39</b>	<b>7,71</b>	<b>35,68</b>	<b>234,48</b>	<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>18,20</b>	<b>61,0</b>	<b>99,3</b>	<b>35,10</b>	<b>0,98</b>
<b>Норма по СанПин 10%</b>			<b>7,70</b>	<b>7,90</b>	<b>33,50</b>	<b>235,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70,0</b>	<b>110,0</b>	<b>110,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			<b>-3,01</b>	<b>-0,24</b>	<b>0,65</b>	<b>-0,02</b>	<b>-3,47</b>	<b>0,67</b>	<b>-2,14</b>	<b>-7,40</b>	<b>-4,46</b>	<b>-0,97</b>	<b>4,04</b>	<b>-1,85</b>	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>48,46</b>	<b>51,69</b>	<b>187,70</b>	<b>1409,17</b>	<b>44,47</b>	<b>0,78</b>	<b>1,24</b>	<b>261,94</b>	<b>830,1</b>	<b>679,8</b>	<b>179,5</b>	<b>8,09</b>
<b>Норма по СанПин 60%</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>420,0</b>	<b>660,0</b>	<b>660,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,20</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>2,94</b>	<b>5,43</b>	<b>-3,97</b>	<b>-0,04</b>	<b>14,11</b>	<b>4,58</b>	<b>28,73</b>	<b>-22,58</b>	<b>15,47</b>	<b>1,80</b>	<b>11,82</b>	<b>7,40</b>

<b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b>	<b>32,78</b>	<b>36,95</b>	<b>148,18</b>	<b>1053,15</b>	<b>28,6</b>	<b>0,54</b>	<b>0,64</b>	<b>78,15</b>	<b>412,7</b>	<b>355,1</b>	<b>128,1</b>	<b>3,75</b>
<b>Норма по СанПин 45%</b>	<b>34,65</b>	<b>35,55</b>	<b>150,75</b>	<b>1057,50</b>	<b>27,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>315,0</b>	<b>495,0</b>	<b>495,0</b>	<b>112,5</b>	<b>5,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-2,42</b>	<b>1,78</b>	<b>-0,77</b>	<b>-0,18</b>	<b>2,62</b>	<b>0,17</b>	<b>0,44</b>	<b>-33,84</b>	<b>-7,48</b>	<b>-12,71</b>	<b>6,24</b>	<b>-13,73</b>

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>53,85</b>	<b>59,41</b>	<b>223,38</b>	<b>1643,66</b>	<b>48,4</b>	<b>0,90</b>	<b>1,35</b>	<b>280,14</b>	<b>891,1</b>	<b>779</b>	<b>214,6</b>	<b>9,07</b>
<b>Норма по СанПин 70%</b>	<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490,0</b>	<b>770,0</b>	<b>770,0</b>	<b>175,0</b>	<b>8,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-0,07</b>	<b>5,20</b>	<b>-3,32</b>	<b>-0,06</b>	<b>10,64</b>	<b>5,25</b>	<b>26,59</b>	<b>-29,98</b>	<b>11,01</b>	<b>0,83</b>	<b>15,86</b>	<b>5,55</b>

Россия Краснодарский край  
**ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет      **2-я неделя**      Сезон : зима - весна 2023 - \_\_ г.г.

№ сб. р-р г.изд.	ДЕНЬ 7 - й  Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )				Витамины ( мг./сут. )				Минеральные вещества ( мг )				№ ТК ТТК
			белки Б	жиры Ж	угле- воды У	Энерг-ая ценность ккал	С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-15з/22	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,40	4,13	0,02	0,01	20,75	22,10	32,70	16,60	0,93	
259/17	Жаркое по - дормашнему	200	15,405	10,805	25,935	275,76	1,1587	0,134	0,16	35,823	129,79	18,566	4,297	0,8	
495 / 21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,10	80,77	2,016	0	0	12,0	16,1	15,36	2,1	0,076	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	0	0,0480	0,016	0,00	8	26	5,6	0,040	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	0,00	0,05	0,05	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
<b>итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>20,52</b>	<b>16,105</b>	<b>87,10</b>	<b>586,83</b>	<b>7,30</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>68,57</b>	<b>182,6</b>	<b>139,4</b>	<b>29,92</b>	<b>1,85</b>	
<b>Норма по СанПин</b>		<b>25%</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>175,0</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			1,64	-4,61	1,00	-0,03	-12,83	-4,42	-8,14	-15,20	-8,40	-12,32	-13,03	-9,54	
<b>ОБЕД</b>															
54-23з/22	Маринад овощной с томатом	60	0,75	5,325	5,85	74,63	2,295	0,023	0,02	442,81	13,725	27,6	16,88	0,4	
103 / 21	Щи из свежей капусты	200	1,04	3,54	2,76	47,200	7,98	0,02	0,02	0,000	27,6	22,4	11	0,47	
291 / 17	Плов из птицы	190	16,32	9,884	37,994	297,81	1,869	0,171	0,080	139,21	118,76	20,416	9,2171	0,7	
460/21	Чай с молоком	200	3,1	2,2	10,95	75,70	0,58	0,02	0,014	13,7	112,7	88,8	17,90	1,165	
Пром.пр.	Кондитерские изделия ( Печенье )	30	2,25	3,53	22,32	130,09	0	0,03	0,02	3,00	8,7	0,00	0,6	0,063	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,87	0	0,0480	0,016	0,00	8	26	5,6	0,040	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	0	0,08	0,08	0,000	9,9	70,2	1,98	0,0132	
82/ 21	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	10	0,040	0,05	0,000	18	28	36,6	0,6	
<b>итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>27,04</b>	<b>25,82</b>	<b>122,51</b>	<b>824,66</b>	<b>22,72</b>	<b>0,43</b>	<b>0,30</b>	<b>598,67</b>	<b>317,39</b>	<b>283,42</b>	<b>99,77</b>	<b>3,45</b>	
<b>Норма по СанПин</b>		<b>35%</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245,0</b>	<b>385,0</b>	<b>385,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,11	-2,31	1,57	0,09	2,87	1,00	-13,57	50,52	-6,15	-9,23	4,91	-6,24	
<b>ПОЛДНИК</b>															
470 / 21	Кефир (м. д. ж. 2,5% )	200	5,8	5	8	101	1,4	0,08	0,023	40,1	240,8	180,6	28,1	0,2	
149 / 17	Котлеты картофельные	100/20	1,12	2,42	16,35	91,62	1,538	0,076	0,141	24,48	96,005	128,16	24,99	0,934	
327/17	с творогом и / соус молочный														
Пром.пр.	Хлеб пш. (батон )	20	0,77	0,38	10,28	45,22	0	0,022	0,022	0,00	3,8	13	2,6	0,024	
<b>итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>7,69</b>	<b>7,795</b>	<b>34,63</b>	<b>237,84</b>	<b>2,938</b>	<b>0,18</b>	<b>0,186</b>	<b>64,583</b>	<b>340,6</b>	<b>321,8</b>	<b>55,7</b>	<b>1,158</b>	
<b>Норма по СанПин</b>		<b>10%</b>	<b>7,70</b>	<b>7,90</b>	<b>33,50</b>	<b>235,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70,0</b>	<b>110,0</b>	<b>110,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			-0,01	-0,13	0,34	0,12	-5,10	4,83	3,29	-0,77	20,96	19,25	12,28	-0,35	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>47,55</b>	<b>41,93</b>	<b>209,61</b>	<b>1411,48</b>	<b>30,03</b>	<b>0,68</b>	<b>0,54</b>	<b>667,24</b>	<b>500,0</b>	<b>422,8</b>	<b>129,7</b>	<b>5,31</b>	
<b>Норма по СанПин</b>	<b>60%</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>420,0</b>	<b>660,0</b>	<b>660,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,20</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>		1,75	-6,93	2,57	0,06	-9,95	-3,42	-21,71	35,32	-14,55	-21,56	-8,12	-15,78

<b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b>	<b>34,73</b>	<b>33,62</b>	<b>157,14</b>	<b>1062,49</b>	<b>25,66</b>	<b>0,61</b>	<b>0,49</b>	<b>663,25</b>	<b>658,0</b>	<b>605,2</b>	<b>155,5</b>	<b>4,61</b>	
<b>Норма по СанПин</b>	<b>45%</b>	<b>34,65</b>	<b>35,55</b>	<b>150,75</b>	<b>1057,50</b>	<b>27,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>315,0</b>	<b>495,0</b>	<b>495,0</b>	<b>112,5</b>	<b>5,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>		0,10	-2,45	1,91	0,21	-2,23	5,83	-10,29	49,75	14,82	10,02	17,18	-6,59

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>55,24</b>	<b>49,72</b>	<b>244,24</b>	<b>1649,32</b>	<b>32,97</b>	<b>0,86</b>	<b>0,72</b>	<b>731,83</b>	<b>840,6</b>	<b>745</b>	<b>185,4</b>	<b>6,46</b>	
<b>Норма по СанПин</b>	<b>70%</b>	<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490,0</b>	<b>770,0</b>	<b>770,0</b>	<b>175,0</b>	<b>8,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>		1,74	-7,06	2,91	0,18	-15,06	1,42	-18,43	34,55	6,42	-2,31	4,15	-16,13

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
 ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Возрастная категория: 7 - 11 лет      **2-я неделя**      Сезон : зима - весна 2023 - \_\_ г.г.

№ сб. р-р г.изд.	ДЕНЬ 8 - й  Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )				Витамины ( мг./сут. )				Минеральные вещества ( мг )				№ ТК ТТК
			белки Б	жиры Ж	угле- воды У	Энерг-ая ценность ккал	С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
230/21	Каша манная молочная жидкая	205	6,22	5,6	35,240	209,0	0,767	0,079	0,079	33,031	163,81	13,9469	2,2946	0,4	
14/ 17	Масло (порциями )	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,0001	0,0001	4,00	0,24	0,3	0	0,002	
462 /21	Какао с молоком	200	6,20	4,98	15,54	130,88	0,523	0,031	0,130	13,28	108,85	9,53	23,107	0,681	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	0	0,0400	0,010	0,00	7	23	4,9	0,035	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0,00	0,05	0,05	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
82 / 21	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,82	0,16	12,821	55,946	14,01	0,04	0,03	0,00	35,7	17,9	1,37	0,32	
<b>итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>15,80</b>	<b>18,769</b>	<b>91,07</b>	<b>588,23</b>	<b>15,30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>50,311</b>	<b>322,2</b>	<b>111,5</b>	<b>33,0</b>	<b>1,447</b>	
<b>Норма по СанПин 25%</b>		<b>25%</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>175,0</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			-4,48	-1,24	2,19	0,03	0,50	-4,99	-3,64	-17,81	4,29	-14,87	-11,80	-12,94	
<b>ОБЕД</b>															
70/ 17	Овощ натур. Солён. (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	11,63	6,3	0,01	0,02	0	6	21	9	0,5	
54-25с/23	Суп гороховый	200	4,08	2,22	14,56	94,58	4,01	0,14	0,05	121	26,68	76,36	27,66	1,41	
288/21	Тефтели. Белип	105	15,19	5,74	10,01	152,60	0,7	0,077	0,08	52,5	121,8	203,4	31,5	0,826	
321 /17	Капуста тушёная / и	80 / 70	1,947	16,16	4,93	172,93	7,345	0,022	0,03	0,000	44,364	32,145	6,509	0,655	
303/17	Каша вязкая (пшеничная)		1,87	1,98	11,46	71,12	0	0,04	0,02	0,000	7,3	4,711	10,08	0,79	
ТТК/485/21	Кисель из сока плодового или ягодн	200	0,727	0,11	32,68	134,63	2,12	0,01	0,01	0,08	13,843	15,689	4,91	1,65	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	0	0,0600	0,020	0,00	10	32,5	7	0,055	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	0	0,08	0,08	0,000	9,9	70,2	1,98	0,0132	
<b>итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>28,10</b>	<b>27,41</b>	<b>115,39</b>	<b>820,86</b>	<b>20,47</b>	<b>0,44</b>	<b>0,31</b>	<b>173,59</b>	<b>239,9</b>	<b>456,0</b>	<b>98,6</b>	<b>5,90</b>	
<b>Норма по СанПин 35%</b>		<b>35%</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245,0</b>	<b>385,0</b>	<b>385,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			1,50	-0,30	-0,55	-0,07	-0,88	1,58	-12,86	-10,20	-13,19	6,46	4,46	14,16	
<b>ПОЛДНИК</b>															
501 /21	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	4	0,02	0,02	0,000	14	14	8	0,28	
347/21	Котлета школьная и /соус молочный	80 / 20	5,18	6,90	6,21	108,27	0,446	0,048	0,106	6,773	69,187	14,525	4,108	0,52	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0,00	0,05	0,05	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>7,31</b>	<b>7,40</b>	<b>34,78</b>	<b>234,98</b>	<b>4,45</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>6,77</b>	<b>89,79</b>	<b>75,3</b>	<b>13,43</b>	<b>0,81</b>	
<b>Норма по СанПин 10%</b>		<b>10%</b>	<b>7,70</b>	<b>7,90</b>	<b>33,50</b>	<b>235,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70,0</b>	<b>110,0</b>	<b>110,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			-0,51	-0,63	0,38	0,00	-2,59	0,00	2,71	-9,03	-1,84	-3,15	-4,63	-3,26	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>43,90</b>	<b>46,18</b>	<b>206,47</b>	<b>1409,09</b>	<b>35,77</b>	<b>0,68</b>	<b>0,61</b>	<b>223,90</b>	<b>562,1</b>	<b>567,5</b>	<b>131,6</b>	<b>7,35</b>
<b>Норма по СанПин 60%</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>420,0</b>	<b>660,0</b>	<b>660,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,20</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	-2,99	-1,54	1,63	-0,04	-0,38	-3,41	-16,49	-28,01	-8,90	-8,41	-7,35	1,22

<b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b>	<b>35,41</b>	<b>34,81</b>	<b>150,18</b>	<b>1055,84</b>	<b>24,92</b>	<b>0,56</b>	<b>0,49</b>	<b>180,36</b>	<b>329,7</b>	<b>531,3</b>	<b>112,1</b>	<b>6,71</b>
<b>Норма по СанПин 45%</b>	<b>34,65</b>	<b>35,55</b>	<b>150,75</b>	<b>1057,50</b>	<b>27,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>315,0</b>	<b>495,0</b>	<b>495,0</b>	<b>112,5</b>	<b>5,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	0,99	-0,93	-0,17	-0,07	-3,47	1,58	-10,14	-19,23	-15,03	3,30	-0,17	10,90

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>51,21</b>	<b>53,58</b>	<b>241,25</b>	<b>1644,07</b>	<b>40,22</b>	<b>0,80</b>	<b>0,79</b>	<b>230,67</b>	<b>651,9</b>	<b>643</b>	<b>145,1</b>	<b>8,15</b>
<b>Норма по СанПин 70%</b>	<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490,0</b>	<b>770,0</b>	<b>770,0</b>	<b>175,0</b>	<b>8,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	-3,50	-2,17	2,01	-0,04	-2,97	-3,41	-13,78	-37,05	-10,74	-11,56	-11,98	-2,04

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ**

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Возрастная категория: 7 - 11 лет **2-я неделя** Сезон: зима - весна 2023 - \_\_ г.г.

№ сб. р-р г.изд.	ДЕНЬ 9 - й  Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )				Витамины ( мг./сут. )				Минеральные вещества ( мг )				№ ТК ТТК
			белки Б	жиры Ж	угле- воды У	Энерг-ая ценность ккал	С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
150 / 21	Икра кабачковая (пром. производст	60	1,14	5,34	4,62	70,80	4,2	0,012	0,023	0,000	24,6	22,2	9	0,4	
256 / 21 136/ 17	Макаронные изделия отварные и / Овощи припущенные	110 / 40	4,07 0,56	3,603 1,051	21,67 2,75	144,71 22,72	0 0,875	0,044 0,02	0,02 0,025	13,529 9,550	8,463 10,82	30,222 20,43	5,294 1,45	0,5 0,27	
255 / 17	Печень по-строгановски	100	10,57	11,32	14,84	178,11	5,61	0,10	0,05	119,00	45,2	79,10	4,58	0,20	
54-3гн/22	чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0	6,75	28,60	1,16	0	0,01	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	42	1,61	0,57	22,76	102,72	0	0,0510	0,017	0,00	8,4	27,2	5,9	0,045	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0,00	0,05	0,05	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572</b>	<b>19,48</b>	<b>22,187</b>	<b>81,77</b>	<b>588,363</b>	<b>11,85</b>	<b>0,28</b>	<b>0,190</b>	<b>142,5</b>	<b>110,9</b>	<b>234,5</b>	<b>32,14</b>	<b>2,194</b>	
<b>Норма по СанПин 25%</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>175,0</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,30	3,08	-0,59	0,04	-5,26	-1,92	-11,43	-4,65	-14,91	-3,69	-12,14	-6,72	
<b>О Б Е Д</b>															
54-21з / 22	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,30	1,15	0,01	0,02	0,72	22	21	6,8	0,2	
116/21	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,200	5,8	0,06	0,06	0,00	18,2	36,2	14,6	0,564	
271/17	Котлеты домашние	90	7,07	8,39	22,52	173,81	0,207	0,058	0,02	10,84	53,09	13,826	2,014	0,7	
276/21	Омлет с отварным картофелем	180	12,42	15,48	12,78	241,20	8,10	0,14	0,04	223,20	104,4	221,4	30,6	0,243	
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00	0,02	0	0	15,00	50	4,3	2,1	0,09	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	0	0,0600	0,020	0,00	10	32,5	7	0,055	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	0	0,08	0,08	0,000	9,9	70,2	1,98	0,0132	
338 / 17	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	12	0,036	0,024	0,000	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>26,89</b>	<b>29,303</b>	<b>117,68</b>	<b>823,16</b>	<b>27,28</b>	<b>0,45</b>	<b>0,26</b>	<b>249,76</b>	<b>286,29</b>	<b>412,63</b>	<b>75,89</b>	<b>4,51</b>	
<b>Норма по СанПин 35%</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245,0</b>	<b>385,0</b>	<b>385,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			-0,08	2,09	0,13	0,03	10,46	2,33	-16,14	0,68	-8,97	2,51	-4,64	2,54	
<b>П О Л Д Н И К</b>															
470 / 21	Кефир (м. д. ж. 2,5% )	200	5,8	5	8	101	1,4	0,08	0,023	40,1	240,8	180,6	28,1	0,2	
193/ 17	Биточек рисовый с морковью / /и соус молочный	100 / 20	1,75	2,032	17,22	94,17	0,31	0,03	0,03	16,62	19,12	6,221	2,18	0,54	
Пром.пр.	Хлеб пш. (батон )	17	0,66	0,33	8,74	40,57	0	0,02	0,02	0,00	3,2	11	2,2	0,02	
<b>Итого за полдник</b>		<b>337</b>	<b>8,21</b>	<b>7,362</b>	<b>33,96</b>	<b>235,74</b>	<b>1,710</b>	<b>0,13</b>	<b>0,073</b>	<b>56,72</b>	<b>263,1</b>	<b>197,8</b>	<b>32,48</b>	<b>0,76</b>	
<b>Норма по СанПин 10%</b>			<b>7,70</b>	<b>7,90</b>	<b>33,50</b>	<b>235,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70,0</b>	<b>110,0</b>	<b>110,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,66	-0,68	0,14	0,03	-7,15	0,83	-4,79	-1,90	13,92	7,98	2,99	-3,67	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>46,37</b>	<b>51,49</b>	<b>199,45</b>	<b>1411,52</b>	<b>39,12</b>	<b>0,73</b>	<b>0,45</b>	<b>392,2</b>	<b>397,2</b>	<b>647,1</b>	<b>108,0</b>	<b>6,70</b>
<b>Норма по СанПин 60%</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>420,0</b>	<b>660,0</b>	<b>660,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,20</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	0,21	5,18	-0,46	0,06	5,20	0,42	-27,57	-3,97	-23,89	-1,17	-16,78	-4,18

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>35,10</b>	<b>36,67</b>	<b>151,64</b>	<b>1058,89</b>	<b>28,99</b>	<b>0,58</b>	<b>0,34</b>	<b>306,48</b>	<b>549,4</b>	<b>610,4</b>	<b>108,4</b>	<b>5,27</b>
<b>Норма по СанПин 45%</b>	<b>34,65</b>	<b>35,55</b>	<b>150,75</b>	<b>1057,50</b>	<b>27,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>315,0</b>	<b>495,0</b>	<b>495,0</b>	<b>112,5</b>	<b>5,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	0,58	1,41	0,27	0,06	3,31	3,17	-20,93	-1,22	4,95	10,50	-1,65	-1,12

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>54,58</b>	<b>58,85</b>	<b>233,41</b>	<b>1647,3</b>	<b>40,83</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>448,9</b>	<b>660,4</b>	<b>844,9</b>	<b>140,5</b>	<b>7,46</b>
<b>Норма по СанПин 70%</b>	<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490,0</b>	<b>770,0</b>	<b>770,0</b>	<b>175,0</b>	<b>8,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	0,88	4,50	-0,33	0,10	-1,95	1,25	-32,36	-5,87	-9,97	6,81	-13,79	-7,84

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
 ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Возрастная категория: 7 - 11 лет      **2-я неделя**      Сезон : зима - весна 2023 - \_\_ г.г.

№ сб. р-р г.изд.	ДЕНЬ 10 - й  Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )				Витамины ( мг./сут. )				Минеральные вещества ( мг )				№ ТК ТТК
			белки Б	жиры Ж	угле- воды У	Энерг-ая ценность ккал	С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-12з /22	Икра морковная	60	1,2	4,2	6,0	67,95	3,225	0,03	0,03	560,18	17,40	37,95	23,25	0,70	
289/ 17	Рагу из птицы	200	14,14	13,85	21,93	266,62	2,89	0,14	0,28	23,44	25,78	19,82	9,44	0,74	
501/ 21	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	4	0,02	0,02	0,000	14	14	8	0,28	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	0	0,0600	0,020	0,00	10	32,5	7	0,055	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0,00	0,05	0,05	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
<b>итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19,39</b>	<b>19,24</b>	<b>83,61</b>	<b>583,58</b>	<b>10,12</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>583,62</b>	<b>73,8</b>	<b>151,1</b>	<b>49,0</b>	<b>1,78</b>	
<b>Норма по СанПин 25%</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>175,0</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,18	-0,65	-0,04	-0,17	-8,14	-0,08	3,71	58,37	-18,29	-11,27	-5,40	-10,14	
<b>ОБЕД</b>															
434/21	Маринад овощной со свеклой	60	0,576	5,436	4,68	69,96	3,06	0,018	0,034	15,12	14,7	15,24	15,24	1,242	
95 / 21	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,560	60,00	6,40	0,03	0,06	0,00	29,40	39,20	18,60	0,88	
308/21	Котлета рыбная любительская	100	10,157	6,344	21,299	193,47	0,00	0,06	0,06	64,00	86,00	151,0	15,10	0,73	
303/17	Каша вязкая ( пшённая )	150	4,183	5,01	23,942	157,50	0	0,008	0,062	103,32	17,1	16,8	7,21	0,147	
465 / 21	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25	1,04	0,06	0,25	26,45	215,5	172,8	34,8	0,809	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	44	1,69	0,61	23,848	107,62	0	0,0500	0,020	0,00	8,8	28,6	6,16	0,05	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	0	0,08	0,08	0,000	9,9	70,2	1,98	0,0132	
82/ 21	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	10,00	0,04	0,05	0,00	18,00	28,00	36,6	0,60	
<b>итого за обед</b>		<b>884</b>	<b>25,33</b>	<b>26,47</b>	<b>118,17</b>	<b>825,16</b>	<b>20,50</b>	<b>0,35</b>	<b>0,616</b>	<b>208,89</b>	<b>399,4</b>	<b>521,8</b>	<b>135,7</b>	<b>4,47</b>	
<b>Норма по СанПин 35%</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245,0</b>	<b>385,0</b>	<b>385,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			-2,11	-1,49	0,27	0,11	-0,83	-5,83	9,00	-5,16	1,31	12,44	19,28	2,28	
<b>ПОЛДНИК</b>															
54-20пн/22	Чай с яблоком и апельсином	200	0,48	0,1	8,17	34,90	2,86	0,00	0,01	1,11	8,8	10,2	5,65	0,90	
ТТК/357/21	Оладьи из печени по -кунцевски и /соус сметанный	80 /20	8,29	8,84	11,91	156,35	1,056	0,198	0,060	215,954	38,76	143,7	2,430	0,58	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	0,00	0,05	0,05	0,00	6,60	46,80	1,32	0,01	
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>9,91</b>	<b>9,23</b>	<b>28,45</b>	<b>231,97</b>	<b>3,91</b>	<b>0,25</b>	<b>0,12</b>	<b>217,1</b>	<b>54,18</b>	<b>200,7</b>	<b>9,40</b>	<b>1,49</b>	
<b>Норма по СанПин 10%</b>			<b>7,70</b>	<b>7,90</b>	<b>33,50</b>	<b>235,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70,0</b>	<b>110,0</b>	<b>110,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,20</b>	
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			2,87	1,68	-1,51	-0,13	-3,48	10,67	-1,43	21,01	-5,07	8,24	-6,24	2,41	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>44,72</b>	<b>45,71</b>	<b>201,77</b>	<b>1408,74</b>	<b>30,62</b>	<b>0,65</b>	<b>1,02</b>	<b>792,52</b>	<b>473,2</b>	<b>672,9</b>	<b>184,7</b>	<b>6,26</b>
<b>Норма по СанПин 60%</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>420,0</b>	<b>660,0</b>	<b>660,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,20</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	-1,92	-2,14	0,23	-0,05	-8,98	-5,92	12,71	53,22	-16,98	1,17	13,88	-7,86

<b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b>	<b>35,24</b>	<b>35,70</b>	<b>146,61</b>	<b>1057,13</b>	<b>24,41</b>	<b>0,60</b>	<b>0,74</b>	<b>426,0</b>	<b>453,6</b>	<b>722,5</b>	<b>145,1</b>	<b>5,96</b>
<b>Норма по СанПин 45%</b>	<b>34,65</b>	<b>35,55</b>	<b>150,75</b>	<b>1057,50</b>	<b>27,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>315,0</b>	<b>495,0</b>	<b>495,0</b>	<b>112,5</b>	<b>5,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	0,76	0,19	-1,24	-0,02	-4,31	4,83	7,57	15,85	-3,77	20,68	13,04	4,68

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>54,63</b>	<b>54,94</b>	<b>230,22</b>	<b>1640,70</b>	<b>34,53</b>	<b>0,90</b>	<b>1,14</b>	<b>1009,6</b>	<b>527,4</b>	<b>874</b>	<b>194,1</b>	<b>7,75</b>
<b>Норма по СанПин 70%</b>	<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490,0</b>	<b>770,0</b>	<b>770,0</b>	<b>175,0</b>	<b>8,40</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	0,95	-0,46	-1,28	-0,18	-12,45	4,75	11,29	74,23	-22,06	9,42	7,64	-5,45

Россия Краснодарский край  
**ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ** ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет **2 - я неделя** Сезон : зима - весна 2023 - \_\_ г.г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню завтраки 10-тидневка <b>2 - я неделя</b>			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
7-11 л	<b>ЗАВТРАКИ</b>	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	175,00	275,0	275,0	62,50	3,00
<b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>			19,25	19,75	83,75	587,50	12,88	0,28	0,37	209,39	233,6	212,1	46,12	2,52
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,00	0,00	0,00	0,00	-3,54	-1,27	1,33	4,91	-3,77	-5,72	-6,55	-4,01

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню обеды 10-тидневка <b>2 - я неделя</b>			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
7-11 л	<b>ОБЕДЫ</b>	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	245,00	385,0	385,0	87,50	4,20
<b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>			26,95	27,65	117,25	822,50	23,12	0,42	0,40	258,17	318,95	385,95	100,6	4,22
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,00	0,00	0,00	0,00	3,54	-0,28	-6,20	1,88	-6,00	0,09	5,24	0,17

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню -полдники 10-тидневка <b>2 - я неделя</b>			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
7-11 л	<b>ПОЛДНИКИ</b>	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	6,00	0,12	0,14	70,00	110,0	110,0	25,00	1,20
<b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>			7,70	7,90	33,50	235,00	3,39	0,16	0,13	72,67	161,7	179,0	29,22	1,04
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,00	0,00	0,00	0,00	-4,36	3,4	-0,47	0,38	4,70	6,27	1,69	-1,34

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню завтраки - обеды 10-тидневка <b>2 - я неделя</b>			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
7-11 л	<b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b>	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	0,84	420,00	660,0	660,0	150,0	7,20
<b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>			46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,70	0,77	467,56	552,5	598,0	146,7	6,74
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-1,55	-4,87	6,79	-9,77	-5,63	-1,31	-3,84

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню обеды-полдники 10-тидневка <b>2 - я неделя</b>			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
7-11 л	<b>ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ</b>	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	27,00	0,54	0,63	315,00	495,0	495,0	112,5	5,40
<b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>			34,65	35,55	150,75	1057,5	26,51	0,58	0,54	330,84	480,7	564,9	129,8	5,26
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,00	0,00	0,00	0,00	-0,82	3,1	-6,67	2,26	-1,30	6,36	6,93	-1,17

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка <b>2 - я неделя</b>			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		С	В1	В2	А	кальций Са	фосфор Р	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
7-11 л	<b>ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ</b>	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,84	0,98	490,00	770,0	770,0	175,0	8,40
<b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>			53,90	55,30	234,50	1645,0	39,39	0,86	0,91	540,2	714,25	777,00	175,94	7,78
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,00	0,00	0,00	0,00	-4,36	1,9	-5,34	7,18	-5,07	0,64	0,38	-5,19

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет 1 - 2-я неделя Сезон : зима - весна 2023 - \_\_ г.г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводь У		С	В1	В2	А	кальций Ca	фосфор P	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
7-11 л	<b>ЗАВТРАКИ</b>	<b>25%</b>	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	175,00	275,0	275,0	62,50	3,00
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			19,25	19,75	83,75	587,50	13,94	0,25	0,33	160,44	257,0	183,6	43,91	2,71
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,00	0,00	0,00	0,00	-1,77	-3,95	-1,52	-2,08	-1,64	-8,31	-7,44	-2,45

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню обеды 10-тидневка			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводь У		С	В1	В2	А	кальций Ca	фосфор P	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
7-11 л	<b>ОБЕДЫ</b>	<b>35%</b>	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	245,00	385,0	385,0	87,50	4,20
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			26,95	27,65	117,25	822,50	23,49	0,43	0,47	257,90	330,9	391,1	93,82	4,52
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,00	0,00	0,00	0,00	4,15	0,46	-1,08	1,84	-4,92	0,56	2,53	2,68

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню -полдники 10-тидневка			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводь У		С	В1	В2	А	кальций Ca	фосфор P	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
7-11 л	<b>ПОЛДНИКИ</b>	<b>10%</b>	7,70	7,90	33,50	235,00	6,00	0,12	0,14	70,00	110,0	110,0	25,00	1,20
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			7,70	7,90	33,50	235,00	4,57	0,15	0,18	71,64	182,2	195,3	37,28	1,27
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,00	0,00	0,00	0,00	-2,38	2,70	2,59	0,23	6,56	7,75	4,91	0,57

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню завтраки - обеды 10-тидневка			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводь У		С	В1	В2	А	кальций Ca	фосфор P	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
7-11 л	<b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b>	<b>60%</b>	46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	0,84	420,00	660,0	660,0	150,0	7,20
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			46,20	47,40	201,00	1410,00	37,43	0,68	0,80	418,35	587,8	574,7	137,7	7,23
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,00	0,00	0,00	0,00	2,38	-3,49	-2,60	-0,24	-6,56	-7,75	-4,91	0,23

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню обеды-полдники 10-тидневка			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводь У		С	В1	В2	А	кальций Ca	фосфор P	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
7-11 л	<b>ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ</b>	<b>45%</b>	34,65	35,55	150,75	1057,50	27,00	0,54	0,63	315,00	495,0	495,0	112,5	5,40
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			34,65	35,55	150,75	1057,50	28,06	0,58	0,65	329,55	513,0	586,4	131,1	5,79
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,00	0,00	0,00	0,00	1,77	3,16	1,50	2,08	1,64	8,31	7,44	3,25

Возрастная категория: 7 - 11 лет меню завтраки - обеды - полдники 10-тидневка ОСЕНЬ 2022 - __ г.г.			Пищевые вещества г.			Энерг-ая ценность ккал	Витамины ( мг./сут. )				Минерал. в-ва (мг)			
			белки Б	жиры Ж	углеводь У		С	В1	В2	А	кальций Ca	фосфор P	магний Mg	железо Fe
Итого за день по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	60	1,2	1,4	700	1100	1100	250	12
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
7-11 л	<b>завтрак-обед-полдник</b>	<b>70%</b>	53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,84	0,98	490,00	770,0	770,0	175,0	8,40
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			53,90	55,30	234,50	1645,00	42,00	0,83	0,98	490,0	770,0	770,0	175,0	8,50
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-0,79	-0,02	-0,001	0,001	0,00	0,00	0,80

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 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.-410с.
- 4 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)