

«Согласованно»  
Директор МБОУ  
«Минимакс» Ч  
им. адмирала  
Г.А. Угрюмова



*В. В. Востриков*

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



Россия Краснодарский край

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

**ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА** 2025 -2026 г.г.

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - центуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Наггетсы	100	11,91	5,70	17,64	169,50	71	595/22
	Ризотто	180	4,01	4,87	30,03	180,00	36	381/22
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,00	23,40	97,60	104	501 /21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
<b>итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>19,99</b>	<b>12,15</b>	<b>118,93</b>	<b>671,61</b>		
		<b>Норма по СанПин 25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
		<b>отклонение от нормы +/- %</b>	<b>-2,79</b>	<b>-11,79</b>	<b>6,05</b>	<b>-0,31</b>		
неделя 1 -я День 1 -й	<b>ОБЕД</b>							
	Горошек зелёный	100	2,83	0,17	5,83	36,83	5	54-20з/22
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,44	5,17	6,19	77,00	21	93 / 21
	Омлет с сыром	215	14,56	28,06	4,61	329,21	52	418/22
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	12	53-19з/22
	Кофейный напиток с молоком	195	6,17	4,89	27,44	177,65	98	465 / 21
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	36,094	158,18	18	Пром.пр.
Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.	
<b>итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>28,38</b>	<b>47,05</b>	<b>97,64</b>	<b>927,87</b>		
		<b>Норма по СанПин 35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>		
		<b>отклонение от нормы +/- %</b>	<b>-3,46</b>	<b>16,14</b>	<b>-9,51</b>	<b>-0,89</b>		
неделя 1 -я День 1 -й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,08	0,20	20,20	86,00	104	501 /21
	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	120	10,03	4,02	15,14	136,85	72	614/22
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,51</b>	<b>4,72</b>	<b>48,37</b>	<b>285,03</b>		
		<b>Норма по СанПин 10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>		
		<b>отклонение от нормы +/- %</b>	<b>3,90</b>	<b>-4,88</b>	<b>2,63</b>	<b>0,48</b>		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>48,37</b>	<b>59,20</b>	<b>216,57</b>	<b>1599,48</b>
<b>Норма по СанПин 60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-6,26</b>	<b>4,35</b>	<b>-3,45</b>	<b>-1,20</b>

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>40,89</b>	<b>51,77</b>	<b>146,01</b>	<b>1212,90</b>
<b>Норма по СанПин 45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>0,44</b>	<b>11,27</b>	<b>-6,88</b>	<b>-0,41</b>

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>60,88</b>	<b>63,92</b>	<b>264,93</b>	<b>1884,50</b>
<b>Норма по СанПин 70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-2,35</b>	<b>-0,52</b>	<b>-0,83</b>	<b>-0,72</b>

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 -я День 2 -й	Печень по-строгановски	110	15,85	10,69	7,12	176,21	55	255/17
	Макароны отварные и /овоци консервирован. Отварные (сложный гарнир)	150	5,55	4,95	26,65	169,35	49	256 / 21
	Чай с лимоном	35	0,70	0,09	3,59	18,28	49	157/21
	Блины со сметаной	200	0,31	0,00	6,35	26,53	85	459 / 21
	Хлеб пшеничный	80 /10	5,82	5,69	23,032	150,11	80	396/17
	Хлеб ржаной	45	0,90	0,58	21,472	95,67	18	Пром.пр.
		30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>30,52</b>	<b>22,49</b>	<b>101,24</b>	<b>698,33</b>		
		<b>Норма по СанПин 25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>8,92</b>	<b>-0,55</b>	<b>1,43</b>	<b>0,67</b>		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1 -я День 2 -й	Икра свекольная	100	1,50	3,60	8,50	72,00	10	53 / 21
	Суп картофельный с крупой	250	2,78	3,53	12,30	92,03	28	114/21
	Говядина тушёная с капустой	200	12,68	17,00	17,17	272,43	59	500 / 22
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	104	501 /21
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,06	5,04	22,73	144,49	15	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	36,094	158,18	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
<b>Итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>23,68</b>	<b>31,14</b>	<b>149,36</b>	<b>974,63</b>		
		<b>Норма по СанПин 35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-8,69</b>	<b>-1,15</b>	<b>4,00</b>	<b>0,83</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1 -я День 2 -й	Кисель малиновый с яблоком	200	0,06	0,00	12,81	51,48	95	484/21
	Биточки из печени и /соус молочный	100	7,22	5,07	14,45	132,31	57	478/22
	Хлеб ржаной	20	0,41	1,05	1,41	16,76	57	326/17
		30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,09</b>	<b>6,61</b>	<b>41,70</b>	<b>262,72</b>		
		<b>Норма по СанПин 10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>0,10</b>	<b>-2,81</b>	<b>0,89</b>	<b>-0,34</b>		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>54,21</b>	<b>53,63</b>	<b>250,60</b>	<b>1672,95</b>
<b>Норма по СанПин 60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>0,23</b>	<b>-1,71</b>	<b>5,43</b>	<b>1,51</b>

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>32,77</b>	<b>37,75</b>	<b>191,07</b>	<b>1237,35</b>
<b>Норма по СанПин 45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-8,59</b>	<b>-3,97</b>	<b>4,89</b>	<b>0,49</b>

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>63,30</b>	<b>60,24</b>	<b>292,30</b>	<b>1935,68</b>
<b>Норма по СанПин 70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>0,33</b>	<b>-4,52</b>	<b>6,32</b>	<b>1,16</b>

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре-цептуры	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я 3 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Запеканка из творога с какао	160	19,44	7,49	29,20	258,89	53	424/22
	и / соус абрикосовый	40	0,76	0,00	14,06	59,28	53	687 /22
	Кофейный напиток с молоком	200	6,50	5,10	15,70	134,20	99	54-23гн/22
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	12	53-19з/22
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,00</b>	<b>20,71</b>	<b>89,54</b>	<b>660,08</b>		
		<b>Норма по СанПин 25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>6,11</b>	<b>-2,49</b>	<b>-1,62</b>	<b>-0,73</b>		
неделя 1 -я День 3 -й	<b>ОБЕД</b>							
	Овощи консервированные порциями (капуста квашеная)	100	1,71	5,00	8,24	84,82	4	149 /21
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,30	3,58	14,60	115,75	27	113 /21
	Рыба запечённая	120	20,82	12,11	14,17	251,79	76	444/22
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	46	312/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	92	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	36,094	158,18	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>36,28</b>	<b>28,02</b>	<b>134,81</b>	<b>939,11</b>		
		<b>Норма по СанПин 35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>5,31</b>	<b>-4,55</b>	<b>0,20</b>	<b>-0,47</b>		
неделя 1 -я День 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	120	4,13	4,02	11,005	96,70	43	152/17
	Хлеб пш. (батон)	30	1,155	0,57	11,09	54,10	17	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,08</b>	<b>9,59</b>	<b>30,09</b>	<b>251,80</b>		
		<b>Норма по СанПин 10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>-2,14</b>	<b>-0,74</b>		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>64,27</b>	<b>48,72</b>	<b>224,35</b>	<b>1599,19</b>
<b>Норма по СанПин 60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>11,42</b>	<b>-7,04</b>	<b>-1,42</b>	<b>-1,21</b>

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>47,36</b>	<b>37,61</b>	<b>164,90</b>	<b>1190,91</b>
<b>Норма по СанПин 45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>7,62</b>	<b>-4,12</b>	<b>-1,94</b>	<b>-1,22</b>

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>75,35</b>	<b>58,31</b>	<b>254,44</b>	<b>1850,99</b>
<b>Норма по СанПин 70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>13,73</b>	<b>-6,62</b>	<b>-3,57</b>	<b>-1,95</b>

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026г.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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 -я День 4 -й	Морковь по-корейски	100	1,10	6,19	5,20	80,86	8	68 /22
	Говядина тушная	100	6,80	5,69	9,01	114,45	58	499 /22
	Картофель по- деревенски с сыром	180	5,34	13,05	28,38	252,26	47	645/22
	Компот из яблок с лимоном	200	0,29	0,22	9,28	39,15	93	827/22
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>15,73</b>	<b>26,15</b>	<b>85,58</b>	<b>643,50</b>		
		<b>Норма по СанПин 25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-7,52</b>	<b>3,43</b>	<b>-2,66</b>	<b>-1,34</b>		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1 -я День 4 -й	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	1	54-2з/22
	Суп из овощей со сметаной	250	2,12	5,19	6,49	81,08	29	116 /21
	Котлеты школьные	100	15,30	11,00	13,30	213,00	69	347/21
	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	21,03	160,17	34	303/17
	Кондитерские изделия (вафли)	22,5	0,88	6,89	14,17	118,17	16	Пром.пр.
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	102	469 / 21
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
<b>итого за обед</b>		<b>1052,5</b>	<b>33,87</b>	<b>36,42</b>	<b>126,28</b>	<b>965,43</b>		
		<b>Норма по СанПин 35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>2,63</b>	<b>4,59</b>	<b>-2,03</b>	<b>0,49</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1 -я День 4 -й	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	30	0,60	0,39	16,26	70,96	18	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,14</b>	<b>9,37</b>	<b>40,23</b>	<b>278,60</b>		
		<b>Норма по СанПин 10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-0,96</b>	<b>0,19</b>	<b>0,50</b>	<b>0,24</b>		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>49,60</b>	<b>62,57</b>	<b>211,85</b>	<b>1608,93</b>
<b>Норма по СанПин 60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-4,89</b>	<b>8,01</b>	<b>-4,69</b>	<b>-0,85</b>

<b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b>	<b>42,00</b>	<b>45,79</b>	<b>166,50</b>	<b>1244,03</b>
<b>Норма по СанПин 45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>1,67</b>	<b>4,77</b>	<b>-1,53</b>	<b>0,74</b>

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

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>неделя</b>	<b>ЗАВТРАК</b>							
1 -я День	Овощи консервированные порциями (капуста квашеная)	100	1,71	5,00	8,24	84,82	4	149 /21
5 -й	Биточки рыбные	110	15,16	5,70	13,05	149,08	78	466/22
	Рагу из овощей	180	3,00	4,02	28,98	164,09	39	334/22
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	104	501 /21
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>670</b>	<b>23,27</b>	<b>16,06</b>	<b>110,60</b>	<b>664,42</b>		
		<b>Норма по СанПин 25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>0,85</b>	<b>-7,54</b>	<b>3,88</b>	<b>-0,57</b>		
<b>неделя</b>	<b>ОБЕД</b>							
1 -я День	Морковь с яблоком	100	0,97	4,82	8,20	78,29	7	22 / 21
5 -й	Суп куриный	250	4,88	3,84	12,06	102,34	31	278/22
	Запеканка из творога с какао и / соус абрикосовый	230	28,67	10,81	35,17	370,72	54	224/22
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	102	469 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
<b>итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>43,84</b>	<b>26,48</b>	<b>125,58</b>	<b>937,67</b>		
		<b>Норма по СанПин 35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>13,72</b>	<b>-6,21</b>	<b>-2,21</b>	<b>-0,53</b>		
<b>неделя</b>	<b>ПОЛДНИК</b>							
1 -я День	Компот из яблок с лимоном	200	0,29	0,22	9,28	39,15	93	827/22
5 -й	Рыба, запечённая с яйцом	110	14,67	6,42	6,40	142,05	77	301 / 21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,76</b>	<b>7,16</b>	<b>36,36</b>	<b>275,80</b>		
		<b>Норма по СанПин 10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>7,52</b>	<b>-2,22</b>	<b>-0,51</b>	<b>0,14</b>		

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

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>59,61</b>	<b>33,64</b>	<b>161,95</b>	<b>1213,47</b>
<b>Норма по СанПин 45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>
<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>21,23</b>	<b>-8,43</b>	<b>-2,72</b>	<b>-0,39</b>

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

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех. Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я	Омлет натуральный и /овощи консервированные отварные (сложный гарнир)	135 / 5	12,28	17,63	3,00	219,81	51	268 / 21
	Чай с молоком	60	1,7	0,1	3,5	22,10	51	157 / 21
День 6 -й	Сыр твёрдых сортов в нарезке	200	4,60	3,30	13,20	100,50	88	460 / 21
	Хлеб пшеничный	30	7,00	8,80	0,00	107,50	13	54-13/22
	Хлеб ржаной	50	1,00	0,65	27,1	118,26	18	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
<b>итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>28,85</b>	<b>31,544</b>	<b>73,97</b>	<b>698,073</b>		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			7,05	9,29	-5,69	0,66		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я	Морковь по-корейски	100	1,10	6,19	5,20	80,86	8	68 / 22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,99	5,22	7,14	83,50	22	95 / 21
День 6 -й	Тефтели из говядины с соусом	100	9,04	9,06	17,60	193,45	67	546/22
	Каша вязкая (ячневая)	180	3,89	5,07	24,29	158,32	35	103/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,00	23,40	97,60	104	501 / 21
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	36,094	158,18	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,825	21,72	103,63	19	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>20,75</b>	<b>27,265</b>	<b>135,44</b>	<b>875,526</b>		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-11,94	-5,36	0,36	-2,81		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я	Чай фруктовый	200	0,50	0,00	7,65	32,80	87	783 / 22
	Бутерброд с сыром (сыр твердых сортов масло сливочное хлеб пшеничный)	15	3,50	4,40	0,00	53,80	14	3 / 17
День 6 -й	Кондитерское изделие (печенье)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	14	
	Фрукты свежие (яблоко)	20	0,40	0,26	10,84	47,30	14	
	Фрукты свежие (яблоко)	15	1,03	2,52	11,03	60,41	15	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
<b>итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>5,88</b>	<b>11,180</b>	<b>39,37</b>	<b>274,368</b>		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-3,47	2,15	0,28	0,09		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>49,60</b>	<b>58,81</b>	<b>209,42</b>	<b>1573,60</b>
Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80
отклонение от нормы ( + / - ) %	-4,89	3,92	-5,32	-2,15

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>26,63</b>	<b>38,45</b>	<b>174,81</b>	<b>1149,89</b>
Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35
отклонение от нормы ( + / - ) %	-15,41	-3,21	0,64	-2,72

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

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Икра кабачковая (Пром.производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00	11	150/ 21
	Рыба тушёная в томате с овощами	120	17,13	12,02	7,06	204,90	75	299 /21
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	46	312/17
	Кисель фруктовый (малиновый)	200	0,83	0,83	27,78	121,78	94	791 /22
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>670</b>	<b>25,74</b>	<b>28,52</b>	<b>100,77</b>	<b>766,13</b>		
Норма по СанПин		<b>25%</b>	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			3,60	6,00	1,31	3,17		
неделя 2 -я День 7 -й	<b>ОБЕД</b>							
	Огурец с капустой	100	1,32	2,67	3,88	45,30	3	52 / 22
	Солянка домашняя	250	8,11	9,91	6,01	120,32	25	221 / 22
	Суфле из печени	120	16,11	11,29	10,03	206,12	56	488/22
	Макароны с овощами	180	5,96	6,46	31,51	200,37	48	205/17
	Кофейный напиток с молоком	195	6,17	4,89	27,44	177,65	98	465 / 21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>1025</b>	<b>40,73</b>	<b>36,80</b>	<b>126,72</b>	<b>974,27</b>		
Норма по СанПин		<b>35%</b>	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			10,25	5,00	-1,91	0,82		
неделя 2 -я День 7 -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 картофельные с творогом и / соус молочный	110	3,10	8,75	14,00	147,10	44	149 / 17
	Хлеб пш. (батон )	20	0,65	1,09	2,91	24,15	44	327/17
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,31</b>	<b>15,22</b>	<b>35,20</b>	<b>317,46</b>		
Норма по СанПин		<b>10%</b>	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			1,46	6,54	-0,81	1,67		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	66,47	65,32	227,50	1740,40
Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80
отклонение от нормы ( + / - ) %		13,85	11,00	-0,60

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	51,04	52,02	161,92	1291,73
Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35
отклонение от нормы ( + / - ) %		11,71	11,54	-2,72

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	76,78	80,54	262,69	2057,87
Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	1904,00
отклонение от нормы ( + / - ) %		15,31	17,55	-1,41

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	210	5,10	10,72	33,42	250,56	33	182 / 17
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	6,60	28,20	86	457 / 21
	Кондитерское изделие (вафли)	37,5	1,27	10,15	21,06	180,66	16	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
<b>итого за завтрак</b>		<b>627,5</b>	<b>9,57</b>	<b>22,413</b>	<b>111,01</b>	<b>686,852</b>		
Норма по СанПин		<b>25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-14,36	-0,64	3,99	0,25		
2 -я День 8 -й	<b>ОБЕД</b>							
	Икра свекольная	100	1,50	3,60	8,50	72,00	10	53 / 21
	Уха с крупой	250	7,10	5,16	13,01	126,92	30	121 / 21
	Жаркое по-домашнему	200	12,15	23,18	30,02	381,24	61	259 / 17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	104	501 / 21
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	36,094	158,18	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,825	21,72	103,63	19	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>25,48</b>	<b>33,676</b>	<b>134,74</b>	<b>947,568</b>		
Норма по СанПин		<b>35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-6,69	1,60	0,18	-0,16		
неделя 2 -я День 8 -й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кофейный напиток с молоком	195	5,84	4,68	13,94	120,95	101	465 / 21
	Биточек рисовый с морковью и соус шоколадный	100	2,41	4,64	14,00	110,46	37	193 / 17
		25	0,91	0,83	5,10	31,53	37	692/22
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,56</b>	<b>10,652</b>	<b>46,07</b>	<b>325,116</b>		
Норма по СанПин		<b>10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			1,74	1,58	2,03	1,95		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>35,06</b>	<b>56,09</b>	<b>245,75</b>	<b>1634,42</b>
Норма по СанПин	<b>60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>
отклонение от нормы ( + / - ) %		-21,05	0,97	4,17

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>36,04</b>	<b>44,33</b>	<b>180,81</b>	<b>1272,68</b>
Норма по СанПин	<b>45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>
отклонение от нормы ( + / - ) %		-4,95	3,18	2,21

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>45,62</b>	<b>66,74</b>	<b>291,83</b>	<b>1959,54</b>
Норма по СанПин	<b>70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>1904,00</b>
отклонение от нормы ( + / - ) %		-19,31	2,54	6,19

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре-цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>неделя</b>	<b>ЗАВТРАК</b>							
2 -я	Чиполлетти из говядины	120	12,04	15,18	12,52	240,91	68	555/22
<b>День</b>	Капуста тушёная	180	3,72	5,83	16,01	131,34	41	321 / 17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	92	54-1хн/22
<b>9-й</b>	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.
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>18,66</b>	<b>22,156</b>	<b>88,46</b>	<b>633,683</b>		
		<b>Норма по СанПин 25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-4,26</b>	<b>-0,92</b>	<b>-1,90</b>	<b>-1,70</b>		
<b>неделя</b>	<b>ОБЕД</b>							
2 -я	Икра кабачковая (Пром.производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00	11	150/ 21
<b>День</b>	Свекольник со сметаной	250	2,47	5,50	10,51	101,60	23	98 /21
	Плов из птицы	200	14,54	7,65	35,41	274,37	70	291/17
<b>9-й</b>	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	102	469 / 21
	Блины / и соус абрикосовый	85	6,05	5,35	24,30	151,97	81	396/17
		30	0,383	0	10,177	37,737	81	687 /22
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
<b>итого за обед</b>		<b>1045</b>	<b>34,21</b>	<b>34,283</b>	<b>145,05</b>	<b>1015,186</b>		
		<b>Норма по СанПин 35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>3,01</b>	<b>2,26</b>	<b>2,87</b>	<b>2,32</b>		
<b>неделя</b>	<b>ПОЛДНИК</b>							
2 -я	Отвар шиповника	200	0,6	0,2	12,34	59,49	91	857/22
<b>День</b>	Рулет с макаронами и / соус сметанный с томатом	110	1,78	5,71	8,91	90,56	62	276/17
		20	0,35	1,00	1,40	16,02	62	331/17
<b>9-й</b>	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	19	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>4,13</b>	<b>7,405</b>	<b>35,68</b>	<b>228,25</b>		
		<b>Норма по СанПин 10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-5,41</b>	<b>-1,95</b>	<b>-0,68</b>	<b>-1,61</b>		

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

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

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

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Бифштекс по-домашнему	100	10,71	15,31	9,22	232,64	63	523/22
	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	21,03	160,17	34	303/17
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	102	469 / 21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	20,68	94,61	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,67</b>	<b>27,798</b>	<b>77,40</b>	<b>677,318</b>		
		<b>Норма по СанПин 25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>2,42</b>	<b>5,22</b>	<b>-4,79</b>	<b>-0,10</b>		
неделя 2 -я День 10 -й	<b>ОБЕД</b>							
	Капуста с морковью в нарезке	100	1,83	4,92	6,91	79,26	2	54-31з/22 54-32з/22
	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,50	26	100 / 21
	Рагу из овощей	180	3,01	5,69	20,04	145,29	38	334/22
	Шницель рыбный	105	15,55	2,99	17,04	157,24	79	466/22
	Кисель витаминный	195	1,10	0,20	44,35	183,37	96	481/21
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	36,094	158,18	18	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	19	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
<b>итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>27,78</b>	<b>20,866</b>	<b>164,86</b>	<b>962,745</b>		
		<b>Норма по СанПин 35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-4,14</b>	<b>-12,32</b>	<b>8,05</b>	<b>0,40</b>		
неделя 2 -я День 10 -й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Чай фруктовый	200	0,50	0,00	7,65	32,80	87	783 /22
	Голубцы с соусом	120	1,43	9,70	6,01	117,09	65	525 /22
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	18	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>2,53</b>	<b>10,09</b>	<b>29,92</b>	<b>220,85</b>		
		<b>Норма по СанПин 10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>		
		<b>отклонение от нормы ( + / - ) %</b>	<b>-7,19</b>	<b>0,97</b>	<b>-2,19</b>	<b>-1,88</b>		

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

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

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

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026г.г.

**1-я неделя**

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20		100%	90	92,0	383	2720
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00
Среднее за 5 дней (фактически)			23,50	19,51	101,18	667,59
отклонение от нормы (+ / -)		%	1,11	-3,79	1,42	-0,46

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00
Среднее за 5 дней (фактически)			33,21	33,82	126,73	948,94
отклонение от нормы (+ / -)		%	1,90	1,76	-1,91	-0,11

12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00
Среднее за 5 дней (фактически)			11,32	7,49	39,35	270,79
отклонение от нормы (+ / -)		%	2,57	-1,86	0,27	-0,04

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
Среднее за 5 дней (фактически)			56,71	53,33	227,91	1616,53
отклонение от нормы (+ / -)		%	3,01	-2,03	-0,49	-0,57

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
Среднее за 5 дней (фактически)			44,53	41,31	166,09	1219,73
отклонение от нормы (+ / -)		%	4,47	-0,10	-1,64	-0,16

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
Среднее за 5 дней (фактически)			68,03	60,82	267,26	1887,32
отклонение от нормы (+ / -)		%	5,59	-3,89	-0,22	-0,61

**2 - я неделя**

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00
Среднее за 5 дней (фактически)			21,50	26,49	90,32	692,41
отклонение от нормы (+ / -)		%	-1,112	3,790	-1,417	0,456

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00
Среднее за 5 дней (фактически)			29,79	30,58	141,37	955,06
отклонение от нормы (+ / -)		%	-1,901	-1,763	1,910	0,112

12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00
Среднее за 5 дней (фактически)			6,68	10,91	37,25	273,21
отклонение от нормы (+ / -)		%	-2,574	1,859	-0,274	0,044

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
Среднее за 5 дней (фактически)			51,29	57,07	231,69	1647,47
отклонение от нормы (+ / -)		%	-3,012	2,027	0,493	0,569

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
Среднее за 5 дней (фактически)			36,47	41,49	178,61	1228,27
отклонение от нормы (+ / -)		%	-4,475	0,096	1,636	0,157

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
Среднее за 5 дней (фактически)			57,97	67,98	268,94	1920,68
отклонение от нормы (+ / -)		%	-5,586	3,886	0,219	0,613

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 -2026г.г.

1 -я - 2-я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Суточная потребность по СанПиН СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92	383	2720
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	
Среднее за 10 дней (фактически)				22,50	23,00	95,75	680,00
отклонение от нормы ( + / - )			%	0,000	0,000	0,000	0,000

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	
Среднее за 10 дней (фактически)				31,50	32,20	134,05	952,00
отклонение от нормы ( + / - )			%	0,000	0,000	0,000	0,000

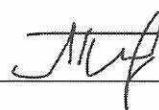
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	
Среднее за 10 дней (фактически)				9,00	9,20	38,30	272,00
отклонение от нормы ( + / - )			%	0,000	0,000	0,000	0,000

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	
Среднее за 10 дней (фактически)				54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы ( + / - )			%	0,000	0,000	0,000	0,000

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	
Среднее за 10 дней (фактически)				40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы ( + / - )			%	0,000	0,000	0,000	0,000

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	
Среднее за 10 дней (фактически)				63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы ( + / - )			%	0,000	0,000	0,000	0,000

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.