

*«Самасовская»
Директор МБОУ
гимназия №4
им. адмирала
Г.А. Устрялова
Т.А. Устрялова
А.В. В. Соколовский*



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



Россия Краснодарский край

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

ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА

2025 -2026 г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2025 г.

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: 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			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 1-й	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		590	16,99	10,31	105,48	585,40		
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы +/- %	-2,93	-11,95	6,49	-0,09		
ОБЕД								
неделя 1-я День 1-й	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	190	6,17	4,89	22,86	159,51	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		735	25,39	45,36	77,11	818,52		
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы +/- %	-2,02	22,42	-11,98	-0,17		
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День 1-й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	104	501 /21
	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	90	9,24	3,07	15,10	124,98	72	614/22
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	19	Пром.пр.
итого за полдник		310	11,17	3,60	43,99	252,43		
		Норма по СанПин 10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
		отклонение от нормы +/- %	4,51	-5,44	3,13	0,74		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	42,39	55,67	182,58	1403,92
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,95	10,47	-5,50	-0,26

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,56	48,96	121,10	1070,94
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	2,48	16,97	-8,85	0,57

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	53,56	59,27	226,57	1656,35
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,45	5,02	-2,37	0,48

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: 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			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я День 2 -й	Печень по-строгановски	90	13,05	8,74	6,39	156,74	55	255/17
	Макароны отварные и /овощи консервирован. Отварные (сложный гарнир)	110	4,07	3,63	21,67	135,30	49	256 / 21
	Чай с лимоном	90	1,80	0,24	9,23	47,02	49	157/21
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	6,05	25,16	84	459 / 21
	Блины со сметаной	70	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.
итого за завтрак		590	25,25	17,76	91,28	625,04		
		Норма по СанПиН 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	7,79	-2,52	2,25	1,60		
ОБЕД								
неделя 1 -я День 2 -й	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
итого за обед		810	18,81	28,33	131,10	813,38		
		Норма по СанПиН 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-10,57	0,86	4,13	-0,39		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 2 -й	Кисель малиновый с яблоком	190	0,06	0,00	11,29	45,40	95	484/21
	Биточки из печени	90	6,95	4,68	14,29	127,03	57	ТТК478/22
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	19	Пром.пр.
итого за полдник		300	7,94	5,01	34,27	213,88		
		Норма по СанПиН 10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,31	-3,66	0,23	-0,90		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,06	46,09	222,38	1438,42
Норма по СанПиН 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,78	-1,66	6,38	1,21

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	26,75	33,33	165,36	1027,26
Норма по СанПиН 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-10,26	-2,81	4,36	-1,29

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	52,00	51,09	256,64	1652,30
Норма по СанПиН 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,47	-5,32	6,61	0,31

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - 2026г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я	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
3 -й	Кофейный напиток с молоком	200	6,50	5,10	15,70	134,20	99	54-23гн/22
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	12	53-19а/22
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	18	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за завтрак		505	24,57	19,41	84,33	610,84		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			6,91	-0,43	0,17	0,99		
ОБЕД								
неделя 1 -я	Овощи консервированные							
	порциями (капуста квашеная)	60	1,02	3,00	5,08	51,42	4	149 /21
3 -й	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		810	28,79	21,85	116,69	775,02		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,39	-7,34	-0,17	-2,02		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103	470 / 21
3 -й	Котлеты морковные с творогом	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		310	10,17	8,85	29,00	234,40		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,20	1,20	-1,34	-0,03		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,36	41,26	201,03	1385,86
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %		9,30	-7,78	0,01

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	38,96	30,69	145,69	1009,42
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75
отклонение от нормы (+ / -) %		5,60	-6,15	-1,51

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	63,53	50,10	230,02	1620,26
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %		12,51	-6,58	-1,34

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: 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			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 4-й	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		
ОБЕД								
неделя 1-я День 4-й	Огурец в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	1	54-2з/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)	15	0,59	4,59	11,45	81,15	16	Пром.пр.
	Чай с молоком	190	3,86	2,86	12,3	90,51	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.
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за обед		885	27,80	28,30	112,89	811,10		
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	1,11	0,83	-1,30	-0,49		
ПОЛДНИК								
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	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		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	41,64	51,02	188,47	1372,76
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,92	4,58	-3,74	-1,58

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,74	37,54	147,70	1066,04
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	1,41	2,52	-0,91	0,36

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	49,58	60,26	223,27	1627,71
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,61	6,28	-3,35	-0,74

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - 2026г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
1 -я	Овощи консервированные							
День	порциями (капуста квашеная)	60	1,02	3,00	5,08	51,42	4	149 /21
	Биточки рыбные	90	12,40	5,21	12,68	147,16	78	466/22
5 -й	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.
итого за завтрак		580	18,96	13,15	91,88	561,07		
		Норма по СанПиН 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,38	-8,36	2,43	-1,12		
неделя	ОБЕД							
1 -я	Морковь с яблоком	100	0,97	4,82	8,20	78,29	7	22 / 21
День	Суп куриный	200	4,60	3,58	11,92	87,42	31	278/22
	Запеканка из творога с какао	195	27,98	10,69	34,94	347,90	54	224/22
5 -й	и / соус абрикосовый	15	0,24	0,00	6,56	27,20	54	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
итого за обед		880	42,20	25,80	114,23	851,59		
		Норма по СанПиН 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	19,81	-2,35	-0,90	1,24		
неделя	ПОЛДНИК							
1 -я	Компот из яблок с лимоном	200	0,29	0,22	9,28	39,15	93	827/22
День	Рыба, запечённая с яйцом	90	11,55	5,08	5,98	115,84	77	301 / 21
5 -й	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,26	10,84	47,30	18	Пром.пр.
итого за полдник		310	12,24	5,56	26,10	202,30		
		Норма по СанПиН 10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	5,90	-2,97	-2,21	-1,39		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	61,16	38,94	206,11	1412,66
Норма по СанПиН 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	19,43	-10,71	1,53	0,11

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	54,44	31,35	140,33	1053,89
Норма по СанПиН 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	25,71	-5,31	-3,11	-0,15

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	73,40	44,50	232,21	1614,96
Норма по СанПиН 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	25,33	-13,67	-0,68	-1,28

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - 2026г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Омлет натуральный и /овоши	140	12,28	17,63	3,00	219,81	51	268 / 21
	консервированные отварные (сложный гарнир)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	51	157 / 21
День 6 -й	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	54-1а/22
6 -й	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		560	23,11	26,611	53,85	554,527		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,01	8,68	-8,93	-1,40		
ОБЕД								
неделя 2 -я	Морковь по-корейски	60	0,66	3,71	4,02	52,79	8	68 / 22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,62	4,33	5,75	78,50	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)	150	3,54	4,73	23,99	152,66	35	103/17
6 -й	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		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Чай фруктовый	180	0,20	0,00	6,86	28,16	87	783 / 22
	Бутерброд с сыром (сыр твердых сортов)	10	2,33	2,93	0,00	35,87	14	3 / 17
День 6 -й	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	14	
	хлеб пшеничный)	20	0,40	0,26	10,84	47,30	14	
6 -й	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,86	2,47	10,99	55,71	15	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за полдник		325	4,24	9,660	38,54	247,088		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,49	2,23	1,50	0,51		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	41,37	49,58	168,75	1309,95
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,27	2,76	-9,63	-4,26

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	22,50	32,63	153,44	1002,52
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-15,78	-3,69	0,80	-2,34

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	45,61	59,24	207,28	1557,04
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-10,77	4,99	-8,12	-3,74

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - 2026г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Икра кабачковая (Пром.производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	11	150/ 21
	Рыба тушёная в томате с овощами	100	16,10	11,30	6,30	191,90	75	299 /21
День 7 -й	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	46	312/17
	Кисель фруктовый (малиновый)	190	0,83	0,83	22,7	101,59	94	791 /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		580	23,28	23,95	83,09	641,37		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,24	5,32	-0,20	2,29		
ОБЕД								
неделя 2 -я	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
День 7 -й	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	190	6,17	4,89	22,86	159,51	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.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за обед		850	35,19	31,17	106,10	839,89		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			10,70	4,45	-3,33	0,74		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Кисломолочный напиток							470 / 21
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	103	
День 7 -й	Котлеты картофельные с творогом	105	2,18	7,50	13,96	131,71	44	149/17
	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22	17	Пром.пр.
итого за полдник		325	8,75	12,88	32,24	277,93		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,36	6,31	-0,38	1,83		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	58,47	55,12	189,19	1481,26
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %		15,94	9,77	-3,53

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	43,94	44,05	138,34	1117,82
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75
отклонение от нормы (+ / -) %		12,06	10,76	-3,71

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	67,22	68,00	221,43	1759,19
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %		17,30	16,08	-3,90

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - 2026г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК							
	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)	25	0,98	7,65	20,08	135,25	16	Пром.пр.
	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 завтрак		565	8,18	19,490	94,10	569,267		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-14,37	-0,33	3,09	-0,78		
2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	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 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	180	5,57	4,46	12,22	111,05	101	465 / 21
	Биточек рисовый с морковью и соус шоколадный	90	2,17	4,18	13,94	109,15	37	193 / 17
		20	0,73	0,67	4,75	27,80	37	692 / 22
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,687	41,45	19	Пром.пр.
итого за полдник		310	9,40	9,636	39,60	289,457		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,21	2,20	1,82	2,32		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		30,46	50,41	212,65	1419,23
Норма по СанПин		60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+ / -) %			-20,44	3,81	3,48

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		31,68	40,55	158,15	1139,42
Норма по СанПин		45%	34,65	35,55	150,75
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,86	6,33	2,21

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		39,86	60,04	252,25	1708,69
Норма по СанПин		70%	53,90	55,30	234,50
отклонение от нормы (+ / -) %			-18,23	6,00	5,30

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - 2026г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
2 -я	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
9-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	ОБЕД							
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
9-й	Чай с молоком	190	3,86	2,86	12,3	90,51	88	460 / 21
	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		870	28,11	24,932	138,24	898,212		
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	1,50	-3,44	6,26	3,22		
неделя	ПОЛДНИК							
2 -я	Отвар шиповника	190	0,45	0,15	11,17	48,07	91	857/22
День	Рулет с макаронами и /	98	1,59	5,09	8,86	87,36	62	276/17
	соус сметанный с томатом	20	0,35	1,00	1,40	16,02	62	331/17
9-й	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	19	Пром.пр.
итого за полдник		328	3,32	6,567	30,13	192,90		
		Норма по СанПин 10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-5,69	-1,69	-1,01	-1,79		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,67	45,21	217,83	1465,07
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,99	-2,78	5,02	2,34

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	31,43	31,50	168,36	1091,11
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,18	-5,13	5,26	1,43

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	47,99	51,77	247,95	1657,97
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-7,68	-4,46	4,02	0,55

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - 2026г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 10 -й	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		510	21,76	23,834	78,33	598,965		
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	3,25	5,17	-1,62	0,49		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 10 -й	Капуста с морковью в нарезке	60	1,10	2,95	5,15	47,56	2	54-313/22 54-323/22
	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	90	13,33	2,56	16,24	141,29	79	466/22
	Кисель витаминный	190	1,10	0,20	39,78	165,23	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.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	105	749 / 22
итого за обед		870	22,66	16,876	142,69	811,900		
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-5,57	-13,64	7,59	-0,45		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 10 -й	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		300	1,83	8,01	26,34	184,67		
		Норма по СанПин 10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-7,62	0,14	-2,14	-2,14		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,42	40,71	221,02	1410,87
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,31	-8,47	5,98	0,04

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	24,50	24,88	169,03	996,57
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-13,19	-13,50	5,46	-2,59

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	46,25	48,72	247,36	1595,54
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,93	-8,33	3,84	-2,10

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - 2026г.г.

1-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20		100%	77	79,0	335	2350
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50
Среднее за 5 дней (фактически)			19,92	16,67	89,71	588,80
отклонение от нормы (+ / -)		%	0,87	-3,90	1,78	0,06

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50
Среднее за 5 дней (фактически)			28,60	29,93	110,41	813,92
отклонение от нормы (+ / -)		%	2,14	2,88	-2,04	-0,37

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00
Среднее за 5 дней (фактически)			9,89	6,45	33,63	231,59
отклонение от нормы (+ / -)		%	2,85	-1,84	0,04	-0,15

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
Среднее за 5 дней (фактически)			48,52	46,60	200,11	1402,72
отклонение от нормы (+ / -)		%	3,02	-1,02	-0,26	-0,31

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
Среднее за 5 дней (фактически)			38,49	36,38	144,04	1045,51
отклонение от нормы (+ / -)		%	4,99	1,05	-2,00	-0,51

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
Среднее за 5 дней (фактически)			58,41	53,04	233,75	1634,31
отклонение от нормы (+ / -)		%	5,86	-2,86	-0,23	-0,45

2 - я неделя

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50
Среднее за 5 дней (фактически)			18,58	22,83	77,79	586,20
отклонение от нормы (+ / -)		%	-0,873	3,902	-1,779	-0,055

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50
Среднее за 5 дней (фактически)			25,30	25,37	124,09	831,08
отклонение от нормы (+ / -)		%	-2,143	-2,883	2,043	0,365

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00
Среднее за 5 дней (фактически)			5,51	9,35	33,37	238,41
отклонение от нормы (+ / -)		%	-2,846	1,836	-0,039	0,145

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
Среднее за 5 дней (фактически)			43,88	48,20	201,89	1417,28
отклонение от нормы (+ / -)		%	-3,016	1,019	0,265	0,310

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
Среднее за 5 дней (фактически)			30,81	34,72	157,46	1069,49
отклонение от нормы (+ / -)		%	-4,989	-1,046	2,004	0,510

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
----------	-----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------

Среднее за 5 дней (фактически)		49,39	57,56	235,25	1655,69
отклонение от нормы (+ / -)	%	-5,862	2,855	0,225	0,455

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2025 - 2026г.г.

1 -я - 2-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Суточная потребность по СанПиН СанПИН 2.3/2.4. 3590 - 20			100%	77	79	335	2350
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	
Среднее за 10 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,000	0,000	0,000	0,000

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

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

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

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

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

Ответственный за разработку меню инженер-технолог

 /Ткаченко А.Н./

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
- 3 Сборник 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.