



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



Россия Краснодарский край

**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

ПЕРИОД: з и м а - в е с н а

2025 - \_\_\_\_ г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2025 г.

Россия Краснодарский край

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

**1-я неделя**

| приём<br>пищи                          | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № ре-<br>цептуры<br>ТК / ТТК | № по<br>Сб. р-р /<br>год. изд. |
|----------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------------|--------------|---------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
|                                        |                                                |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж    | углеводы<br>У |                                 |                              |                                |
| неделя<br><br>1 -я<br>День<br><br>1 -й | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |              |                        |              |               |                                 |                              |                                |
|                                        | Наггетсы                                       | 90           | 10,72                  | 5,13         | 17,50         | 159,01                          | 71                           | 595/22                         |
|                                        | Ризотто                                        | 150          | 3,34                   | 4,06         | 29,84         | 169,38                          | 36                           | 381/22                         |
|                                        | Сок фруктовый (персиковый)                     | 200          | 1,00                   | 0,00         | 23,40         | 97,60                           | 104                          | 501 /21                        |
|                                        | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 0,60                   | 0,39         | 16,26         | 70,96                           | 18                           | Пром.пр.                       |
|                                        | Хлеб ржаной                                    | 20           | 0,93                   | 0,33         | 8,69          | 41,45                           | 19                           | Пром.пр.                       |
|                                        | Фрукты свежие (яблоко)                         | 100          | 0,40                   | 0,40         | 9,80          | 47,00                           | 105                          | 749 / 22                       |
| итого за завтрак                       |                                                | <b>590</b>   | <b>16,99</b>           | <b>10,31</b> | <b>105,48</b> | <b>585,40</b>                   |                              |                                |
| Норма по СанПин 25%                    |                                                |              | 19,25                  | 19,75        | 83,75         | 587,50                          |                              |                                |
| отклонение от нормы + / - %            |                                                |              | -2,93                  | -11,95       | 6,49          | -0,09                           |                              |                                |
| неделя<br><br>1 -я<br>День<br><br>1 -й | <b>ОБЕД</b>                                    |              |                        |              |               |                                 |                              |                                |
|                                        | Горошек зелёный                                | 60           | 1,70                   | 0,10         | 3,50          | 22,10                           | 5                            | 54-20з/22                      |
|                                        | Борщ из свежей капусты со сметаной             | 200          | 1,18                   | 4,29         | 5,99          | 67,33                           | 21                           | 93 / 21                        |
|                                        | Омлет с сыром                                  | 195          | 13,84                  | 27,73        | 4,52          | 323,04                          | 52                           | 418/22                         |
|                                        | Масло сливочное (порциями)                     | 10           | 0,10                   | 7,20         | 0,10          | 66,10                           | 12                           | 53-19з/22                      |
|                                        | Кофейный напиток с молоком                     | 200          | 6,32                   | 4,99         | 27,51         | 179,39                          | 98                           | 465 / 21                       |
|                                        | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 1,00                   | 0,65         | 27,1          | 118,26                          | 18                           | Пром.пр.                       |
|                                        | Хлеб ржаной                                    | 30           | 1,40                   | 0,50         | 13,03         | 62,18                           | 19                           | Пром.пр.                       |
| итого за обед                          |                                                | <b>745</b>   | <b>25,54</b>           | <b>45,46</b> | <b>81,76</b>  | <b>838,40</b>                   |                              |                                |
| Норма по СанПин 35%                    |                                                |              | 26,95                  | 27,65        | 117,25        | 822,50                          |                              |                                |
| отклонение от нормы + / - %            |                                                |              | -1,83                  | 22,55        | -10,60        | 0,68                            |                              |                                |
| неделя<br>1 -я<br>День<br><br>1 -й     | <b>ПОЛДНИК</b>                                 |              |                        |              |               |                                 |                              |                                |
|                                        | Сок фруктовый (яблочный)                       | 200          | 1,08                   | 0,20         | 20,20         | 86,00                           | 104                          | 501 /21                        |
|                                        | Котлеты рубленые из<br>птицы с соусом молочным | 90           | 9,24                   | 3,07         | 15,10         | 124,98                          | 72                           | 614/22                         |
| 1 -й                                   | Хлеб ржаной                                    | 20           | 0,93                   | 0,33         | 8,69          | 41,45                           | 19                           | Пром.пр.                       |
| итого за полдник                       |                                                | <b>310</b>   | <b>11,25</b>           | <b>3,60</b>  | <b>43,99</b>  | <b>252,43</b>                   |                              |                                |
| Норма по СанПин 10%                    |                                                |              | 7,70                   | 7,90         | 33,50         | 235,00                          |                              |                                |
| отклонение от нормы + / - %            |                                                |              | 4,61                   | -5,44        | 3,13          | 0,74                            |                              |                                |

|                                 |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | <b>42,54</b> | <b>55,77</b> | <b>187,23</b> | <b>1423,80</b> |
| Норма по СанПин 60%             | 46,20        | 47,40        | 201,00        | 1410,00        |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -4,76        | 10,59        | -4,11         | 0,59           |

|                                 |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b> | <b>36,79</b> | <b>49,06</b> | <b>125,75</b> | <b>1090,82</b> |
| Норма по СанПин 45%             | 34,65        | 35,55        | 150,75        | 1057,50        |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 2,78         | 17,10        | -7,46         | 1,42           |

|                                           |              |              |               |                |
|-------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b> | <b>53,79</b> | <b>59,37</b> | <b>231,22</b> | <b>1676,23</b> |
| Норма по СанПин 70%                       | 53,90        | 55,30        | 234,50        | 1645,00        |
| отклонение от нормы ( + / - ) %           | -0,15        | 5,15         | -0,98         | 1,33           |

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - \_\_\_\_ г.г.

1-я неделя

| приём<br>пищи                      | Наименование блюда                                                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |              |               | Энергетическая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сб. р-р /<br>год. изд. |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                    |                                                                        |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж    | углеводы<br>У |                            |                                |                                |
| неделя<br><br>1 -я<br>День<br>2 -й | <b>ЗАВТРАК</b>                                                         |              |                        |              |               |                            |                                |                                |
|                                    | Печень по-строгановски                                                 | 100          | 14,50                  | 9,72         | 7,10          | 174,15                     | 55                             | 255/17                         |
|                                    | Макароны отварные и /овощи<br>консервирован. Отварные (сложный гарнир) | 135<br>30    | 5,00<br>0,60           | 4,46<br>0,08 | 26,60<br>3,08 | 166,05<br>15,67            | 49<br>49                       | 256 / 21<br>157/21             |
|                                    | Чай с сахаром                                                          | 190          | 0,26                   | 0,00         | 5,89          | 24,68                      | 85                             | 457 / 21                       |
|                                    | Блины со сметаной                                                      | 60 /10       | 4,52                   | 4,43         | 22,993        | 148,42                     | 80                             | 396/17                         |
|                                    | Хлеб пшеничный                                                         | 30           | 0,60                   | 0,39         | 16,26         | 70,96                      | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                    | Хлеб ржаной                                                            | 20           | 0,93                   | 0,33         | 8,69          | 41,45                      | 19                             | Пром.пр.                       |
|                                    | <b>итого за завтрак</b>                                                | <b>575</b>   | <b>26,41</b>           | <b>19,40</b> | <b>90,60</b>  | <b>641,38</b>              |                                |                                |
| Норма по СанПин 25%                |                                                                        |              | 19,25                  | 19,75        | 83,75         | 587,50                     |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) %    |                                                                        |              | 9,30                   | -0,45        | 2,05          | 2,29                       |                                |                                |
| неделя<br><br>1 -я<br>День<br>2 -й | <b>ОБЕД</b>                                                            |              |                        |              |               |                            |                                |                                |
|                                    | Икра свекольная                                                        | 60           | 0,90                   | 2,16         | 5,10          | 43,20                      | 10                             | 53 / 21                        |
|                                    | Суп картофельный с крупой                                              | 200          | 2,22                   | 2,82         | 11,84         | 79,76                      | 28                             | 114/21                         |
|                                    | Говядина тушёная с капустой                                            | 150          | 10,18                  | 16,87        | 17,01         | 260,57                     | 59                             | 500 / 22                       |
|                                    | Сок фруктовый (абрикосовый)                                            | 200          | 1,00                   | 0,00         | 25,40         | 105,60                     | 104                            | 501 / 21                       |
|                                    | Кондитерские изделия (печенье)                                         | 20           | 1,71                   | 4,93         | 21,82         | 96,81                      | 15                             | Пром.пр.                       |
|                                    | Хлеб пшеничный                                                         | 50           | 1,00                   | 0,65         | 27,1          | 118,26                     | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                    | Хлеб ржаной                                                            | 30           | 1,40                   | 0,50         | 13,03         | 62,18                      | 19                             | Пром.пр.                       |
|                                    | Фрукты свежие (яблоки)                                                 | 100          | 0,40                   | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 105                            | 749 / 22                       |
| <b>итого за обед</b>               |                                                                        |              | <b>18,81</b>           | <b>28,33</b> | <b>131,10</b> | <b>813,38</b>              |                                |                                |
| Норма по СанПин 35%                |                                                                        |              | 26,95                  | 27,65        | 117,25        | 822,50                     |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) %    |                                                                        |              | -10,57                 | 0,86         | 4,13          | -0,39                      |                                |                                |
| неделя<br><br>1 -я<br>День<br>2 -й | <b>ПОЛДНИК</b>                                                         |              |                        |              |               |                            |                                |                                |
|                                    | Кисель малиновый с яблоком                                             | 190          | 0,06                   | 0,00         | 11,29         | 45,40                      | 95                             | 484/21                         |
|                                    | Биточки из печени                                                      | 95           | 7,12                   | 4,95         | 14,30         | 130,20                     | 57                             | ТТК/478/22                     |
|                                    | Хлеб ржаной                                                            | 20           | 0,93                   | 0,33         | 8,69          | 41,45                      | 19                             | Пром.пр.                       |
| <b>итого за полдник</b>            |                                                                        |              | <b>8,11</b>            | <b>5,28</b>  | <b>34,28</b>  | <b>217,05</b>              |                                |                                |
| Норма по СанПин 10%                |                                                                        |              | 7,70                   | 7,90         | 33,50         | 235,00                     |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) %    |                                                                        |              | 0,54                   | -3,32        | 0,23          | -0,76                      |                                |                                |

|                                 |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | <b>45,22</b> | <b>47,73</b> | <b>221,70</b> | <b>1454,76</b> |
| Норма по СанПин 60%             | 46,20        | 47,40        | 201,00        | 1410,00        |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -1,27        | 0,41         | 6,18          | 1,90           |

|                                 |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b> | <b>26,92</b> | <b>33,60</b> | <b>165,38</b> | <b>1030,43</b> |
| Норма по СанПин 45%             | 34,65        | 35,55        | 150,75        | 1057,50        |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -10,03       | -2,46        | 4,37          | -1,15          |

|                                           |              |              |               |                |
|-------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b> | <b>53,34</b> | <b>53,00</b> | <b>255,98</b> | <b>1671,81</b> |
| Норма по СанПин 70%                       | 53,90        | 55,30        | 234,50        | 1645,00        |
| отклонение от нормы ( + / - ) %           | -0,73        | -2,91        | 6,41          | 1,14           |

Россия Краснодарский край

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - \_\_\_\_ г.г.

1-я неделя

| приём пищи                      | Наименование блюда                                 | Вес блюда  | Пищевые вещества ( г ) |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по сб. р-р / год. изд. |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|------------|------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|
|                                 |                                                    |            | белки Б                | жиры Ж       | углеводы У    |                         |                       |                          |
| неделя<br>1 -я<br><br>3 -й      | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |            |                        |              |               |                         |                       |                          |
|                                 | Запеканка из творога с какао                       | 135        | 16,40                  | 6,32         | 28,52         | 234,50                  | 53                    | 424/22                   |
|                                 | и / соус абрикосовый                               | 30         | 0,57                   | 0,00         | 13,95         | 58,08                   | 53                    | 687 /22                  |
|                                 | Кофейный напиток с молоком                         | 190        | 5,92                   | 4,68         | 14,75         | 124,46                  | 99                    | 54-23пн/22               |
|                                 | Масло сливочное (порциями)                         | 10         | 0,10                   | 7,20         | 0,10          | 66,10                   | 12                    | 53-19з/22                |
|                                 | Хлеб пшеничный                                     | 40         | 0,80                   | 0,52         | 20,68         | 94,61                   | 18                    | Пром.пр.                 |
|                                 | Плоды свежие (яблоко)                              | 100        | 0,40                   | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 105                   | 749 / 22                 |
| итого за завтрак                |                                                    | <b>505</b> | <b>24,19</b>           | <b>19,12</b> | <b>87,80</b>  | <b>624,75</b>           |                       |                          |
| Норма по СанПин                 |                                                    | <b>25%</b> | 19,25                  | 19,75        | 83,75         | 587,50                  |                       |                          |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                                    |            | 6,42                   | -0,80        | 1,21          | 1,59                    |                       |                          |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>3 -й  | <b>ОБЕД</b>                                        |            |                        |              |               |                         |                       |                          |
|                                 | Овощи консервированные порциями (капуста квашеная) | 60         | 1,02                   | 3,00         | 5,08          | 51,42                   | 4                     | 149 /21                  |
|                                 | Суп картофельный с бобовыми                        | 200        | 5,04                   | 2,86         | 13,68         | 92,60                   | 27                    | 113 /21                  |
|                                 | Рыба запечённая                                    | 90         | 16,15                  | 9,08         | 13,48         | 204,90                  | 76                    | 444/22                   |
|                                 | Пюре картофельное                                  | 180        | 3,68                   | 5,76         | 24,53         | 164,67                  | 46                    | 312/17                   |
|                                 | Компот из смеси сухофруктов                        | 200        | 0,50                   | 0,00         | 19,80         | 81,00                   | 92                    | 54-1хн/22                |
|                                 | Хлеб пшеничный                                     | 50         | 1,00                   | 0,65         | 27,1          | 118,26                  | 18                    | Пром.пр.                 |
|                                 | Хлеб ржаной                                        | 30         | 1,40                   | 0,50         | 13,03         | 62,18                   | 19                    | Пром.пр.                 |
| итого за обед                   |                                                    | <b>810</b> | <b>28,79</b>           | <b>21,85</b> | <b>116,69</b> | <b>775,02</b>           |                       |                          |
| Норма по СанПин                 |                                                    | <b>35%</b> | 26,95                  | 27,65        | 117,25        | 822,50                  |                       |                          |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                                    |            | 2,39                   | -7,34        | -0,17         | -2,02                   |                       |                          |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>3 -й  | <b>ПОЛДНИК</b>                                     |            |                        |              |               |                         |                       |                          |
|                                 | Кисломолочный напиток                              |            |                        |              |               |                         |                       |                          |
|                                 | Кефир (м. д. ж. 2,5% )                             | 200        | 5,80                   | 5,00         | 8,00          | 101,00                  | 103                   | 470 / 21                 |
|                                 | Котлеты морковные с творогом                       | 90         | 3,60                   | 3,47         | 10,716        | 88,18                   | 43                    | 152/17                   |
|                                 | Хлеб пш. (батон)                                   | 20         | 0,77                   | 0,38         | 10,28         | 45,22                   | 17                    | Пром.пр.                 |
| итого за полдник                |                                                    | <b>310</b> | <b>10,17</b>           | <b>8,85</b>  | <b>29,00</b>  | <b>234,40</b>           |                       |                          |
| Норма по СанПин                 |                                                    | <b>10%</b> | 7,70                   | 7,90         | 33,50         | 235,00                  |                       |                          |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                                    |            | 3,20                   | 1,20         | -1,34         | -0,03                   |                       |                          |

|                                 |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | <b>52,98</b> | <b>40,97</b> | <b>204,50</b> | <b>1399,77</b> |
| Норма по СанПин                 | 46,20        | 47,40        | 201,00        | 1410,00        |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 8,81         | -8,14        | 1,04          | -0,44          |

|                                 |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b> | <b>38,96</b> | <b>30,69</b> | <b>145,69</b> | <b>1009,42</b> |
| Норма по СанПин                 | 34,65        | 35,55        | 150,75        | 1057,50        |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 5,60         | -6,15        | -1,51         | -2,05          |

|                                           |              |              |               |                |
|-------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b> | <b>63,15</b> | <b>49,81</b> | <b>233,49</b> | <b>1634,17</b> |
| Норма по СанПин                           | 53,90        | 55,30        | 234,50        | 1645,00        |
| отклонение от нормы ( + / - ) %           | 12,01        | -6,95        | -0,30         | -0,46          |

Россия Краснодарский край

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

для УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - \_\_\_\_г.г.

1-я неделя

| приём<br>пищи                          | Наименование блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сб. р-р /<br>год. изд. |
|----------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------------|-----------|---------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                        |                                  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                                 |                                |                                |
| неделя<br><br>1 -я<br>День<br><br>4 -й | <b>ЗАВТРАК</b>                   |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
|                                        | Морковь по-корейски              | 60           | 0,66                   | 3,71      | 4,02          | 52,79                           | 8                              | 68 /22                         |
|                                        | Говядина тушная                  | 90           | 6,12                   | 5,12      | 8,95          | 106,36                          | 58                             | 499 /22                        |
|                                        | Картофель по- деревенски с сыром | 175          | 5,24                   | 12,95     | 28,38         | 250,96                          | 47                             | 645/22                         |
|                                        | Компот из яблок с лимоном        | 200          | 0,29                   | 0,22      | 9,28          | 39,15                           | 93                             | 827/22                         |
|                                        | Хлеб пшеничный                   | 30           | 0,60                   | 0,39      | 16,26         | 70,96                           | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                        | Хлеб ржаной                      | 20           | 0,93                   | 0,33      | 8,69          | 41,45                           | 19                             | Пром.пр.                       |
| итого за завтрак                       |                                  | 575          | 13,84                  | 22,72     | 75,57         | 561,67                          |                                |                                |
| Норма по СанПин                        |                                  | 25%          | 19,25                  | 19,75     | 83,75         | 587,50                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) %        |                                  |              | -7,03                  | 3,76      | -2,44         | -1,10                           |                                |                                |
| неделя<br><br>1 -я<br>День<br><br>4 -й | <b>ОБЕД</b>                      |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
|                                        | Огурец в нарезке                 | 60           | 0,48                   | 0,12      | 1,50          | 8,52                            | 1                              | 54-23/22                       |
|                                        | Суп из овощей со сметаной        | 200          | 1,72                   | 4,28      | 5,23          | 66,28                           | 29                             | 116 /21                        |
|                                        | Котлеты школьные                 | 90           | 13,77                  | 9,90      | 11,97         | 191,70                          | 69                             | 347/21                         |
|                                        | Каша вязкая гречневая            | 150          | 4,58                   | 5,01      | 20,52         | 145,50                          | 34                             | 303/17                         |
|                                        | Кондитерские изделия (вафли)     | 22           | 0,86                   | 6,73      | 16,79         | 119,02                          | 16                             | Пром.пр.                       |
|                                        | Чай с молоком                    | 200          | 3,91                   | 2,86      | 12,32         | 90,86                           | 88                             | 460 / 21                       |
|                                        | Хлеб пшеничный                   | 50           | 1,00                   | 0,65      | 27,1          | 118,26                          | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                        | Хлеб ржаной                      | 30           | 1,40                   | 0,50      | 13,03         | 62,18                           | 19                             | Пром.пр.                       |
|                                        | Фрукты свежие (яблоко)           | 100          | 0,40                   | 0,40      | 9,80          | 47,00                           | 105                            | 749 / 22                       |
| итого за обед                          |                                  | 902          | 28,13                  | 30,44     | 118,26        | 849,32                          |                                |                                |
| Норма по СанПин                        |                                  | 35%          | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,50                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) %        |                                  |              | 1,53                   | 3,54      | 0,30          | 1,14                            |                                |                                |
| неделя<br><br>1 -я<br>День<br><br>4 -й | <b>ПОЛДНИК</b>                   |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
|                                        | Кисломолочный напиток            |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
|                                        | Кефир (м. д. ж. 2,5% )           | 200          | 5,80                   | 5,00      | 8,00          | 101,00                          | 103                            | 470 / 21                       |
|                                        | Зразы картофельные               | 120          | 1,73                   | 3,98      | 15,97         | 106,64                          | 45                             | 150/17                         |
|                                        | Хлеб пшеничный                   | 20           | 0,40                   | 0,26      | 10,84         | 47,30                           | 18                             | Пром.пр.                       |
| итого за полдник                       |                                  | 340          | 7,94                   | 9,24      | 34,81         | 254,95                          |                                |                                |
| Норма по СанПин                        |                                  | 10%          | 7,70                   | 7,90      | 33,50         | 235,00                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) %        |                                  |              | 0,31                   | 1,70      | 0,39          | 0,85                            |                                |                                |

|                                 |       |       |        |         |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | 41,97 | 53,16 | 193,83 | 1410,98 |
| Норма по СанПин                 | 60%   | 46,20 | 47,40  | 201,00  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       | -5,50 | 7,29   | -2,14   |

|                                 |       |       |        |         |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b> | 36,06 | 39,69 | 153,06 | 1104,26 |
| Норма по СанПин                 | 45%   | 34,65 | 35,55  | 150,75  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       | 1,83  | 5,24   | 0,69    |

|                                           |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b> | 49,90 | 62,40 | 228,64 | 1665,93 |
| Норма по СанПин                           | 70%   | 53,90 | 55,30  | 234,50  |
| отклонение от нормы ( + / - ) %           |       | -5,19 | 8,99   | -1,75   |

Россия Краснодарский край

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

**1-я неделя**

| приём пищи              | Наименование блюда                                 | Вес блюда                       | Пищевые вещества ( г ) |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по сб. р-р / год. изд. |
|-------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------|---------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|
|                         |                                                    |                                 | белки Б                | жиры Ж        | углеводы У    |                         |                       |                          |
| <b>неделя</b>           | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |                                 |                        |               |               |                         |                       |                          |
| <b>1 -я День</b>        | Овощи консервированные порциями (капуста квашеная) | 65                              | 1,11                   | 3,25          | 5,50          | 55,70                   | 4                     | 149 /21                  |
|                         | Биточки рыбные                                     | 90                              | 12,40                  | 5,21          | 12,68         | 147,16                  | 78                    | 466/22                   |
| <b>5 -й</b>             | Рагу из овощей                                     | 180                             | 3,00                   | 4,02          | 28,98         | 164,09                  | 39                    | 334/22                   |
|                         | Сок фруктовый (яблочный)                           | 200                             | 1,00                   | 0,20          | 20,20         | 86,00                   | 104                   | 501 /21                  |
|                         | Хлеб пшеничный                                     | 30                              | 0,60                   | 0,39          | 16,26         | 70,96                   | 18                    | Пром.пр.                 |
|                         | Хлеб ржаной                                        | 20                              | 0,93                   | 0,33          | 8,69          | 41,45                   | 19                    | Пром.пр.                 |
| <b>итого за завтрак</b> |                                                    | <b>585</b>                      | <b>19,04</b>           | <b>13,40</b>  | <b>92,30</b>  | <b>565,35</b>           |                       |                          |
|                         |                                                    | Норма по СанПин <b>25%</b>      | 19,25                  | 19,75         | 83,75         | 587,50                  |                       |                          |
|                         |                                                    | отклонение от нормы ( + / - ) % | -0,27                  | -8,04         | 2,55          | -0,94                   |                       |                          |
| <b>неделя</b>           | <b>ОБЕД</b>                                        |                                 |                        |               |               |                         |                       |                          |
| <b>1 -я День</b>        | Морковь с яблоком                                  | 100                             | 0,97                   | 4,82          | 8,20          | 78,29                   | 7                     | 22 / 21                  |
|                         | Суп куриный                                        | 200                             | 4,60                   | 3,58          | 11,92         | 87,42                   | 31                    | 278/22                   |
| <b>5 -й</b>             | Запеканка из творога с какао и / соус абрикосовый  | 195<br>15                       | 27,98<br>0,24          | 10,69<br>0,00 | 34,94<br>6,56 | 347,90<br>27,20         | 54<br>54              | 424/22<br>687 /22        |
|                         | Молоко кипячёное                                   | 200                             | 5,80                   | 5,30          | 9,10          | 107,00                  | 102                   | 469 / 21                 |
|                         | Хлеб пшеничный                                     | 40                              | 0,80                   | 0,52          | 20,68         | 94,61                   | 18                    | Пром.пр.                 |
|                         | Хлеб ржаной                                        | 30                              | 1,40                   | 0,50          | 13,031        | 62,18                   | 19                    | Пром.пр.                 |
|                         | Плоды свежие (яблоко)                              | 100                             | 0,40                   | 0,40          | 9,80          | 47,00                   | 105                   | 749 / 22                 |
| <b>итого за обед</b>    |                                                    | <b>880</b>                      | <b>42,20</b>           | <b>25,80</b>  | <b>114,23</b> | <b>851,59</b>           |                       |                          |
|                         |                                                    | Норма по СанПин <b>35%</b>      | 26,95                  | 27,65         | 117,25        | 822,50                  |                       |                          |
|                         |                                                    | отклонение от нормы ( + / - ) % | 19,81                  | -2,35         | -0,90         | 1,24                    |                       |                          |
| <b>неделя</b>           | <b>ПОЛДНИК</b>                                     |                                 |                        |               |               |                         |                       |                          |
| <b>1 -я День</b>        | Компот из яблок с лимоном                          | 180                             | 0,24                   | 0,18          | 7,94          | 33,41                   | 94                    | 827/22                   |
|                         | Рыба, запечённая с яйцом                           | 100                             | 11,56                  | 5,08          | 6,31          | 117,17                  | 77                    | 301 / 21                 |
| <b>5 -й</b>             | Хлеб пшеничный                                     | 20                              | 0,40                   | 0,26          | 10,84         | 47,30                   | 18                    | Пром.пр.                 |
| <b>итого за полдник</b> |                                                    | <b>300</b>                      | <b>12,20</b>           | <b>5,52</b>   | <b>25,09</b>  | <b>197,89</b>           |                       |                          |
|                         |                                                    | Норма по СанПин <b>10%</b>      | 7,70                   | 7,90          | 33,50         | 235,00                  |                       |                          |
|                         |                                                    | отклонение от нормы ( + / - ) % | 5,85                   | -3,02         | -2,51         | -1,58                   |                       |                          |

|                                 |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | <b>61,25</b> | <b>39,19</b> | <b>206,53</b> | <b>1416,94</b> |
| Норма по СанПин <b>60%</b>      | 46,20        | 47,40        | 201,00        | 1410,00        |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 19,54        | -10,39       | 1,65          | 0,30           |

|                                 |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b> | <b>54,40</b> | <b>31,31</b> | <b>139,33</b> | <b>1049,48</b> |
| Норма по СанПин <b>45%</b>      | 34,65        | 35,55        | 150,75        | 1057,50        |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 25,66        | -5,37        | -3,41         | -0,34          |

|                                           |              |              |               |                |
|-------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b> | <b>73,45</b> | <b>44,71</b> | <b>231,63</b> | <b>1614,83</b> |
| Норма по СанПин <b>70%</b>                | 53,90        | 55,30        | 234,50        | 1645,00        |
| отклонение от нормы ( + / - ) %           | 25,39        | -13,41       | -0,86         | -1,28          |

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - \_\_\_\_ г.г.

**1 - я неделя**

| приём<br>пищи                          | Наименование блюда              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |               |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сб. р-р /<br>год. изд. |
|----------------------------------------|---------------------------------|--------------|------------------------|---------------|---------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                        |                                 |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж     | углеводы<br>У |                                 |                                |                                |
| неделя<br><br>1 -я<br><br>День<br>6 -й | <b>ЗАВТРАК</b>                  |              |                        |               |               |                                 |                                |                                |
|                                        | Говядина тушеная с картофелем   | 180          | 10,97                  | 9,70          | 24,95         | 230,98                          | 60                             | 501/22                         |
|                                        | Оладьи и / соус<br>шоколадный   | 50<br>20     | 2,20<br>0,51           | 4,84<br>0,40  | 14,72<br>6,38 | 103,19<br>30,86                 | 82<br>82                       | 225/17<br>692 / 22             |
|                                        | Кофейный напиток с молоком      | 190          | 4,58                   | 3,64          | 13,24         | 103,65                          | 100                            | 485 / 21                       |
|                                        | Хлеб пшеничный                  | 40           | 0,80                   | 0,52          | 20,68         | 94,61                           | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                        | Хлеб ржаной                     | 20           | 0,93                   | 0,33          | 8,69          | 41,45                           | 19                             | Пром.пр.                       |
|                                        | <b>итого за завтрак</b>         | <b>500</b>   | <b>19,99</b>           | <b>19,431</b> | <b>88,65</b>  | <b>604,740</b>                  |                                |                                |
| Норма по СанПин 25%                    |                                 |              | 19,25                  | 19,75         | 83,75         | 587,50                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) %        |                                 |              | 0,97                   | -0,40         | 1,46          | 0,73                            |                                |                                |
| неделя<br><br>1 -я<br><br>День<br>6 -й | <b>ОБЕД</b>                     |              |                        |               |               |                                 |                                |                                |
|                                        | Свекла с яблоком                | 60           | 0,65                   | 0,64          | 11,62         | 54,84                           | 9                              | 93/ 22                         |
|                                        | Щи "Новгородские" (со сметаной) | 200          | 2,47                   | 2,85          | 11,72         | 82,38                           | 24                             | 287 /22                        |
|                                        | Котлеты нежные                  | 90           | 16,86                  | 9,97          | 10,24         | 198,11                          | 74                             | 373/21                         |
|                                        | Плов с изюмом и /овощи          | 120          | 3,25                   | 8,15          | 24,98         | 186,25                          | 50                             | 194/17                         |
|                                        | консервированные отварные       | 30           | 0,6                    | 0,1           | 3,05          | 15,65                           | 50                             | 157/21                         |
|                                        | Сок фруктовый (абрикосовый)     | 200          | 1,00                   | 0,00          | 25,40         | 105,60                          | 104                            | 501 /21                        |
|                                        | Хлеб пшеничный                  | 30           | 0,60                   | 0,39          | 16,26         | 70,96                           | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                        | Хлеб ржаной                     | 16           | 0,75                   | 0,26          | 6,95          | 33,16                           | 19                             | Пром.пр.                       |
|                                        | Фрукты свежие (яблоко)          | 100          | 0,40                   | 0,40          | 9,80          | 47,00                           | 105                            | 749 / 22                       |
| <b>итого за обед</b>                   |                                 |              | <b>26,59</b>           | <b>22,753</b> | <b>120,02</b> | <b>793,945</b>                  |                                |                                |
| Норма по СанПин 35%                    |                                 |              | 26,95                  | 27,65         | 117,25        | 822,50                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) %        |                                 |              | -0,47                  | -6,20         | 0,83          | -1,22                           |                                |                                |
| неделя<br><br>1 -я<br><br>День<br>6 -й | <b>ПОЛДНИК</b>                  |              |                        |               |               |                                 |                                |                                |
|                                        | Чай с молоком                   | 180          | 0,94                   | 0,70          | 6,02          | 34,12                           | 90                             | 781 / 21                       |
|                                        | Голубцы ленивые с соусом        | 110          | 5,09                   | 5,34          | 23,55         | 146,48                          | 64                             | 524 /22                        |
|                                        | Хлеб ржаной                     | 16           | 0,75                   | 0,26          | 6,95          | 33,16                           | 19                             | Пром.пр.                       |
| <b>итого за полдник</b>                |                                 |              | <b>6,78</b>            | <b>6,307</b>  | <b>36,52</b>  | <b>213,756</b>                  |                                |                                |
| Норма по СанПин 10%                    |                                 |              | 7,70                   | 7,90          | 33,50         | 235,00                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) %        |                                 |              | -1,20                  | -2,02         | 0,90          | -0,90                           |                                |                                |

|                                 |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | <b>46,58</b> | <b>42,18</b> | <b>208,67</b> | <b>1398,68</b> |
| Норма по СанПин 60%             | 46,20        | 47,40        | 201,00        | 1410,00        |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 0,50         | -6,60        | 2,29          | -0,48          |

|                                 |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b> | <b>33,37</b> | <b>29,06</b> | <b>156,54</b> | <b>1007,70</b> |
| Норма по СанПин 45%             | 34,65        | 35,55        | 150,75        | 1057,50        |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -1,67        | -8,21        | 1,73          | -2,12          |

|                                           |              |              |               |                |
|-------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b> | <b>53,36</b> | <b>48,49</b> | <b>245,19</b> | <b>1612,44</b> |
| Норма по СанПин 70%                       | 53,90        | 55,30        | 234,50        | 1645,00        |
| отклонение от нормы ( + / - ) %           | -0,70        | -8,62        | 3,19          | -1,39          |

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - \_\_\_\_г.г.

## 2 - я неделя

| приём<br>пищи                   | Наименование блюда                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |             |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сб. р-р /<br>год. изд. |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------------|-------------|---------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                 |                                                          |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж   | углеводы<br>У |                                 |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>7 -й  | <b>ЗАВТРАК</b>                                           |              |                        |             |               |                                 |                                |                                |
|                                 | Омлет натуральный и /овоци                               | 150          | 13,64                  | 19,59       | 3,33          | 244,23                          | 51                             | 268 / 21                       |
|                                 | консервированные отварные (сложный гарнир)               | 35           | 0,99                   | 0,06        | 2,04          | 12,89                           | 51                             | 157 / 21                       |
|                                 | Чай с молоком                                            | 180          | 2,33                   | 1,76        | 8,18          | 57,89                           | 89                             | 460 / 21                       |
|                                 | Сыр твёрдых сортов в нарезке                             | 20           | 4,67                   | 5,87        | 0,00          | 71,67                           | 13                             | 54-13/22                       |
|                                 | Хлеб пшеничный                                           | 40           | 0,80                   | 0,52        | 20,68         | 94,61                           | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Хлеб ржаной                                              | 20           | 0,93                   | 0,33        | 8,69          | 41,45                           | 19                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Фрукты свежие (яблоко)                                   | 100          | 0,40                   | 0,40        | 9,80          | 47,00                           | 105                            | 749 / 22                       |
| итого за завтрак                |                                                          | 545          | 23,76                  | 28,529      | 52,72         | 569,742                         |                                |                                |
| Норма по СанПин                 |                                                          | 25%          | 19,25                  | 19,75       | 83,75         | 587,50                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                                          |              | 5,86                   | 11,11       | -9,26         | -0,76                           |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>7 -й  | <b>ОБЕД</b>                                              |              |                        |             |               |                                 |                                |                                |
|                                 | Морковь по-корейски                                      | 60           | 0,66                   | 3,71        | 4,02          | 52,79                           | 8                              | 68 / 22                        |
|                                 | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной              | 200          | 1,62                   | 4,33        | 5,75          | 78,50                           | 22                             | 95 / 21                        |
|                                 | Тефтели из говядины с соусом                             | 100          | 9,04                   | 9,06        | 17,60         | 193,45                          | 67                             | 546/22                         |
|                                 | Каша вязкая (ячневая)                                    | 150          | 3,54                   | 4,73        | 23,99         | 152,66                          | 35                             | 103/17                         |
|                                 | Сок фруктовый (персиковый)                               | 200          | 1,00                   | 0,00        | 23,40         | 97,60                           | 104                            | 501 / 21                       |
|                                 | Хлеб пшеничный                                           | 50           | 1,00                   | 0,65        | 27,1          | 118,26                          | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Хлеб ржаной                                              | 30           | 1,40                   | 0,50        | 13,03         | 62,18                           | 19                             | Пром.пр.                       |
| итого за обед                   |                                                          | 790          | 18,26                  | 22,971      | 114,90        | 755,427                         |                                |                                |
| Норма по СанПин                 |                                                          | 35%          | 26,95                  | 27,65       | 117,25        | 822,50                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                                          |              | -11,28                 | -5,92       | -0,70         | -2,85                           |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>7 -й  | <b>ПОЛДНИК</b>                                           |              |                        |             |               |                                 |                                |                                |
|                                 | Чай фруктовый                                            | 180          | 0,20                   | 0,00        | 6,86          | 28,16                           | 87                             | 783 / 22                       |
|                                 | Бутерброд с сыром (сыр твердых сортов<br>масло сливочное | 10<br>5      | 2,33<br>0,05           | 2,93<br>3,6 | 0,00<br>0,05  | 35,87<br>33,05                  | 14<br>14                       | 3 / 17                         |
|                                 | хлеб пшеничный)                                          | 20           | 0,40                   | 0,26        | 10,84         | 47,30                           | 14                             |                                |
|                                 | Кондитерское изделие (печенье)                           | 12           | 1,03                   | 2,96        | 12,11         | 66,85                           | 15                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Фрукты свежие (яблоко)                                   | 100          | 0,40                   | 0,40        | 9,80          | 47,00                           | 105                            | 749 / 22                       |
| итого за полдник                |                                                          | 327          | 4,41                   | 10,153      | 39,66         | 258,229                         |                                |                                |
| Норма по СанПин                 |                                                          | 10%          | 7,70                   | 7,90        | 33,50         | 235,00                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                                          |              | -4,27                  | 2,85        | 1,84          | 0,99                            |                                |                                |

|                                 |       |       |        |         |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | 42,03 | 51,50 | 167,62 | 1325,17 |
| Норма по СанПин 60%             | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -5,42 | 5,19  | -9,96  | -3,61   |

|                                 |        |       |        |         |
|---------------------------------|--------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b> | 22,67  | 33,12 | 154,56 | 1013,66 |
| Норма по СанПин 45%             | 34,65  | 35,55 | 150,75 | 1057,50 |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -15,56 | -3,07 | 1,14   | -1,87   |

|                                           |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b> | 46,44 | 61,65 | 207,28 | 1583,40 |
| Норма по СанПин 70%                       | 53,90 | 55,30 | 234,50 | 1645,00 |
| отклонение от нормы ( + / - ) %           | -9,69 | 8,04  | -8,13  | -2,62   |

Россия Краснодарский край

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

2 - я неделя

| приём<br>пищи                      | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сб. р-р /<br>год. изд. |
|------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|---------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                    |                                           |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                                 |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br><br>День<br>8 -й | <b>ЗАВТРАК</b>                            |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
|                                    | Икра кабачковая (Пром.производства)       | 60           | 1,14                   | 5,34      | 4,62          | 70,80                           | 11                             | 150/ 21                        |
|                                    | Рыба тушёная в томате с овощами (горбуша) | 100          | 16,10                  | 11,30     | 6,30          | 191,90                          | 75                             | 299 /21                        |
|                                    | Пюре картофельное                         | 180          | 3,68                   | 5,76      | 24,53         | 164,67                          | 46                             | 312/17                         |
|                                    | Сок фруктовый (яблочный)                  | 200          | 1,00                   | 0,20      | 20,20         | 86,00                           | 104                            | 501 /21                        |
|                                    | Хлеб пшеничный                            | 30           | 0,60                   | 0,39      | 16,26         | 70,96                           | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                    | Хлеб ржаной                               | 20           | 0,93                   | 0,33      | 8,69          | 41,45                           | 19                             | Пром.пр.                       |
| итого за завтрак                   |                                           | 590          | 23,45                  | 23,32     | 80,59         | 625,78                          |                                |                                |
| Норма по СанПин                    |                                           | 25%          | 19,25                  | 19,75     | 83,75         | 587,50                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) %    |                                           |              | 5,46                   | 4,52      | -0,94         | 1,63                            |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br><br>День<br>8 -й | <b>ОБЕД</b>                               |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
|                                    | Огурец с капустой                         | 60           | 0,79                   | 1,60      | 3,33          | 27,18                           | 3                              | 52/22                          |
|                                    | Солянка домашняя                          | 200          | 6,41                   | 7,93      | 5,51          | 118,27                          | 25                             | 221 / 22                       |
|                                    | Суфле из печени                           | 100          | 14,92                  | 10,24     | 9,52          | 189,93                          | 56                             | 488/22                         |
|                                    | Макароны с овощами                        | 150          | 4,96                   | 5,39      | 30,13         | 185,58                          | 48                             | 205/17                         |
|                                    | Кофейный напиток с молоком                | 200          | 6,32                   | 4,99      | 27,51         | 179,39                          | 98                             | 465 / 21                       |
|                                    | Хлеб пшеничный                            | 30           | 0,60                   | 0,39      | 16,26         | 70,96                           | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                    | Хлеб ржаной                               | 20           | 0,93                   | 0,33      | 8,69          | 41,45                           | 19                             | Пром.пр.                       |
|                                    | Плоды свежие (яблоко)                     | 100          | 0,40                   | 0,40      | 9,80          | 47,00                           | 105                            | 749 / 22                       |
| итого за обед                      |                                           | 860          | 35,34                  | 31,27     | 110,75        | 859,77                          |                                |                                |
| Норма по СанПин                    |                                           | 35%          | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,50                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) %    |                                           |              | 10,90                  | 4,58      | -1,94         | 1,59                            |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br><br>День<br>8 -й | <b>ПОЛДНИК</b>                            |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
|                                    | Кисломолочный напиток                     |              |                        |           |               |                                 |                                | 470 / 21                       |
|                                    | Кефир (м. д. ж. 2,5% )                    | 200          | 5,80                   | 5,00      | 8,00          | 101,00                          | 103                            |                                |
|                                    | Котлеты картофельные с творогом           | 135          | 2,68                   | 9,65      | 17,95         | 169,35                          | 44                             | 149/17                         |
| итого за полдник                   |                                           | 335          | 8,48                   | 14,65     | 25,95         | 270,35                          |                                |                                |
| Норма по СанПин                    |                                           | 10%          | 7,70                   | 7,90      | 33,50         | 235,00                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) %    |                                           |              | 1,02                   | 8,54      | -2,25         | 1,50                            |                                |                                |

|                                 |       |       |        |         |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | 58,79 | 54,59 | 191,34 | 1485,55 |
| Норма по СанПин                 | 60%   | 46,20 | 47,40  | 201,00  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       | 16,35 | 9,10   | -2,88   |

|                                 |       |       |        |         |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b> | 43,82 | 45,91 | 136,69 | 1130,11 |
| Норма по СанПин                 | 45%   | 34,65 | 35,55  | 150,75  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       | 11,91 | 13,12  | -4,20   |

|                                           |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b> | 67,28 | 69,23 | 217,29 | 1755,89 |
| Норма по СанПин                           | 70%   | 53,90 | 55,30  | 234,50  |
| отклонение от нормы ( + / - ) %           |       | 17,37 | 17,64  | -5,14   |

2 - я неделя

| приём<br>пищи                   | Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сб. р-р /<br>год. изд. |
|---------------------------------|------------------------------|--------------|------------------------|-----------|---------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                 |                              |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                                 |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>9 -й  | <b>ЗАВТРАК</b>               |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
|                                 | Каша рисовая молочная жидкая | 210          | 5,10                   | 10,72     | 33,42         | 250,56                          | 33                             | 182 / 17                       |
|                                 | Чай с сахаром                | 180          | 0,17                   | 0,00      | 5,85          | 24,05                           | 86                             | 457 / 21                       |
|                                 | Кондитерское изделие (вафли) | 30           | 1,18                   | 9,18      | 24,09         | 162,30                          | 16                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Хлеб пшеничный               | 20           | 0,40                   | 0,26      | 10,84         | 47,30                           | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Хлеб ржаной                  | 20           | 0,93                   | 0,33      | 8,69          | 41,45                           | 19                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Плоды свежие (яблоко)        | 100          | 0,40                   | 0,40      | 9,80          | 47,00                           | 105                            | 749 / 22                       |
| итого за завтрак                |                              | 560          | 8,18                   | 20,890    | 92,69         | 572,665                         |                                |                                |
| Норма по СанПин                 |                              | 25%          | 19,25                  | 19,75     | 83,75         | 587,50                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                              |              | -14,38                 | 1,44      | 2,67          | -0,63                           |                                |                                |
| 2 -я<br>День<br>9 -й            | <b>ОБЕД</b>                  |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
|                                 | Икра свекольная              | 60           | 0,90                   | 2,16      | 5,10          | 43,20                           | 10                             | 53 / 21                        |
|                                 | Уха с крупой                 | 200          | 6,36                   | 4,52      | 12,98         | 118,01                          | 30                             | 121 /21                        |
|                                 | Жаркое по-домашнему          | 190          | 11,41                  | 22,97     | 29,52         | 379,07                          | 61                             | 259 / 17                       |
|                                 | Сок фруктовый (абрикосовый)  | 200          | 1,00                   | 0,00      | 25,40         | 105,60                          | 104                            | 501 /21                        |
|                                 | Хлеб пшеничный               | 60           | 1,20                   | 0,78      | 32,52         | 141,91                          | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Хлеб ржаной                  | 30           | 1,40                   | 0,50      | 13,03         | 62,18                           | 19                             | Пром.пр.                       |
| итого за обед                   |                              | 740          | 22,28                  | 30,918    | 118,55        | 849,966                         |                                |                                |
| Норма по СанПин                 |                              | 35%          | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,50                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                              |              | -6,07                  | 4,14      | 0,39          | 1,17                            |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>9 -й  | <b>ПОЛДНИК</b>               |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
|                                 | Кофейный напиток с молоком   | 190          | 5,66                   | 4,52      | 12,26         | 112,05                          | 101                            | 465 / 21                       |
|                                 | Биточек рисовый с морковью   | 90           | 2,17                   | 4,18      | 13,94         | 109,15                          | 37                             | 193 / 17                       |
|                                 | и соус шоколадный            | 25           | 0,91                   | 0,83      | 5,94          | 34,75                           | 37                             | 692/22                         |
|                                 | Хлеб ржаной                  | 20           | 0,93                   | 0,33      | 8,687         | 41,45                           | 19                             | Пром.пр.                       |
| итого за полдник                |                              | 325          | 9,67                   | 9,863     | 40,83         | 297,408                         |                                |                                |
| Норма по СанПин                 |                              | 10%          | 7,70                   | 7,90      | 33,50         | 235,00                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                              |              | 2,56                   | 2,48      | 2,19          | 2,66                            |                                |                                |

|                                 |       |        |        |         |
|---------------------------------|-------|--------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | 30,46 | 51,81  | 211,25 | 1422,63 |
| Норма по СанПин                 | 60%   | 46,20  | 47,40  | 201,00  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       | -20,44 | 5,58   | 3,06    |

|                                 |       |       |        |         |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b> | 31,95 | 40,78 | 159,38 | 1147,37 |
| Норма по СанПин                 | 45%   | 34,65 | 35,55  | 150,75  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       | -3,50 | 6,62   | 2,58    |

|                                           |       |        |        |         |
|-------------------------------------------|-------|--------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b> | 40,13 | 61,67  | 252,07 | 1720,04 |
| Норма по СанПин                           | 70%   | 53,90  | 55,30  | 234,50  |
| отклонение от нормы ( + / - ) %           |       | -17,88 | 8,06   | 5,25    |

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - \_\_\_\_ г.г.

## 2 - я неделя

| приём<br>пищи                   | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сб. р-р /<br>год. изд. |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|---------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                 |                                     |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                                 |                                |                                |
| неделя                          | <b>ЗАВТРАК</b>                      |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
| 2 -я                            | Чиполлетти из говядины              | 90           | 10,63                  | 14,13     | 12,16         | 218,38                          | 68                             | 555/22                         |
| День                            | Капуста тушёная                     | 160          | 3,30                   | 5,18      | 15,08         | 120,16                          | 41                             | 321 / 17                       |
|                                 | Компот из смеси сухофруктов         | 200          | 0,50                   | 0,00      | 19,80         | 81,00                           | 92                             | 54-1хн/22                      |
| 10-й                            | Хлеб пшеничный                      | 36           | 0,72                   | 0,47      | 19,51         | 85,15                           | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Хлеб ржаной                         | 30           | 1,40                   | 0,50      | 13,031        | 62,18                           | 19                             | Пром.пр.                       |
| итого за завтрак                |                                     | 516          | 16,56                  | 20,274    | 79,59         | 566,859                         |                                |                                |
| Норма по СанПин                 |                                     | 25%          | 19,25                  | 19,75     | 83,75         | 587,50                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                     |              | -3,50                  | 0,66      | -1,24         | -0,88                           |                                |                                |
| неделя                          | <b>ОБЕД</b>                         |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
| 2 -я                            | Икра кабачковая (Пром.производства) | 60           | 1,14                   | 5,34      | 4,62          | 70,80                           | 11                             | 150/ 21                        |
| День                            | Свекольник со сметаной              | 200          | 2,02                   | 4,66      | 9,79          | 98,77                           | 23                             | 98 /21                         |
|                                 | Плов из птицы                       | 180          | 14,09                  | 6,89      | 35,20         | 259,15                          | 70                             | 291/17                         |
|                                 | Чай с молоком                       | 200          | 3,91                   | 2,86      | 12,32         | 90,86                           | 88                             | 460 / 21                       |
| 10-й                            | Блины / и                           | 60           | 4,27                   | 3,77      | 23,89         | 146,62                          | 81                             | 396/17                         |
|                                 | соус абрикосовый                    | 10           | 0,13                   | 0,00      | 8,92          | 28,58                           | 81                             | 687 /22                        |
|                                 | Хлеб пшеничный                      | 40           | 0,80                   | 0,52      | 20,68         | 94,61                           | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Хлеб ржаной                         | 30           | 1,40                   | 0,50      | 13,031        | 62,18                           | 19                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Плоды свежие (яблоко)               | 100          | 0,40                   | 0,40      | 9,80          | 47,00                           | 105                            | 749 / 22                       |
| итого за обед                   |                                     | 880          | 28,16                  | 24,932    | 138,26        | 898,562                         |                                |                                |
| Норма по СанПин                 |                                     | 35%          | 26,95                  | 27,65     | 117,25        | 822,50                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                     |              | 1,57                   | -3,44     | 6,27          | 3,24                            |                                |                                |
| неделя                          | <b>ПОЛДНИК</b>                      |              |                        |           |               |                                 |                                |                                |
| 2 -я                            | Отвар шиповника                     | 190          | 0,45                   | 0,15      | 11,17         | 48,07                           | 91                             | 857/22                         |
| День                            | Рулет с макаронами и /              | 105          | 1,70                   | 5,45      | 7,35          | 85,28                           | 62                             | 276/17                         |
|                                 | соус сметанный с томатом            | 20           | 0,35                   | 1,00      | 1,40          | 16,02                           | 62                             | 331/17                         |
| 10-й                            | Хлеб ржаной                         | 20           | 0,93                   | 0,33      | 8,69          | 41,45                           | 19                             | Пром.пр.                       |
| итого за полдник                |                                     | 335          | 3,44                   | 6,931     | 28,62         | 190,82                          |                                |                                |
| Норма по СанПин                 |                                     | 10%          | 7,70                   | 7,90      | 33,50         | 235,00                          |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                     |              | -5,54                  | -1,23     | -1,46         | -1,88                           |                                |                                |

|                                 |       |       |        |         |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | 44,72 | 45,21 | 217,85 | 1465,42 |
| Норма по СанПин                 | 60%   | 46,20 | 47,40  | 201,00  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       | -1,93 | -2,78  | 5,03    |

|                                 |       |       |        |         |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b> | 31,59 | 31,86 | 166,87 | 1089,38 |
| Норма по СанПин                 | 45%   | 34,65 | 35,55  | 150,75  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       | -3,97 | -4,67  | 4,81    |

|                                           |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b> | 48,15 | 52,14 | 246,46 | 1656,24 |
| Норма по СанПин                           | 70%   | 53,90 | 55,30  | 234,50  |
| отклонение от нормы ( + / - ) %           |       | -7,46 | -4,00  | 3,57    |

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - \_\_\_\_ г.г.

## 2 - я неделя

| приём<br>пищи                   | Наименование блюда           | Вес<br>блюда                    | Пищевые вещества ( г ) |               |               | Энергетическая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сб. р-р /<br>год. изд. |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------|---------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                 |                              |                                 | белки<br>Б             | жиры<br>Ж     | углеводы<br>У |                            |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>11 -й | <b>ЗАВТРАК</b>               |                                 |                        |               |               |                            |                                |                                |
|                                 | Бифштекс по-домашнему        | 90                              | 9,17                   | 12,51         | 15,00         | 189,68                     | 63                             | 523/22                         |
|                                 | Каша вязкая гречневая        | 150                             | 4,58                   | 5,01          | 20,52         | 145,50                     | 34                             | 303/17                         |
|                                 | Молоко кипячёное             | 200                             | 5,80                   | 5,30          | 9,10          | 107,00                     | 102                            | 469 / 21                       |
|                                 | Хлеб пшеничный               | 40                              | 0,80                   | 0,52          | 20,68         | 94,61                      | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Хлеб ржаной                  | 30                              | 1,40                   | 0,50          | 13,031        | 62,18                      | 19                             | Пром.пр.                       |
| итого за завтрак                |                              | <b>510</b>                      | <b>21,76</b>           | <b>23,834</b> | <b>78,33</b>  | <b>598,965</b>             |                                |                                |
|                                 |                              | Норма по СанПин                 | <b>25%</b>             | <b>19,25</b>  | <b>19,75</b>  | <b>83,75</b>               | <b>587,50</b>                  |                                |
|                                 |                              | отклонение от нормы ( + / - ) % | 3,25                   | 5,17          | -1,62         | 0,49                       |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>11 -й | <b>ОБЕД</b>                  |                                 |                        |               |               |                            |                                |                                |
|                                 | Капуста с морковью в нарезке | 60                              | 1,10                   | 2,95          | 5,15          | 47,56                      | 2                              | 54-31з/22<br>54-32з/22         |
|                                 | Рассольник ленинградский     | 200                             | 2,10                   | 4,08          | 10,60         | 87,60                      | 26                             | 100 / 21                       |
|                                 | Рагу из овощей               | 150                             | 2,50                   | 5,57          | 19,92         | 139,86                     | 38                             | 334/22                         |
|                                 | Шницель рыбный (минтай)      | 90                              | 13,33                  | 2,56          | 16,24         | 141,29                     | 79                             | 466/22                         |
|                                 | Кисель витаминный            | 180                             | 0,76                   | 0,19          | 31,86         | 132,03                     | 96                             | 481/21                         |
|                                 | Хлеб пшеничный               | 60                              | 1,20                   | 0,78          | 32,52         | 141,91                     | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Хлеб ржаной                  | 20                              | 0,93                   | 0,33          | 8,69          | 41,45                      | 19                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Плоды свежие (яблоко)        | 100                             | 0,40                   | 0,40          | 9,80          | 47,00                      | 105                            | 749 / 22                       |
| итого за обед                   |                              | <b>860</b>                      | <b>22,32</b>           | <b>16,866</b> | <b>134,77</b> | <b>778,700</b>             |                                |                                |
|                                 |                              | Норма по СанПин                 | <b>35%</b>             | <b>26,95</b>  | <b>27,65</b>  | <b>117,25</b>              | <b>822,50</b>                  |                                |
|                                 |                              | отклонение от нормы ( + / - ) % | -6,01                  | -13,65        | 5,23          | -1,86                      |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>11 -й | <b>ПОЛДНИК</b>               |                                 |                        |               |               |                            |                                |                                |
|                                 | Чай фруктовый                | 180                             | 0,2                    | 0,00          | 6,86          | 28,16                      | 87                             | 783 / 22                       |
|                                 | Голубцы с соусом             | 95                              | 1,13                   | 7,68          | 5,93          | 97,38                      | 65                             | 525 / 22                       |
|                                 | Хлеб пшеничный               | 25                              | 0,50                   | 0,33          | 13,55         | 59,13                      | 18                             | Пром.пр.                       |
| итого за полдник                |                              | <b>300</b>                      | <b>1,83</b>            | <b>8,01</b>   | <b>26,34</b>  | <b>184,67</b>              |                                |                                |
|                                 |                              | Норма по СанПин                 | <b>10%</b>             | <b>7,70</b>   | <b>7,90</b>   | <b>33,50</b>               | <b>235,00</b>                  |                                |
|                                 |                              | отклонение от нормы ( + / - ) % | -7,62                  | 0,14          | -2,14         | -2,14                      |                                |                                |

|                                 |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | <b>44,08</b> | <b>40,70</b> | <b>213,10</b> | <b>1377,67</b> |
| Норма по СанПин                 | <b>60%</b>   | <b>46,20</b> | <b>47,40</b>  | <b>201,00</b>  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -2,75        | -8,48        | 3,61          | -1,38          |

|                                 |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b> | <b>24,16</b> | <b>24,87</b> | <b>161,11</b> | <b>963,37</b>  |
| Норма по СанПин                 | <b>45%</b>   | <b>34,65</b> | <b>35,55</b>  | <b>1057,50</b> |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -13,63       | -13,51       | 3,09          | -4,01          |

|                                           |              |              |               |                |
|-------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b> | <b>45,91</b> | <b>48,71</b> | <b>239,44</b> | <b>1562,34</b> |
| Норма по СанПин                           | <b>70%</b>   | <b>53,90</b> | <b>55,30</b>  | <b>1645,00</b> |
| отклонение от нормы ( + / - ) %           | -10,37       | -8,35        | 1,47          | -3,52          |

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - \_\_\_\_г.г.

2 - я неделя

| приём<br>пищи                   | Наименование блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |               |               | Энергетическая<br>ценность | № ре -<br>цептуры<br>Тех.Карты | № по<br>Сб. р-р /<br>год. изд. |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|---------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                 |                                               |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж     | углеводы<br>У |                            |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>12 -й | <b>ЗАВТРАК</b>                                |              |                        |               |               |                            |                                |                                |
|                                 | Запеканка капустная                           | 150          | 2,47                   | 5,78          | 11,96         | 118,58                     | 42                             | 162/17                         |
|                                 | Котлеты нежные с соусом<br>томатным с овощами | 70 /20       | 11,99<br>0,24          | 7,51<br>1,46  | 16,82<br>0,95 | 172,83<br>17,94            | 73<br>73                       | 373/21<br>420/21               |
|                                 | Кисель из кураги                              | 180          | 0,38                   | 0,04          | 21,61         | 87,60                      | 97                             | 784 /22                        |
|                                 | Хлеб пшеничный                                | 20           | 0,40                   | 0,26          | 10,84         | 47,30                      | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Хлеб ржаной                                   | 20           | 0,93                   | 0,33          | 8,69          | 41,45                      | 19                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Фрукты свежие (яблоко)                        | 100          | 0,40                   | 0,40          | 9,80          | 47,00                      | 105                            | 749 / 22                       |
|                                 | <b>итого за завтрак</b>                       | <b>560</b>   | <b>16,81</b>           | <b>15,785</b> | <b>80,66</b>  | <b>532,700</b>             |                                |                                |
| Норма по СанПин                 |                                               | 25%          | 19,25                  | 19,75         | 83,75         | 587,50                     |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                               |              | -3,16                  | -5,02         | -0,92         | -2,33                      |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>12 -й | <b>ОБЕД</b>                                   |              |                        |               |               |                            |                                |                                |
|                                 | Кукуруза сахарная                             | 60           | 1,20                   | 0,20          | 6,10          | 31,30                      | 6                              | 54-213/ 22                     |
|                                 | Суп картофельный с макаронами                 | 200          | 3,66                   | 3,09          | 13,54         | 92,64                      | 32                             | 242/22                         |
|                                 | Зразы с яйцом                                 | 90           | 8,69                   | 9,69          | 7,63          | 143,41                     | 66                             | 532/22                         |
|                                 | Овощи запечённые                              | 150          | 2,42                   | 5,37          | 13,19         | 110,72                     | 40                             | 315/22                         |
|                                 | Молоко кипячёное                              | 180          | 5,22                   | 4,50          | 8,64          | 96,30                      | 102                            | 469/21                         |
|                                 | Оладьи и /<br>соус шоколадный                 | 60<br>20     | 2,64<br>0,48           | 5,80<br>0,38  | 15,26<br>5,30 | 124,74<br>29,30            | 83<br>83                       | 225 /17<br>692/ 22             |
|                                 | Хлеб пшеничный                                | 40           | 0,80                   | 0,52          | 20,68         | 94,61                      | 18                             | Пром.пр.                       |
|                                 | Хлеб ржаной                                   | 40           | 1,87                   | 0,66          | 17,37         | 82,90                      | 19                             | Пром.пр.                       |
| итого за обед                   |                                               | 840          | 26,98                  | 30,215        | 107,72        | 805,925                    |                                |                                |
| Норма по СанПин                 |                                               | 35%          | 26,95                  | 27,65         | 117,25        | 822,50                     |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                               |              | 0,03                   | 3,25          | -2,84         | -0,71                      |                                |                                |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>12 -й | <b>ПОЛДНИК</b>                                |              |                        |               |               |                            |                                |                                |
|                                 | Кисломолочный напиток                         |              |                        |               |               |                            |                                |                                |
|                                 | Кефир (м. д. ж. 2,5% )                        | 200          | 5,80                   | 5,00          | 8,00          | 101,00                     | 103                            | 470/21                         |
|                                 | Шарлотка с яблоками<br>и /соус абрикосовый    | 120<br>30    | 2,12<br>0,20           | 1,40<br>0,02  | 24,78<br>4,16 | 129,47<br>17,60            | 84<br>84                       | 527/21<br>687/22               |
| итого за полдник                |                                               | 350          | 8,12                   | 6,415         | 36,93         | 248,068                    |                                |                                |
| Норма по СанПин                 |                                               | 10%          | 7,70                   | 7,90          | 33,50         | 235,00                     |                                |                                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                               |              | 0,54                   | -1,88         | 1,02          | 0,56                       |                                |                                |

|                                 |       |       |        |         |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | 43,79 | 46,00 | 188,38 | 1338,63 |
| Норма по СанПин                 | 60%   | 46,20 | 47,40  | 201,00  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       | -3,13 | -1,77  | -3,77   |

|                                 |       |       |        |         |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b> | 35,09 | 36,63 | 144,66 | 1053,99 |
| Норма по СанПин                 | 45%   | 34,65 | 35,55  | 150,75  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       | 0,58  | 1,37   | -1,82   |

|                                           |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b> | 51,91 | 52,41 | 225,32 | 1586,69 |
| Норма по СанПин                           | 70%   | 53,90 | 55,30  | 234,50  |
| отклонение от нормы ( + / - ) %           |       | -2,59 | -3,65  | -2,74   |

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - \_\_\_\_ г.г.

**1-я неделя**

| Возрастная категория: с 7 до 11 лет<br>меню завтраки 12 - тидневка<br>1 - я неделя |          |      | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергетическая<br>ценность |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|------------------------|-----------|---------------|----------------------------|
|                                                                                    |          |      | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                            |
| Суточная потребность по СанПиН<br>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 6 дней (фактически)                                                     |          |      | 20,08                  | 17,39     | 90,07         | 597,21                     |
| отклонение от нормы ( + / - )                                                      |          | %    | 1,08                   | -2,98     | 1,89          | 0,41                       |

|                                |       |     |       |       |        |        |
|--------------------------------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|
| 7 - 11 л                       | ОБЕДЫ | 35% | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,50 |
| Среднее за 6 дней (фактически) |       |     | 28,34 | 29,11 | 113,68 | 820,28 |
| отклонение от нормы ( + / - )  |       | %   | 1,81  | 1,84  | -1,07  | -0,09  |

|                                |          |     |      |       |       |        |
|--------------------------------|----------|-----|------|-------|-------|--------|
| 7 - 11 л                       | ПОЛДНИКИ | 10% | 7,70 | 7,90  | 33,50 | 235,00 |
| Среднее за 6 дней (фактически) |          |     | 9,41 | 6,46  | 33,95 | 228,41 |
| отклонение от нормы ( + / - )  |          | %   | 2,22 | -1,82 | 0,13  | -0,28  |

|                                |                  |     |       |       |        |         |
|--------------------------------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| 7 - 11 л                       | ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 60% | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 |
| Среднее за 6 дней (фактически) |                  |     | 48,42 | 46,50 | 203,74 | 1417,49 |
| отклонение от нормы ( + / - )  |                  | %   | 2,89  | -1,14 | 0,82   | 0,32    |

|                                |                  |     |       |       |        |         |
|--------------------------------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| 7 - 11 л                       | ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ | 45% | 34,65 | 35,55 | 150,75 | 1057,50 |
| Среднее за 6 дней (фактически) |                  |     | 37,75 | 35,57 | 147,62 | 1048,69 |
| отклонение от нормы ( + / - )  |                  | %   | 4,03  | 0,02  | -0,93  | -0,38   |

|                                |                             |     |       |       |        |         |
|--------------------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| 7 - 11 л                       | ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ | 70% | 53,90 | 55,30 | 234,50 | 1645,00 |
| Среднее за 6 дней (фактически) |                             |     | 57,83 | 52,96 | 237,69 | 1645,90 |
| отклонение от нормы ( + / - )  |                             | %   | 5,11  | -2,96 | 0,95   | 0,04    |

## 2 - я неделя

|                                |          |     |        |       |        |        |
|--------------------------------|----------|-----|--------|-------|--------|--------|
| 7 - 11 л                       | ЗАВТРАКИ | 25% | 19,25  | 19,75 | 83,75  | 587,50 |
| Среднее за 6 дней (фактически) |          |     | 18,42  | 22,11 | 77,43  | 577,79 |
| отклонение от нормы ( + / - )  |          | %   | -1,077 | 2,982 | -1,886 | -0,413 |

|                                |       |     |        |        |        |        |
|--------------------------------|-------|-----|--------|--------|--------|--------|
| 7 - 11 л                       | ОБЕДЫ | 35% | 26,95  | 27,65  | 117,25 | 822,50 |
| Среднее за 6 дней (фактически) |       |     | 25,56  | 26,19  | 120,82 | 824,72 |
| отклонение от нормы ( + / - )  |       | %   | -1,810 | -1,842 | 1,067  | 0,095  |

|                                |          |     |        |       |        |        |
|--------------------------------|----------|-----|--------|-------|--------|--------|
| 7 - 11 л                       | ПОЛДНИКИ | 10% | 7,70   | 7,90  | 33,50  | 235,00 |
| Среднее за 6 дней (фактически) |          |     | 5,99   | 9,34  | 33,05  | 241,59 |
| отклонение от нормы ( + / - )  |          | %   | -2,218 | 1,818 | -0,133 | 0,280  |

|                                |                  |     |        |       |        |         |
|--------------------------------|------------------|-----|--------|-------|--------|---------|
| 7 - 11 л                       | ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 60% | 46,20  | 47,40 | 201,00 | 1410,00 |
| Среднее за 6 дней (фактически) |                  |     | 43,98  | 48,30 | 198,26 | 1402,51 |
| отклонение от нормы ( + / - )  |                  | %   | -2,887 | 1,140 | -0,819 | -0,319  |

|                                |                  |     |        |        |        |         |
|--------------------------------|------------------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 7 - 11 л                       | ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ | 45% | 34,65  | 35,55  | 150,75 | 1057,50 |
| Среднее за 6 дней (фактически) |                  |     | 31,55  | 35,53  | 153,88 | 1066,31 |
| отклонение от нормы ( + / - )  |                  | %   | -4,028 | -0,024 | 0,934  | 0,375   |

|                                |                             |     |        |       |        |         |
|--------------------------------|-----------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|
| 7 - 11 л                       | ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ | 70% | 53,90  | 55,30 | 234,50 | 1645,00 |
| Среднее за 6 дней (фактически) |                             |     | 49,97  | 57,64 | 231,31 | 1644,10 |
| отклонение от нормы ( + / - )  |                             | %   | -5,105 | 2,957 | -0,953 | -0,038  |

Россия Краснодарский край

12 - тидНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - \_\_\_\_ г.г.

1 - я - 2-я неделя

| Возрастная категория: с 7 до 11 лет<br>меню завтраки 12 - тидневка |          |     | Пищевые вещества ( г ) |           |               | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------------------------------------------|----------|-----|------------------------|-----------|---------------|----------------------------|
|                                                                    |          |     | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                            |
| Суточная потребность по СанПиН 100%                                |          |     | 77                     | 79        | 335           | 2350                       |
| СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20                                         |          |     |                        |           |               |                            |
| 7 - 11 л                                                           | ЗАВТРАКИ | 25% | 19,25                  | 19,75     | 83,75         | 587,50                     |
| Среднее за 12 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 12 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 12 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 12 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 12 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 - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ | 70% | 53,90 | 55,30 | 234,50 | 1645,00 |
| Среднее за 12 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 технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. - 698 с. Под редакцией: профессора Академика РАН Г.Г. Онищенко В.А.Тутельяна
- 4 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
- 5 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.А.Я.Перевалов. Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.