

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 9
Ирина А. Тершина



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Глобус"



Л.П.Браташенко

Россия Краснодарский край

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

ПЕРИОД: ОСЕНЬ

2022 23 г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20

2022 г. - 2023 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: О С Е Н Ъ 2022 - 23 г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Об.р-р/год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,05	11,36	36,93	289,09	25	ТТК/181/17
1-я	Печенье	25	1,3	4,998	18,39	129,13	14	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	8,50	26,80	67	54-21/22
День	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	30,16	13	Пром.пр.
1-й	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	78	82/23
итого за завтрак		575	12,66	17,21	92,22	586,35		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+/-) %			-8,58	-3,22	2,53	-0,05		
ОБЕД								
неделя	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-21/22
1-я	Борщ с картофелем со св. капусты со сметаной	204	2,179	4,198	10,1	88,45	15	ТТК/82/17
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,7	6,10	34,95	219,80	30	54-21/22
День	Гуляш из говядины	100	16,90	16,40	4,00	232,10	54	54-3М/23
	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,79	15,40	127,49	65	ТТК/502/23
1-й	Хлеб пшеничный	45	2,37	0,32	18,36	85,76	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,35	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за обед		789	34,22	32,279	96,87	822,38		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+/-) %			9,44	5,86	-6,08	-0,01		
ПОЛДНИК								
неделя	Чай с молоком и сахаром	160	1,04	0,99	7,88	27,20	68	ТТК/376/17
1-я	Бутерброд с сыром	15 / 5 / 20	4,82	4,58	10,2	101,50	11	3 / 17
	Фрукты свежие (банан)	105	1,8	4,10	22,89	111,39	79	82/23
итого за полдник		325	7,66	9,665	40,97	239,89		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,05	2,23	2,23	0,21		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,88	49,49	189,10	1408,73
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+/-) %	0,88	2,64	-3,55	-0,05

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	41,88	41,94	137,84	1062,27
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+/-) %	9,39	8,09	-3,85	0,20

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,64	59,15	230,07	1648,62
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+/-) %	0,83	4,87	-1,32	0,15

Россия Краснодарский край

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

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ОСЕНЬ 2022-23 гг.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по св. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	64-39/22
	Плов с говядиной	190	15,09	15,42	38,99	358,19	49	285/17
День 2-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,66	80,17	73	ТТК/349/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром. пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,66	60,26	13	Пром. пр.
итого за завтрак		520	19,98	16,16	90,03	588,24		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+/-) %			0,95	-4,55	1,68	0,03		
ОБЕД								
неделя 1-я	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68,0	7	64-129/22
	Суп с макаронами	200	3,87	3,62	14,82	120,40	21	ТТК/311/17
День 2-й	Омлет с птицей	160	11,04	18,41	2,29	324,18	42	ТТК/212/17
	Кофейный напиток с молоком	200	6,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/379/17
	Хлеб пшеничный	50	2,83	0,36	20,4	95,28	12	Пром. пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	13	Пром. пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,76	48,40	78	82/22
итого за обед		800	27,63	32,08	77,85	821,98		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+/-) %			0,88	6,61	-11,76	-0,02		
ПОЛДНИК								
неделя 1-я	Кефир (м. д. ж 2,5%)	180	6,22	4,5	7,2	90,18	77	386/17
	Биточек рисовый с морковью	80 / 20	1,72	2,53	21,11	87,87	29	193/17
День 2-й	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,16	12	Пром. пр.
итого за полдник		310	8,52	7,24	40,55	235,21		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+/-) %			1,06	-0,84	2,10	0,01		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,61	48,24	167,85	1410,22
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+/-) %	1,84	1,08	-9,89	0,01

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,15	39,32	118,39	1057,19
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+/-) %	1,95	4,78	-9,66	-0,01

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,13	55,48	208,43	1645,430
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+/-) %	2,90	0,23	-7,78	0,02

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2022-23 гг.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Об.р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 3-й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-29/22
	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	11,83	6,05	15,76	263,70	57	232-17
	Картофельное пюре /	120	2,588	6,987	28,48	153,59	39	128-17
	/ Овощи припущенные (Калуста)	30	0,59	1,06	1,43	23,47	39	136/17
	Кисель из яблок	200	0,52	0,12	31,12	99,68	75	ГК/352/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,16	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	13	Пром.пр.
итого за завтрак		570	18,51	14,685	98,90	586,265		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,96	-6,41	4,52	-0,05		
неделя 1-я День 3-й	ОБЕД							
	Икра секольная	60	1,30	4,2	7,292	73,3	8	54-153/22
	Суп из овощей	200	1,63	3,64	19,89	67,41	19	ГК/99/17
	Мясо тушёное	50 / 50	11,20	17,38	2,56	235,00	53	256-17
	Каша вязкая (ячневая)	150	8,25	3,58	32,93	175,01	27	303-17
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	76	54-13кн/22
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,38	12,56	60,26	13	Пром.пр.
Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	78	82/22	
итого за обед		900	22,94	30,15	121,61	819,99		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+/-) %			-6,21	3,15	1,30	-0,11		
неделя 1-я День 3-й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,25	0,048	7,58	32,13	70	ГК/54/34/02
	Котлета рыбная (минтай)	90	10,25	4,69	18,92	151,19	58	234-17
	Хлеб пшеничный	20	1,054	0,14	8,16	38,11	12	Пром.пр.
Печенье	15	0,75	0,82	1,01	12,39	14	Пром.пр.	
итого за полдник		325	12,30	5,490	35,77	233,82		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+/-) %			5,98	-3,05	0,68	-0,05		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	41,45	44,83	220,52	1406,25
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+/-) %	-6,17	-3,25	5,63	-0,16

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,24	35,64	157,38	1053,80
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+/-) %	0,76	0,11	1,98	-0,16

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	53,75	50,32	256,28	1640,069
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+/-) %	-0,15	-6,30	6,50	-0,21

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ОСЕНЬ 2022 *23* г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 4-й	залежанка из творога с молоком сгущенным	135 / 15	15,94	14,62	47,12	363,74	62	223/17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	67	54-23/22
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	9	14/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,62	0,62	16,19	70,50	78	82/23
итого за завтрак		540	19,42	22,70	81,18	584,30		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+/-) %			0,22	3,73	-0,77	-0,14		
ОБЕД								
неделя 1-я День 4-й	огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	5,52	1	54-23/22
	Суп картофельный с горохом	200	4,235	3,27	23,86	101,79	20	ТТК/002/17
	Мясо духовое	195	10,02	12,98	39,98	355,24	51	258/17
	Какао с молоком и витаминами	200	5,897	4,79	15,40	127,49	65	ТТК/003/21
	Сыр твердых сортов в нарезке (полутвердый)	20	4,67	9,87	0,00	71,47	10	54-23/201
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр.
итого за обед		755	29,62	27,710	113,683	820,047		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+/-) %			3,47	0,08	-1,06	-0,10		
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День 4-й	Чай без сахара	180	0,18	0	0,09	1,26	71	ТТК/54-н/22
	запеканка из творога и моркови с молоком сгущенным	130 / 20	7,88	7,79	33,05	233,04	61	224/17
	итого за полдник		330	7,86	7,790	33,14	234,296	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+/-) %			0,21	-0,14	-0,11	-0,03		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	49,04	50,41	194,86	1404,35
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+/-) %	3,89	3,81	-1,83	-0,24

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	37,48	35,50	146,83	1054,35
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+/-) %	3,68	-0,06	-1,17	-0,13

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,90	58,20	228,01	1638,64
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+/-) %	3,89	3,67	-1,94	-0,27

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2022 - 23 гг.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сб. пр. / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я День 5 -й	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	6	47/17
	Биточки (особые) мясные	90	10,20	7,03	18,94	175,05	46	ТТК/269/17
	Картофель и овощи тушенные в соусе	160	4,81	7,93	27,32	189,25	35	ТТК/142/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	64	389/17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	12	Пром. пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром. пр.
итого за завтрак		560	19,54	18,42	88,86	584,73		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+/-) %			0,38	-1,39	1,52	-0,12		
ОБЕД								
неделя 1 -я День 5 -й	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,15	0,15	31,35	4	84-21/201
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,82	2,55	14,99	82,800	24	108/17
	Сырник из творога запеченный	40	5,22	0,69	1,00	31,98		107/17
	Кофейный напиток с молоком	190	7,92	14,08	48,50	366,200	63	289/21
	Хлеб пшеничный	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/375/17
	Хлеб ржаной	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром. пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром. пр.
	Плоды свежие (апельсин)	105	0,82	0,15	8,55	48,88	80	82/21
итого за обед		850	25,80	23,09	123,26	823,29		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+/-) %			-1,50	-5,77	1,79	0,03		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 5 -й	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	0,65	27,20	69	34-3/1/21
	Котлета школьная	90	4,05	10,82	19,16	171,35	47	347/21
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром. пр.
итого за полдник		310	5,38	11,06	34,18	238,5		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+/-) %			-3,01	4,00	0,20	0,15		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,34	41,50	212,11	1408,02
Норма по СанПин	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+/-) %	-1,12	-7,46	3,32	-0,08

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	31,18	34,15	157,43	1061,80
Норма по СанПин	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+/-) %	-4,51	-1,78	1,99	0,16

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	50,72	52,56	246,29	1646,53
Норма по СанПин	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+/-) %	-4,15	-3,47	3,52	0,08

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ОСЕНЬ 2022 - 23 гг.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Об. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 6 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-33/22г
	Омлет с птицей	155	10,11	17,63	2,29	228,91	41	ТТК/212/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/379/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	18,32	76,32	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,575	3,94	20,51	103,53	79	52 / 22
итого за завтрак		575	20,93	27,01	64,97	587,22		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+/-) %			2,18	9,18	-6,61	-0,01		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 6 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-20/22г
	Рассольник ленинградский	200	2,16	2,88	23,28	115,14	18	ТТК/96/17
	Рагу из овощей	180	3,82	21,25	17,75	296,15	33	143/17
	Котлета мясная	90	12,33	9,98	18,08	194,71	48	ТТК/268/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	18,92	71,680	64	389/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	18,32	76,32	12	Пром.пр.
Хлеб ржаной	30	1,70	0,38	12,56	60,20	13	Пром.пр.	
итого за обед		800	23,39	34,84	104,41	822,68		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,62	9,11	-3,83	0,01		
ПОЛДНИК								
	Кофейный напиток с молоком	200	5,315	4,818	15,18	125,60	66	ТТК/379/17
	Макароны запеченные с яйцом	135 / 15	3,48	5,06	22,33	108,76	32	206/17
итого за полдник		350	8,79	9,877	37,51	234,36		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+/-) %			1,42	2,50	1,20	-0,03		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,32	61,85	169,39	1409,91
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+/-) %	-2,44	16,29	-9,44	0,00

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	32,18	44,72	141,93	1057,05
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+/-) %	-3,20	11,61	-2,63	-0,02

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	53,11	71,73	206,90	1644,27
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+/-) %	-1,02	20,79	-8,24	-0,03

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2022-23 гг.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2-я День 7-й	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-23-22-
	Макароны отварные с овощами	150	5,59	6,22	34,95	188,89	31	205-17
	Бефстроганов	100	13,62	13,89	6,048	212,18	55	493-22
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	73	ТТК-349-17
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,21	12,24	57,17	12	Пром. пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	6,37	40,16	13	Пром. пр.
итого за завтрак		550	22,70	20,78	82,96	587,68		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+/-) %			4,48	1,30	-0,23	0,01		
ОБЕД								
неделя 2-я День 7-й	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,30	6,10	6,70	92,76	5	54-23-22-
	Суп с крупой (пшено)	200	2,83	3,16	23,26	132,10	23	ТТК-115-17
	Рыба запеченная	90	9,95	6,408	3,39	134,863	60	444-22
	Картофель тушеный	180	3,023	7,120	17,635	146,315	36	847-22
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	64	385-17
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром. пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром. пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	115	0,46	0,46	11,27	54,05	78	82 / 21
итого за обед		925	22,88	23,98	120,61	822,23		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+/-) %			-5,28	-4,65	1,00	-0,01		
ПОЛДНИК								
неделя 2-я День 7-й	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	76	54-13-22-
	Наггетсы	90	7,956	5,91	14,32	129,28	44	595-22
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	6,37	40,16	10	Пром. пр.
итого за полдник		310	9,69	6,35	37,89	234,74		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+/-) %			2,58	-1,96	1,31	-0,01		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,58	44,76	203,58	1409,91
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00
отклонение от нормы (+/-) %		-0,60	-3,35	0,77

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	32,57	30,33	158,50	1056,97
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	1057,50
отклонение от нормы (+/-) %		-2,70	-6,61	2,31

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,27	51,11	241,46	1644,66
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	1645,00
отклонение от нормы (+/-) %		1,78	-5,31	2,08

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ъ 2022 23 г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Об. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	64-23/22
	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90 / 20	11,96	7,68	13,96	201,80	56	205/17
День 8 -й	Картофель пюре / Капуста	120 / 30	2,48	7,34	27,40	185,58	40	128/17
	Тушеная (комбинация сложного гарнира)		0,61	1,1	12,37	21,82		139/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	64	389/17
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр
итого за завтрак		570	19,46	16,674	93,56	591,010		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,28	-3,89	2,93	0,15		
ОБЕД								
неделя 2 -я	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	64-23/22
	Борщ с картофелем	204	2,10	3,61	11,60	89,94	16	ТТК/83/17
День 8 -й	Плов с говядиной	180	17,16	19,27	45,86	414,48	50	265/17
	Кисель из яблок	200	0,62	0,12	31,12	99,68	75	ТТК/352/17
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром.пр
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	78	82/17
итого за обед		829	25,01	24,26	133,54	817,51		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,92	-4,30	4,66	-0,21		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	0,66	27,20	69	64-23/22
	Зразы картофельные	90 / 20	3,61	6,14	22,22	100,70	38	160/17
День 8 -й	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,21	12,24	57,17	12	Пром.пр
итого за полдник		340	5,39	6,35	41,11	246,07		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,00	-1,96	2,27	0,43		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,48	40,93	227,10	1408,52
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,24	-6,19	7,79	-0,06
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	30,40	30,61	174,64	1062,58
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,62	-6,25	7,13	0,22
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	49,87	47,28	268,21	1653,58
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,24	-10,15	10,06	0,37

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: О С Е Н Ъ 2022 - 23 гг.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- центуры ТК / ТТК	№ по Об. р-р / год изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2-я День 9-й	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5,07	8,81	31,74	180,37	26	182/17
	Масло порциями	10	0,08	7,26	0,13	66,00	9	14/17
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80	10	54-2а/22г
	Какао с молоком и витаминами	200	8,897	4,78	15,40	127,49	65	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,26	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	78	62/21
итого за завтрак		585	19,18	26,17	81,76	588,03		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+/-) %			-1,38	8,12	-0,59	0,02		
ОБЕД								
неделя 2-я День 9-й	Горошек зелёный (консервированный)	80	1,7	0,1	3,8	22,10	3	54-203/22
	Печенье	15	1,45	7,10	9,10	118,08	14	Пром.пр.
	Суп с лапшой	200	3,091	3,06	11,64	95,76	22	ТТК/141/17
	Котлета рубленая из птицы	90	11,98	6,74	21,81	210,13	43	294/17
	Картофель отварной / и соус сметанный	150 30	3,03 0,45	4,20 0,99	23,02 1,68	142,34 17,462	37	125/17 330/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	19,80	81,00	74	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.	
итого за обед		810	25,96	22,78	119,32	822,31		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+/-) %			-1,29	-6,17	0,62	-0,01		
ПОЛДНИК								
неделя 2-я День 9-й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	64	385/17
	Голубцы ленивые	75 / 15	8,42	7,12	8,3	122,96	45	ТТК/54-3м/22
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
итого за полдник		310	8,55	7,360	33,59	234,80		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+/-) %			1,10	-0,68	0,03	-0,01		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,14	48,95	201,08	1410,35
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+/-) %	-2,68	1,96	0,02	0,01

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	34,51	30,14	152,91	1057,11
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+/-) %	-0,19	-6,85	0,64	-0,02

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	52,69	56,31	234,67	1645,15
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+/-) %	-1,58	1,27	0,05	0,01

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 2022 - 23 гг.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Об. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 10 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	8,52	1	54-23/22
	Жаркое по - дормашнему	190	14,18	21,16	19,65	413,40	52	259/17
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,65	27,20	69	54-37/22
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром. пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром. пр.
Итого за завтрак		520	18,66	21,92	56,68	585,60		
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,77	2,74	-8,08	-0,08		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 10 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-39/22
	Щи из свежей. капусты с картофелем	200	2,152	2,977	6,66	60,73	17	ТТК/88/17
	Биточек рыбный (минтай)	80 / 20	14,99	6,99	15,12	185,68	59	234/17
	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,38	4,62	32,20	179,22	28	309/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,6	0,2	18,2	81,00	64	385/17
	Печенье	15	1,45	7,10	9,10	118,08	14	Пром. пр.
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром. пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	13	Пром. пр.
Итого за обед		905	29,52	22,07	123,24	822,39		
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50		
отклонение от нормы (+/-) %			3,33	-7,06	1,79	0,00		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 10 -й	Чай фруктовый	200	0,25	0,048	7,68	32,13	70	ТТК/34-34/22
	Залеканка овощная	120 / 30	5,95	5,80	25,17	162,85	34	ТТК/165/17
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	6,37	40,16	13	Пром. пр.
Итого за полдник		370	7,33	5,89	41,22	235,14		
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,48	-2,55	2,30	0,01		

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,18	43,99	179,92	1407,98
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
отклонение от нормы (+/-) %	2,67	-4,32	-6,29	-0,09

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,85	27,96	164,46	1057,53
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
отклонение от нормы (+/-) %	2,85	-9,61	4,09	0,00

	Б	Ж	У	Эн.цен.
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	55,50	49,87	221,13	1643,12
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
отклонение от нормы (+/-) %	2,08	-6,87	-3,99	-0,08

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: О С Е Н Ь 2022 - 12 г.г.

Среднее за 5 дней (фактически)

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)				18,02	17,83	90,24	585,98
отклонение от нормы (+/-) %				-1,59	-2,43	-1,94	-0,06

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	
Среднее за 5 дней (фактически)				28,04	29,06	106,65	821,54
отклонение от нормы (+/-) %				1,42	1,79	-3,16	-0,04

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				8,35	8,25	36,92	236,35
отклонение от нормы (+/-) %				0,84	0,44	1,02	0,06

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				46,06	46,89	196,89	1407,51
отклонение от нормы (+/-) %				-0,18	-0,64	-1,23	-0,11

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	
Среднее за 5 дней (фактически)				36,39	37,31	143,57	1057,88
отклонение от нормы (+/-) %				2,25	2,23	-2,14	0,02

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				54,41	55,14	233,81	1643,86
отклонение от нормы (+/-) %				0,66	-0,20	-0,20	-0,049

Среднее за 5 дней (фактически)

2 - я неделя

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	
Среднее за 5 дней (фактически)				19,99	22,51	75,99	587,91
отклонение от нормы (+/-) %				0,96	3,49	-2,32	0,02

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	
Среднее за 5 дней (фактически)				25,35	25,59	120,22	821,42
отклонение от нормы (+/-) %				-2,08	-2,61	0,89	-0,05

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				7,95	7,17	38,26	236,82
отклонение от нормы (+/-) %				0,32	-0,93	1,42	0,06

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				45,34	48,09	196,21	1409,33
отклонение от нормы (+/-) %				-1,12	0,88	-1,43	-0,03

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	
Среднее за 5 дней (фактически)				33,30	32,75	158,49	1058,25
отклонение от нормы (+/-) %				-1,75	-3,54	2,31	0,03

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	
Среднее за 5 дней (фактически)				53,29	55,26	234,47	1646,16
отклонение от нормы (+/-) %				-0,79	-0,05	-0,01	0,05

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ОСЕНЬ 2022 23 г.г.

Среднее за 10 дней (фактически)

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)			19,00	20,17	83,11	586,94
отклонение от нормы (+/-) %			-0,32	0,53	-0,19	-0,02

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50
Среднее за 10 дней (фактически)			26,70	27,32	113,44	821,48
отклонение от нормы (+/-) %			-0,33	-0,41	-1,14	-0,04

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00
Среднее за 10 дней (фактически)			8,15	7,71	37,59	236,58
отклонение от нормы (+/-) %			0,58	-0,24	1,22	0,07


7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
Среднее за 10 дней (фактически)			45,70	47,49	196,55	1408,42
отклонение от нормы (+/-) %			-0,65	0,12	-1,33	-0,07

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50
Среднее за 10 дней (фактически)			34,84	35,03	151,03	1058,06
отклонение от нормы (+/-) %			0,25	-0,68	0,08	0,02

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00
Среднее за 10 дней (фактически)			53,85	55,20	234,14	1645,01
отклонение от нормы (+/-) %			-0,07	-0,13	-0,11	0,000

Литература:

- 1 Скурихин И.М., Тютельян В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ ПИТАНИЯ РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2017 г.
- 3 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.)
- 4 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.


 /Ткаченко А.Н./