

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МАОУ гимназии № 6  
А.Р. Альтова



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО «Торговый дом Кубань»  
А.Л. Жваков



Россия Краснодарский край

## ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

школьных завтраков - обедов и полдников  
для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА

2023 - \_\_ г.г.

**Возрастная категория: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2023 г.

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : З И М А - В Е С Н А 2023 - \_\_\_ 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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя  1 -я  День 1 -й	Каша рисовая молочная жидкая	210	6,643	8,4	34,280	215,33		236 / 21
	сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0	107,50		54-1з / 22г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80		54-2гн / 22
	Кондитерские изделия ( Печенье )	35	2,33	3,63	22,42	130,96		Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07		Пром.пр.
Фрукты свежие ( апельсин )	100	0,905	0,20	12,22	54,26		82 / 21	
<b>итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>20,12</b>	<b>21,962</b>	<b>106,95</b>	<b>681,523</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		<b>Норма по СанПин 25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>-1,52 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы + / - %</b>	<b>-2,65</b>	<b>-1,13</b>	<b>2,92</b>	<b>0,06</b>		
<b>ОБЕД</b>								
неделя  1 -я  День 1 -й	Овощи натуральные солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,60		70 / 17
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,575	14,6	115,75		113 / 21
	Котлеты "Нежные"	120	12,45	12,82	7,36	244,08		373 / 21
	Рагу из овощей	180	2,906	12,646	33,805	260,66		143 / 17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60		501 / 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,83	32,52	146,75		Пром.пр.
Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.	
<b>итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>27,71</b>	<b>30,527</b>	<b>129,45</b>	<b>952,866</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		<b>Норма по СанПин 35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>-0,87 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы + / - %</b>	<b>-4,21</b>	<b>-1,82</b>	<b>-1,20</b>	<b>0,03</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1 -я День 1 -й	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25		465 / 21
	Бутерброд с сыром	20 / 30	4,18	4,2	14,200	78,95		ТТК / 3 / 17
	Фрукты свежие (банан)	140	0,48	0,480	11,76	56,40		82 / 21
<b>итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>9,86</b>	<b>9,428</b>	<b>43,84</b>	<b>270,60</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		<b>Норма по СанПин 10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>1,40 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы + / - %</b>	<b>0,96</b>	<b>0,25</b>	<b>1,45</b>	<b>-0,05</b>		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>47,82</b>	<b>52,49</b>	<b>236,40</b>	<b>1634,39</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		<b>Норма по СанПин 60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>-2,39 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы (+ / -) %</b>	<b>-6,863</b>	<b>-2,947</b>	<b>1,723</b>	<b>0,088</b>	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>37,57</b>	<b>39,96</b>	<b>173,29</b>	<b>1223,47</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		<b>Норма по СанПин 45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>0,53 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы (+ / -) %</b>	<b>-3,254</b>	<b>-1,571</b>	<b>0,244</b>	<b>-0,020</b>	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>57,69</b>	<b>61,92</b>	<b>280,24</b>	<b>1904,989</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		<b>Норма по СанПин 70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>-0,989 ккал</b>	
		<b>отклонение от нормы (+ / -) %</b>	<b>-5,90</b>	<b>-2,70</b>	<b>3,17</b>	<b>0,04</b>	

Россия Краснодарский край

12 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков - обедов - полдников

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : З И М А - В Е С Н А 2023 - \_\_\_ г.г.

## 1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 2-й	Запеканка из творога / и джем	160 / 40	30,11	12,37	39,01	387,78		223 / 17
	Чай с молоком	200	3,1	2,2	10,95	75,70		460/21
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		14 / 17
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83		Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	115	0,46	0,46	11,27	54,05		338 / 17
<b>итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>35,29</b>	<b>22,826</b>	<b>83,04</b>	<b>681,452</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		<b>25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>-1,45 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			14,21	-0,19	-3,32	0,05		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 2-й	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80		150 / 21
	Свекольник	250	2,02	5,02	20,82	136,51		98 / 21
	Печень, тушёная в соусе сметанном	120	18,45	16,00	20,96	291,61		359/21
	Картофель отварной /и овощи отварные	90/90	3,84	3,6	16,20	112,80		392 / 21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00		54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,99		Пром.пр.
Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,94	101,00		Пром.пр.	
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>31,28</b>	<b>31,602</b>	<b>138,57</b>	<b>952,709</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		<b>35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>-0,71 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,25	-0,65	1,18	0,03		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 2-й	Чай с яблоком и сахаром	200	0,348	0,048	7,726	32,83		54-46гн/22
	Рулет с макаронами и / соус сметанный с томатом	110 / 20	8,514	8,156	17,855	175,88		276 / 17
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07		Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>10,56</b>	<b>8,654</b>	<b>38,14</b>	<b>269,778</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		<b>10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>2,22 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,73	-0,59	-0,04	-0,08		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>							<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		<b>60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>-2,16 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			13,96	-0,84	-2,14	0,08		

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>							<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		<b>45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>	<b>1,51 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,48	-1,24	1,14	-0,06		

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>							<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		<b>70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>	<b>0,06 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			15,69	-1,43	-2,18	0,00		

Россия Краснодарский край

12-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков-обедов-полдников  
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше      Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - \_\_\_ г.г.

### 1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сб. р-р /
			белки	жиры	углеводы			

			Б	Ж	У	ценность	Тех.Карты	год. изд.
		<b>ЗАВТРАК</b>						
неделя	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10		54-20з/22
	1 -я	Тефтели рыбные	110 / 20	11,44	13,97	6,57	201,77	
3 -й	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,500	164,70		312 / 17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60		501 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07		Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>21,45</b>	<b>20,970</b>	<b>99,63</b>	<b>677,530</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	2,47 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,17	-2,21	1,01	-0,09		
		<b>ОБЕД</b>						
неделя	Икра секольная	60	0,9	2,16	5,1	43,20		53 / 21
	1 -я	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,375	6	68,50	
День	Гуляш из говядины	50 / 50	14,592	14,439	3,038	201,29		54-2м /22
	3 -й	Каша вязкая (ячневая)	180	2,66	6,196	34,247	203,39	
3 -й	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25		465 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,94	101,00		Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,29		82/ 21
<b>итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>30,32</b>	<b>33,903</b>	<b>130,83</b>	<b>951,899</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	0,10 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,31	1,85	-0,84	0,00		
		<b>ПОЛДНИК</b>						
неделя	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101		470 / 21
	1 -я	Котлеты морковные с творогом и /	110 / 25	3,42	3,60	15,58	96,23	
День	/ соус яблочный							337/17
	3 -й	Хлеб пш. (батон)	32	1,232	0,608	16,448	72,35	
<b>итого за полдник</b>		<b>367</b>	<b>10,45</b>	<b>9,208</b>	<b>40,03</b>	<b>269,586</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	2,41 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,61	0,01	0,45	-0,09		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		51,77	54,87	230,46	1629,43	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	2,57 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,48	-0,36	0,17	-0,09	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		40,78	43,11	170,86	1221,49	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	172,35	2,51 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,31	1,86	-0,39	-0,09	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		62,22	64,08	270,49	1899,015	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	268,10	4,985 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,87	-0,35	0,62	-0,18	

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - \_\_\_ г.г.

**1-я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ ре - цептуры	№ по сб. р-р /
			белки	жиры	углеводы			



неделя		ЗАВТРАК							
1 -я День 5 -й	Овощи натуральные солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,60		70 / 17	
	Шницель рыбный натуральный	120	9,93	13,99	7,25	208,04		235 / 17	
	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	6,58	12,01	26,66	216,01		181 / 21	
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,727	0,11	32,68	134,63		ТТК/485/21	
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71		Пром.пр.	
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>20,00</b>	<b>26,883</b>	<b>92,23</b>	<b>679,37</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>		
		Норма по СанПин	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	0,63 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %		-2,78	4,22	-0,92	-0,02		
неделя		ОБЕД							
1 -я День 5 -й	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3		54-213/22	
	Суп с крупой и фрикадельками	250	8,848	10,448	10,44	171,01		126 / 21	
	Макаронные изделия отварные с сыром	190	7,577	11,8861	25,85	172,31		204 / 17	
	Сырники из творога запечённые	120	8,96	6,36	21,48	218,40		286 / 21	
	Какао с молоком и витаминами	200	6,27	5,02	18,31	142,51		502 / 21	
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60		Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.	
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,95	0,21	12,82	56,97		82 / 21	
<b>итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>36,30</b>	<b>35,020</b>	<b>130,24</b>	<b>951,483</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>		
		Норма по СанПин	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	0,52 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %		5,34	3,07	-1,00	-0,02		
неделя		ПОЛДНИК							
1 -я День 5 -й	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101		470 / 21	
	Зразы картофельные и / соус молочный	100 / 20	3,133	6,223	7,604	98,66		150 / 17	
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.	
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,088</b>	<b>11,636</b>	<b>31,86</b>	<b>273,0</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>		
		Норма по СанПин	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	-1,04 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %		1,21	2,65	-1,68	0,04		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>56,30</b>	<b>61,90</b>	<b>222,47</b>	<b>1630,85</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>		
		Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	1,15 ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		2,56	7,29	-1,91	-0,04	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>46,39</b>	<b>46,66</b>	<b>162,10</b>	<b>1224,52</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>		
		Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	-0,52 ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		6,55	5,71	-2,68	0,02	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>66,39</b>	<b>73,54</b>	<b>254,33</b>	<b>1903,89</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>		
		Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	0,11 ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		3,77	9,93	-3,59	0,00	

Россия Краснодарский край

12 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - \_\_ г.г.

### 1-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>						
1 -я День	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150 / 21	
	Голубцы ленивые / и соус сметан. с томатом	100 / 20	13,87	9,67	19,32	220,46	333 / 21	
6 -й	(сложный гарнир) Пюре картофельное и	115/ 65	3,105	4,6	6,670	80,50	397 / 21	

	/ овощи отварные		0,805	2,29	1,981	31,571		155/21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00		54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>22,50</b>	<b>23,000</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	0,00 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>неделя</b>		<b>ОБЕД</b>						
1 -я	Свекла с сыром	60	1,8	5,04	4,2	69,6	ТТК/32 /21	
День	Суп крестьянский	250	1,641	4,92	6,09	74,91	98 / 17	
6 -й	Рыба тушёная в томате с овощами	100	17,945	15,107	4,90	227,37	229 / 17	
	Рис припущенный / и	100 / 80	1,94	2,293	19,56	106,63	305/17	
	бобовые отварные (сложный гарнир)		2,48	2,84	4,58	53,80	306/17	
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60	501 / 21	
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	44	1,69	0,61	23,848	107,62	Пром.пр.	
	Фрукты свежие ( яблоко)	125	0,5	0,50	12,25	55,50	338 / 17	
<b>итого за обед</b>		<b>1029</b>	<b>31,50</b>	<b>32,200</b>	<b>134,05</b>	<b>952,000</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	0,00 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>неделя</b>		<b>ПОЛДНИК</b>						
1 -я	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	54-2гн/22	
День	Пирожок с печенью	90	6,34	0,24	10,390	63,08	406 / 17	
6 -й	Масло (порциями )	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14 / 17	
	Хлеб пш. (батон )	30	1,19	0,54	12,42	48,83	Пром.пр.	
	Кондитерские изделия ( Печенье )	21	1,19	1,17	8,86	67,20	Пром.пр.	
<b>итого за полдник</b>		<b>351</b>	<b>9,000</b>	<b>9,200</b>	<b>38,30</b>	<b>272,0</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	0,000 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,00 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00		

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>			<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	0,00 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00		

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>			<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	0,00 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00		

**Россия Краснодарский край**

**12 - тИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ**

**для учащихся в общеобразовательном учреждении 1-я неделя**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

**Сезон : 3 И М А - В Е С Н А 2023 - \_\_\_\_ г.г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше		Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	
меню завтраки 12-тидневка 1 - я неделя		белки	жиры	углеводы		в ( г ) (+ / -)	
Суточная потребность по СанПиН СанПин 2.3 / 2.4. 3590 - 20		90	92,0	383	2720	белки	0,00
						жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ЗАВТРАКИ</b>	<b>25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>углеводы</b> 0,00
Среднее за 6 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я ценность
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00	ккал 0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше	Пищевые вещества ( г )	Энергетическая ценность	Отклонение от нормы
---------------------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------

меню обеды 12-тидневка 1 - я неделя				белки Б	жиры Ж	углеводы У	ческая ценность	нормы	в (г) (+ / -)
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20				90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ОБЕДЫ</b>	<b>35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>		углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)				31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %				0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдни 12-тидневка 1 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+ / -)	
				белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20				90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ПОЛДНИКИ</b>	<b>10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>		углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)				9,00	9,20	38,30	272,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %				0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 12-тидневка 1 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+ / -)	
				белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20				90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b>	<b>60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>		углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)				54,00	55,20	229,80	1632,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %				0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдни 12-тидневка 1 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+ / -)	
				белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20				90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ</b>	<b>45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>		углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)				40,50	41,40	172,35	1224,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %				0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды-полдни 12-тидневка 1 - я неделя				Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+ / -)	
				белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20				90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ</b>	<b>70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>		углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)				63,00	64,40	268,10	1904,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %				0,00	0,00	0,00	0,00	ккал	0,00

Россия Краснодарский край

12 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : З И М А - В Е С Н А 2023 - \_\_\_ г.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 2 -я День 7 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10		54-20з/22
	Омлет натуральный / и Бигус (сложный гарнир)	120 / 80	3,079	10,672	12,961	160,21		210 / 17 329/21
	Кофейный напиток с молоком	200	5,644	5,028	15,334	129,324		54-23гн/22
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.



	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00		338 / 17
<b>итого за завтрак</b>		<b>670</b>	<b>22,79</b>	<b>23,015</b>	<b>95,65</b>	<b>684,237</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-4,24	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,32	0,02	-0,03	0,16		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я День 7 -й	Овощи консервированный порциями (капуста квашеная)	60	1,03	3,00	5,08	51,42		149 / 21
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,869	3,52	18,88	119,48		ТК/129 / 21
	Биточки рыбные	120	16,62	15,98	11,84	257,65		234/17
	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	16,83	153,00		177 /21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60		501 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,934	101,78		Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>30,27</b>	<b>31,884</b>	<b>134,19</b>	<b>947,915</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00	4,08	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,37	-0,34	0,04	-0,15		
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	14,76	61,11		494 / 21
	Котлеты из овощей	120	4,93	8,49	11,53	142,24		187 / 21
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,39</b>	<b>8,913</b>	<b>42,54</b>	<b>276,725</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00	-4,73	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-2,90	-0,31	1,11	0,17		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>			53,05	54,90	229,84	1632,15	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-0,15	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,05	-0,33	0,01	0,01		

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>			36,65	40,80	176,73	1224,64	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	-0,64	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %	-4,27	-0,66	1,14	0,02		

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>			59,44	63,81	272,38	1908,88	<b>отклонение (+ / -)</b>	
		Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	-4,88	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %	-3,96	-0,64	1,12	0,18		

Россия Краснодарский край

12 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : 3 И М А - В Е С Н А 2023 - \_\_\_ г.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>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,40		54-15з/22
	Жаркое по - дормашнему	205	15,788	17,078	21,151	298,46		259/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,10	80,77		495 / 21
День 8 -й	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>22,23</b>	<b>22,798</b>	<b>97,34</b>	<b>678,800</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	

		Норма по СанПин	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	1,20	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		-0,30	-0,22	0,41	-0,04		
неделя 2 -я День 8 -й	<b>ОБЕД</b>								
	Маринад овощной с томатом		60	0,75	5,325	5,85	74,63		54-23а/22
	Щи из свежей капусты		250	1,3	4,425	3,45	59,00		103 / 21
	Плов из птицы		210	18,037	10,924	38,014	324,52		291 / 17
	Чай с молоком		200	3,1	2,2	10,95	75,70		460/21
	Кондитерские изделия ( Печенье )		50	2,82	4,19	23,03	141,08		Пром.пр.
	Хлеб пшеничный		70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.
	Хлеб ржаной		40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
Фрукты свежие (банан)		100	0,34	0,34	8,4	40,290		82/ 21	
<b>итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>31,11</b>	<b>28,896</b>	<b>141,66</b>	<b>955,623</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>		
		Норма по СанПин	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-3,62	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		-0,43	-3,59	1,99	0,13		
неделя 2 -я День 8 -й	<b>ПОЛДНИК</b>								
	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))		200	5,8	5	8	101,00		470 / 21
	Котлеты картофельные с творогом и /		110 / 20	2,453	4,72	17,00	120,79		149 / 17
	/ соус молочный								327/17
Хлеб пш. (батон )		20	0,77	0,38	10,28	45,22		Пром.пр.	
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,02</b>	<b>10,100</b>	<b>35,28</b>	<b>267,012</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>		
		Норма по СанПин	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	4,99	ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		0,03	0,98	-0,79	-0,18		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		53,34	51,69	239,00	1634,42	<b>отклонение (+ / -)</b>		
		Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-2,42 ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		-0,73	-3,81	2,40	0,09	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		40,13	39,00	176,95	1222,64	<b>отклонение (+ / -)</b>		
		Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	1,37 ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		-0,41	-2,61	1,20	-0,05	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		62,37	61,79	274,28	1901,44	<b>отклонение (+ / -)</b>		
		Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	2,56 ккал
		отклонение от нормы (+ / -) %		-0,70	-2,83	1,61	-0,09	

Россия Краснодарский край

12 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков - обедов - полдников  
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : З И М А - В Е С Н А 2023 - \_\_\_ г.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 2 -я День 9 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная жидкая		230	8,597	8,944	30,810	231,12	230/21
	Масло (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 / 17
	Какао с молоком		200	6,20	4,98	15,54	130,88	462 / 21
	Хлеб пшеничный		50	1,93	0,69	27,1	122,29	Пром.пр.
Хлеб ржаной		30	1,16	0,41	16,26	73,38	Пром.пр.	

	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,781	0,15	12,21	53,282		82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>18,74</b>	<b>22,427</b>	<b>102,05</b>	<b>677,047</b>	отклонение ( + / - )	
Норма по СанПин 25%		22,50	23,00	95,75	680,00	2,95 ккал		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-4,18	-0,62	1,64	-0,11		
<b>ОБЕД</b>								
2 -я День 9 -й	Овощи натуральные солёные (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	11,63		70 / 17
	Суп гороховый	250	5,1	2,78	18,2	118,23		54-25с/22
	Тефтели. Белип	120	17,36	6,56	11,44	174,40		288/21
	Капуста тушёная / и	110 / 70	2,127	19,06	5,40	201,61		321 / 17
	Каша вязкая (пшеничная)		1,87	1,98	11,46	71,12		303/17
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,727	0,11	32,68	134,63		ТТК/485/21
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>32,62</b>	<b>32,045</b>	<b>133,25</b>	<b>952,031</b>	отклонение ( + / - )	
Норма по СанПин 35%		31,50	32,20	134,05	952,00	-0,03 ккал		
отклонение от нормы ( + / - ) %			1,24	-0,17	-0,21	0,00		
<b>ПОЛДНИК</b>								
2 -я День 9 -й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00		501 / 21
	Котлета школьная и /соус молочный	105 / 20	6,80	9,06	6,821	113,20		347/21
	Хлеб ржаной	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>8,95</b>	<b>9,672</b>	<b>43,28</b>	<b>272,572</b>	отклонение ( + / - )	
Норма по СанПин 10%		9,00	9,20	38,30	272,00	-0,57 ккал		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-0,06	0,51	1,30	0,02		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>51,36</b>	<b>54,47</b>	<b>235,29</b>	<b>1629,08</b>	отклонение ( + / - )		
Норма по СанПин 60%		54,00	55,20	229,80	1632,00	2,92 ккал		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-2,93	-0,79	1,43	-0,11		

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>41,57</b>	<b>41,72</b>	<b>176,53</b>	<b>1224,60</b>	отклонение ( + / - )		
Норма по СанПин 45%		40,50	41,40	172,35	1224,00	-0,60 ккал		
отклонение от нормы ( + / - ) %			1,19	0,34	1,09	0,02		

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>60,31</b>	<b>64,14</b>	<b>278,58</b>	<b>1901,65</b>	отклонение ( + / - )		
Норма по СанПин 70%		63,00	64,40	268,10	1904,00	2,35 ккал		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-2,99	-0,28	2,73	-0,09		

Россия Краснодарский край

12 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков - обедов - полдников  
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : 3 И М А - В Е С Н А 2023 - \_\_\_ г.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>ЗАВТРАК</b>								
2 -я День	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80		150 / 21
	(сложный гарнир) Макароны изделия отварные и / Овощи припущенные	150 / 40	5,55	4,950	29,55	184,50		256 / 21 136/ 17
10 -й	Печень по-строгановски	120	12,68	13,59	14,59	204,13		255 / 17
	чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0	6,75	28,60		54-3пч/22
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.

итого за завтрак		640	23,03	25,894	96,20	681,954	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-1,95 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,58	3,15	0,12	0,07		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я День 10-й	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,30	54-21з/22	
	Суп из овощей	250	2	4,525	6,325	74,00	116/21	
	Котлеты домашние	100	10,69	10,68	25,25	239,89	271 / 17	
	Омлет с отварным картофелем	180	12,42	15,48	12,78	241,20	276/21	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00	54-1хн/22	
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	Пром.пр.	
Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	338 / 17		
итого за обед		1010	31,86	32,787	131,27	948,842	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	3,16 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,40	0,64	-0,73	-0,12		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я День 10-й	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101,00	470 / 21	
	Биточек рисовый с морковью /и соус молочный	110 / 20	1,925	2,235	17,942	101,58	193/ 17	
	Хлеб пш. (батон )	30	1,115	0,57	15,42	67,83	Пром.пр.	
итого за полдник		360	8,84	7,805	41,36	270,413	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	1,59 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,18	-1,52	0,80	-0,06		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>			54,89	58,68	227,47	1630,80	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	1,20 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,98	3,78	-0,61	-0,04		

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>			40,70	40,59	172,63	1219,26	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	4,74 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,22	-0,88	0,07	-0,17		

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>			63,73	66,49	268,83	1901,21	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	2,79 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,81	2,27	0,19	-0,10		

Россия Краснодарский край  
12 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
для учащихся в общеобразовательном учреждении  
Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 2023 - \_\_\_ г.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>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я День 11 -й	Икра морковная	60	1,2	4,2	6,0	67,95		54-12з/22
	Рагу из птицы	235	18,94	15,05	12,06	295,84		289/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00		501/ 21
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
итого за завтрак		595	25,71	20,866	87,52	677,962	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	2,04 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			3,57	-2,32	-2,15	-0,07		
<b>ОБЕД</b>								
	Маринад овощной со свеклой	60	0,576	5,436	4,68	69,96		434/21

неделя 2 -я День 11 -й	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,950	75,00		95 / 21
	Котлета рыбная любительская	120	13,893	12,934	11,271	205,68		308/21
	Каша вязкая ( пшённая )	180	5,02	6,01	28,73	189,00		303/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25		465 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43		Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290		82/ 21
<b>итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>31,65</b>	<b>35,388</b>	<b>129,88</b>	<b>955,589</b>	<b>отклонение ( + / - )</b>	
Норма по СанПин		<b>35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>-3,59 ккал</b>	
отклонение от нормы ( + / - ) %			0,16	3,47	-1,09	0,13		
неделя 2 -я День 11 -й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Чай с яблоком и апельсином	200	0,48	0,1	8,17	34,90		ТТК/54-20гн/22
	Оладьи из печени по -кунцевски и /соус сметанный	100 /20	10,16	9,01	4,60	165,00		ТТК/357 / 21
	Хлеб ржаной	30	1,16	0,41	16,26	73,38		Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,80</b>	<b>9,510</b>	<b>29,03</b>	<b>273,278</b>	<b>отклонение ( + / - )</b>	
Норма по СанПин		<b>10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>-1,28 ккал</b>	
отклонение от нормы ( + / - ) %			3,11	0,34	-2,42	0,05		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>57,36</b>	<b>56,25</b>	<b>217,40</b>	<b>1633,55</b>	<b>отклонение ( + / - )</b>	
Норма по СанПин		<b>60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>-1,55 ккал</b>	
отклонение от нормы ( + / - ) %			3,73	1,15	-3,24	0,06	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>43,45</b>	<b>44,90</b>	<b>158,91</b>	<b>1228,87</b>	<b>отклонение ( + / - )</b>	
Норма по СанПин		<b>45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>-4,87 ккал</b>	
отклонение от нормы ( + / - ) %			3,27	3,80	-3,51	0,18	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>69,16</b>	<b>65,76</b>	<b>246,43</b>	<b>1906,83</b>	<b>отклонение ( + / - )</b>	
Норма по СанПин		<b>70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>1904,00</b>	<b>-2,83 ккал</b>	
отклонение от нормы ( + / - ) %			6,84	1,48	-5,66	0,10	

Россия Краснодарский край

12 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков - обедов - полдников

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : 3 И М А - В Е С Н А 2023 - \_\_\_ г.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 2 -я День 12 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с крупой	250	5,33	9,32	28,333	218,24	140 /21	
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,34	2,94	0,00	35,83	54-1з/22	
	Кофейный напиток с молоком	200	5,16	4,72	17,86	134,75	465 / 21	
	Яйцо варёное в гр.	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267 / 21	
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	Пром.пр.	
<b>итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>22,50</b>	<b>23,000</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>отклонение ( + / - )</b>	
Норма по СанПин		<b>25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,00 ккал</b>	
отклонение от нормы ( + / - ) %			0,00	0,00	0,00	0,00		

неделя	ОБЕД							
	2-я	Овощи консервированные отварные (фасоль)	60	1,93	2,140	3,55	41,14	
День 12 -й	Рассольник ленинградский	250	2,625	5,1	13,25	106,50		100/21
	Мясо духовое	200	19,809	22,445	7,21	309,66		258 / 17
	Кисель витаминный	200	1,06	0,29	39,48	164,69		481 / 21
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98		Пром.пр.
	Хлеб ржаной	54	3,05	0,81	22,59	109,93		Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10		338 / 17
<b>итого за обед</b>		<b>964</b>	<b>31,50</b>	<b>32,200</b>	<b>134,05</b>	<b>952,000</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	0,00 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00		
День 12 -й	ПОЛДНИК							
	Какао с молоком	200	3,49	2,79	14,204	95,16		470 / 21
	Запеканка из макарон с творогом	200	5,515	6,413	24,096	176,84		150 / 17
<b>итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,000</b>	<b>9,200</b>	<b>38,30</b>	<b>272,0</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	0,00 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00	0,00		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	0,00 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00		

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	172,35	0,00 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00		

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>	
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	268,10	0,00 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,00	0,00		

Россия Краснодарский край

12 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков - обедов - полдников  
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : 3 И М А - В Е С Н А 2023 - \_\_\_ г.г.

2 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 12-тидневка 2 - я неделя		Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в ( г ) (+ / -)	
		белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 / 2.4. 3590 - 20		100%	90	92,0	383	2720	белки 0,00 жиры 0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы 0,00
Среднее за 6 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я ценность ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		%	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 12-тидневка 2 - я неделя		Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в ( г ) (+ / -)	
		белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 / 2.4. 3590 - 20		100%	90	92,0	383	2720	белки 0,00 жиры 0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	углеводы 0,00
Среднее за 6 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я ценность

отклонение от нормы ( + / - )	%	0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00
-------------------------------	---	-------	-------	-------	-------	------	------

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 12-тидневка 2 -я неделя			Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в ( г ) ( + / - )		
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00		углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)				9,00	9,20	38,30	272,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы ( + / - )			%	0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 12-тидневка 2 -я неделя			Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в ( г ) ( + / - )		
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00		углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)				54,00	55,20	229,80	1632,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы ( + / - )			%	0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 12-тидневка 2 -я неделя			Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в ( г ) ( + / - )		
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00		углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)				40,50	41,40	172,35	1224,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы ( + / - )			%	0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды-полдники 12-тидневка 2 -я неделя			Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в ( г ) ( + / - )		
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00		углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)				63,00	64,40	268,10	1904,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы ( + / - )			%	0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

1 -я - 2-я неделя

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : З И М А - В Е С Н А 2023 - \_\_ г.г.

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

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 12-тидневка			Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в ( г ) ( + / - )		
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
								жиры	0,00
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00		углеводы	0,00
Среднее за 12 дней (фактически)				31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы ( + / - )			%	0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше	Пищевые вещества ( г )	Энергети-	Отклонение от
---------------------------------------	------------------------	-----------	---------------

меню -полдники 12-тидневка			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	нормы	в (г)
			Б	Ж	У			(+ / -)
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ПОЛДНИКИ</b>	<b>10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	углеводы	0,00
Среднее за 12 дней (фактически)			9,00	9,20	38,30	272,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 12-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	
			белки	жиры	углеводы		нормы	в (г)
			Б	Ж	У			(+ / -)
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b>	<b>60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	углеводы	0,00
Среднее за 12 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 12-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	
			белки	жиры	углеводы		нормы	в (г)
			Б	Ж	У			(+ / -)
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ</b>	<b>45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>	углеводы	0,00
Среднее за 12 дней (фактически)			40,50	41,40	172,35	1224,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды - полдники 12-тидневка ЗИМА - ВЕСНА 2023 - ___ г.г.			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	
			белки	жиры	углеводы		нормы	в (г)
			Б	Ж	У			(+ / -)
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	0,00
							жиры	0,00
<b>12 - 18 л</b>	<b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b>	<b>70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>	углеводы	0,00
Среднее за 12 дней (фактически)			63,00	64,40	268,10	1904,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,000	0,000	0,000	0,000	ккал	0,00

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 рецептов 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 рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий / сост.А.Я.Перевалов. Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.