

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Глобус"



Л.П.Браташенко

Россия Краснодарский край

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА

2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2023 г.

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: зима - весна 2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,16	6,52	32,180	208,00	33	236 / 21
	сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,67	17	54-1з / 22г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,800	74	54-2гн/22
	Кондитерские изделия (Печенье)	25	1,88	2,95	16,60	96,40	22	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,95	0,21	12,82	56,97	94	82 / 21
итого за завтрак		610	15,33	16,323	95,44	586,150	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 25%			19,25	19,75	83,75	587,50	1,35 ккал	
отклонение от нормы + / - %			-5,09	-4,34	3,49	-0,06		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Овощи натуральные солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,60	1	70/ 17
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,860	11,68	92,60	27	113 / 21
	Котлеты "Нежные"	90	7,81	11,16	19,28	208,32	63	373 / 21
	Рагу из овощей	150	2,757	9,705	29,703	231,19	40	143 / 17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60	91	501 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
итого за обед		780	20,71	24,923	124,74	819,668	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 35%			26,95	27,65	117,25	822,50	2,83 ккал	
отклонение от нормы + / - %			-8,10	-3,45	2,24	-0,12		
неделя 1 -я День 1 -й	ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25	88	465 / 21
	Бутерброд с сыром	10 / 30	3,666	3,222	12,604	48,012	18	ТТК/3/17
	Фрукты свежие (банан)	140	0,48	0,480	11,76	56,400		82 / 21
итого за полдник		380	9,55	8,450	42,24	239,66	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 10%			7,70	7,90	33,50	235,00	-4,66 ккал	
отклонение от нормы + / - %			2,40	0,70	2,61	0,20		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			36,04	41,25	220,18	1405,82	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00	4,18 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-13,19	-7,79	5,73	-0,18		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			30,26	33,37	166,98	1059,33	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%			34,65	35,55	150,75	1057,50	-1,83 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,70	-2,76	4,84	0,08		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			45,59	49,70	262,42	1645,480	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%			53,90	55,30	234,50	1645,00	-0,48 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-10,79	-7,09	8,34	0,02		

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: 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			
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога / и джем	135 / 25	26,20	10,47	38,78	351,58	73	223 / 17
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,90	76	54-4гн/22
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	16	14 / 17
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	20	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00	92	338 / 17
	итого за завтрак	500	29,44	19,635	73,67	588,951	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-1,45	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			13,23	-0,15	-3,01	0,06		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД							
	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	3	150 / 21
	Свекольник	200	1,78	4,73	19,49	127,63	26	98 / 21
	Печень, тушёная в соусе сметанном	100	16,60	13,55	23,56	282,38	58	359/21
	Картофель отварной и овощи отварные	75/75	3,2	3	13,50	94,0	47	392 / 21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,0	81	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за обед		780	26,27	27,602	116,45	818,810	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	3,69	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,88	-0,06	-0,24	-0,16		
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,60	78	54-46гн/22
	Рулет с макаронами и / соус сметанный с томатом	98 / 20	8,154	7,184	16,992	167,37	51	276 / 17
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за полдник		338	9,48	7,584	32,87	239,682	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-4,68	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			2,317	-0,400	-0,190	0,199		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			55,71	47,24	190,12	1407,76	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00	2,24	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			12,35	-0,21	-3,25	-0,10		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			35,76	35,19	149,32	1058,49	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%			34,65	35,55	150,75	1057,50	-0,99	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			1,44	-0,46	-0,43	0,04		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			65,20	54,82	222,99	1647,443	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%			53,90	55,30	234,50	1645,00	-2,44	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			14,67	-0,61	-3,44	0,10		

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			
неделя 1 -я 3 -й	ЗАВТРАК							
	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,213	3,068	5,12	53,31	10	25 / 21
	Тефтели рыбные	90 / 20	9,36	6,78	5,38	149,42	64	239/17
	(сложный гарнир) Пюре картофельное и / Пюре из овощей по-московски	150 / 25	3,171 0,372	4,219 1,094	19,730 2,248	130,15 20,71	48	398 / 21 384/21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	91	501 / 21
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за завтрак		600	17,60	15,942	85,22	585,497	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	2,00 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,15	-4,82	0,44	-0,09		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Икра секольная	60	0,9	2,16	5,1	43,200	4	53 / 21
	Борщ из свежей капусты	200	1,04	3,5	4,8	54,800	23	93 / 21
	Гуляш из говядины	50 / 50	14,592	14,439	3,038	201,288	52	54-2м / 22
	Каша вязкая (ячневая)	150	2,3	5,163	33,539	166,185	35	303 / 17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25	88	465 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	93	82/ 21
итого за обед		890	28,00	31,488	112,41	824,375	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-1,88 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,36	4,86	-1,44	0,08		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101	90	470 / 21
	Котлеты морковные с творогом и / соус яблочный	100 / 25	2,02	2,33	15,07	89,30	70	152 / 17 337/17
	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22		Пром.пр.
итого за полдник		345	8,59	7,707	33,35	235,523	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-0,52 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,15	-0,24	-0,04	0,02		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,59	47,43	197,63	1409,87	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	60%	46,20	47,40	201,00	0,13 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,79	0,04	-1,01	-0,01	

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	36,58	39,20	145,77	1059,90	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	45%	34,65	35,55	150,75	-2,40 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		2,51	4,61	-1,49	0,10	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,18	55,14	230,98	1645,395	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	70%	53,90	55,30	234,50	-0,40 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		0,36	-0,21	-1,05	0,02	

10 - дневное меню приготовляемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 2023 - __ г.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 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,32	21,06	12	56 / 17
	Плов	200	10,66	22,869	32,494	378,43	53	265 / 17
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	14,76	61,11	83	494 / 21
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за завтрак		515	14,13	23,771	78,91	586,910	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	0,59 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,65	5,09	-1,44	-0,03		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	Морковь отварная дольками	60	0,33	1,95	4,13	37,58	7	54-273/22
	Суп картофельный с клёцками	200	2,62	2,79	13,65	90,430	31	ТТК/115 / 21
	Котлеты "Пермские"	90	14,4	13,95	10,800	227,700	55	341 / 21
	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	23,000	148,62	43	127 / 17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	91	501/ 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	92	338 / 17
итого за обед		900	26,22	26,288	123,195	826,967	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-4,47 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,95	-1,72	1,77	0,19		
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	75	54-3гн/22
	Рыба запечённая с яйцом	90	0,63	2,61	7,65	91,80	67	301 / 21
	Кондитерские изделия (Печенье)	15	1,01	2,47	10,16	69,60	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за полдник		325	3,07	5,377	32,88	230,011	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	4,99 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,02	-3,19	-0,18	-0,21		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			40,34	50,06	202,11	1413,88	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			46,20	47,40	201,00	1410,00	-3,88 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,61	3,37	0,33	0,16		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			29,28	31,67	156,08	1056,98	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			34,65	35,55	150,75	1057,50	0,52 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,97	-4,92	1,59	-0,02		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			43,41	55,44	234,99	1643,89	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			53,90	55,30	234,50	1645,00	1,11 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-13,62	0,17	0,15	-0,05		

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	ЗАВТРАК							
1 -я	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,075	5,175	25,20	8	54-283/22
День	Шницель рыбный натуральный	90	9,45	10,18	6,18	140,16	65	235 / 17
5 -й	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	6,58	12,01	26,66	216,01	44	181 / 21
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,55	0,10	22,86	94,54	84	ТТК/485/21
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за завтрак		580	19,76	23,079	85,51	590,00	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-2,50 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,66	4,21	0,52	0,11		
неделя	ОБЕД							
1 -я	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,98	3,84	1,32	48,0	9	158 / 21
День	Суп с крупой и фрикадельками	200	6,8	7,06	7,90	122,200	30	126 / 21
5 -й	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	22,99	184,75	38	204 / 17
	Сырники из творога запечённые	120	7,38	4,304	21,48	154,16	72	266 / 21
	Какао с молоком и витаминами	200	6,27	5,02	18,31	142,51	86	502 / 21
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,95	0,21	12,82	56,97	94	82 / 21
итого за обед		885	33,56	27,949	109,45	822,680	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-0,18 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			8,58	0,38	-2,33	0,01		
неделя	ПОЛДНИК							
1 -я	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101	90	470 / 21
День	Зразы картофельные и / соус молочный	90 / 20	1,245	5,107	7,316	80,21	46	150 / 17
5 -й	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	48,92	20	Пром.пр.
итого за полдник		330	7,815	10,382	26,16	230,1	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	4,88 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,15	3,14	-2,19	-0,21		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			53,31	51,03	194,96	1412,68	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			46,20	47,40	201,00	1410,00	-2,68 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			9,24	4,59	-1,80	0,11		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			41,37	38,33	135,61	1052,80	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			34,65	35,55	150,75	1057,50	4,70 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			8,73	3,52	-4,52	-0,20		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			61,13	61,41	221,11	1642,80	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			53,90	55,30	234,50	1645,00	2,20 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			9,39	7,73	-4,00	-0,09		

1-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 1 - 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%	77	79,0	335	2350	белки 0,00
								жиры 0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал 0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеды 10-тидневка 1 - 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%	77	79,0	335	2350	белки 0,00
								жиры 0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал 0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню -полдники 10-тидневка 1 - 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%	77	79,0	335	2350	белки 0,00
								жиры 0,00
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			7,70	7,90	33,50	235,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал 0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки - обеды 10-тидневка 1 - 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%	77	79,0	335	2350	белки 0,00
								жиры 0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал 0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеды-полдники 10-тидневка 1 - 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%	77	79,0	335	2350	белки 0,00
								жиры 0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			34,65	35,55	150,75	1057,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал 0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка 1 - 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%	77	79,0	335	2350	белки 0,00
								жиры 0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			53,90	55,30	234,50	1645,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+ / -)			%	0,00	0,00	0,00	0,00	ккал 0,00

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 6 -й	ЗАВТРАК							
	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	2	54-203/22
	(сложный гарнир) Омлет натуральный и / Бигус	120 / 80	3,979 7,2	7,532 5,32	15,161 2,08	143,49 85,20	50	210 / 17 329/21
	Кофейный напиток с молоком	200	5,644	5,028	15,334	129,324	89	54-23гн/22
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00	92	338 / 17
	итого за завтрак	630	22,16	19,380	80,12	586,010	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	1,49	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			3,78	-0,47	-1,09	-0,06		
неделя 2 -я День 6 -й	ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	13	47 / 17
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	16,536	99,30	32	ТТК/129 / 21
	Биточки рыбные	90	13,68	13,63	15,80	225,09	66	234/17
	Рагу из овощей с кашей	180	5,13	6,633	19,62	158,40	39	180 / 21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	91	501 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
итого за обед		810	26,78	27,723	122,09	823,178	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-0,68	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,22	0,09	1,44	0,03		
	ПОЛДНИК							
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	14,76	61,11	83	494 / 21
	Котлеты из овощей	105	3,70	7,38	11,26	121,36	42	187 / 21
	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	48,915	20	Пром.пр.
итого за полдник		325	4,77	7,665	36,85	231,385	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	3,615	
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,80	-0,30	1,00	-0,15		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,94	47,10	202,21	1409,19	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	0,81	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	3,55	-0,38	0,36	-0,03		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	31,55	35,39	158,94	1054,56	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	2,94	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,03	-0,21	2,45	-0,12		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	53,71	54,77	239,06	1640,57	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	4,43	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,25	-0,67	1,36	-0,19		

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			
неделя 2 -я День 7 -й	ЗАВТРАК							
	Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,60	5,04	56,40	14	1 / 21
	Жаркое по - дормашнему	200	15,543	15,225	29,911	322,20	54	259/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	17,36	69,88	82	495 / 21
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за завтрак		520	19,68	19,775	82,36	587,023	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	19,25	19,75	83,75	587,50	0,48 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,56	0,03	-0,41	-0,02		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,40	11	21 / 21
	Щи из свежей капусты	200	1,04	3,54	2,76	47,200	25	103 / 21
	Плов из птицы	190	17,521	9,377	38,914	307,48	61	291 / 17
	Чай с молоком	200	3	2,2	10,9	75,00	77	460 / 21
	Кондитерские изделия (Печенье)	30	2,25	3,53	22,32	130,09	22	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	93	82 / 21
итого за обед		850	28,11	23,591	124,25	821,356	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	26,95	27,65	117,25	822,50	1,14 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,50	-5,14	2,09	-0,05		
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101	90	470 / 21
	Котлеты картофельные с творогом и / / соус молочный	100 / 20	1,12	2,42	16,35	91,62	71	149 / 17 327/17
	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22	19	Пром.пр.
итого за полдник		340	7,69	7,795	34,63	237,835	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-2,84 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,01	-0,13	0,34	0,12		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			47,79	43,37	206,62	1408,38	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			60%	46,20	47,40	201,00	1,62 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %				-2,06	-5,11	1,68	-0,07	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			35,80	31,39	158,88	1059,19	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	
отклонение от нормы (+ / -) %				1,49	-5,27	2,43	0,07	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			55,48	51,16	241,25	1646,21	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	
отклонение от нормы (+ / -) %				2,05	-5,24	2,01	0,05	

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 манная молочная жидкая	205	7,736	6,265	39,983	247,26	34	230/21
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	16	14 / 17
	Какао с молоком и витаминами	200	3,35	2,65	11,63	83,77	87	502 / 21
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,761	0,15	12,21	53,282	94	82 / 21
итого за завтрак		575	14,62	17,166	94,00	588,942	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-1,44 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-6,01	-3,27	3,06	0,06		
2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	60	0,825	2,7	4,575	45,60	15	54-133/22
	Суп гороховый	200	4,08	2,22	14,56	94,5800	28	54-25с/22
	Тефтели. Белип	105	15,19	13,74	10,01	224,46	68	288/21
	Овощи в молочном соусе	150	3,772	7,115	10,629	121,715	41	175 / 21
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,56	0,11	37,17	151,95	85	359/17
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
итого за обед		795	28,05	27,026	116,61	821,667	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50	0,83 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	1,43	-0,79	-0,19	-0,04		
неделя 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	91	501 / 21
	Котлета школьная и /соус молочный	80 / 20	5,18	6,90	6,21	108,27	56	347/21
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за полдник		320	7,31	7,402	34,78	234,978	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 10%	7,70	7,90	33,50	235,00	0,02 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-0,51	-0,63	0,38	0,00		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	42,67	44,19	210,61	1410,61	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	-0,61 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,59	-4,06	2,87	0,03		

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	35,36	34,43	151,39	1056,65	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	0,85 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	0,92	-1,42	0,19	-0,04		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	49,97	51,59	245,39	1645,59	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	-0,59 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,10	-4,69	3,25	0,02		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: зима - весна 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	ЗАВТРАК							
2 -я День	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	3	150 / 21
	(сложный гарнир) Макароны изделия отварные и / Овощи припущенные	110 / 40	3,971	3,603	24,124	144,71	48	256 / 21 136 / 17
9-й	Печень по-строгановски	100	9,84	12,37	14,41	193,05	59	255 / 17
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,90	75	54-3гн/22
	Хлеб пшеничный	37	1,43	0,51	20,1	90,71	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за завтрак		567	18,37	23,178	81,07	590,601	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 25%	19,25	19,75	83,75	587,50	-3,10 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,14	4,34	-0,80	0,13		
неделя	ОБЕД							
2 -я День	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,60	6	54 / 21
	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,200	29	116/21
9-й	Котлеты домашние	90	4,07	9,39	15,52	164,59	57	271 / 17
	Омлет с отварным картофелем	180	12,42	15,48	12,78	241,200	45	276/21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,0	81	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
9-й	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	92	338 / 17
итого за обед		930	23,53	32,383	108,48	822,228	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 35%	26,95	27,65	117,25	822,50	0,27 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	-4,45	5,99	-2,62	-0,01		
неделя	ПОЛДНИК							
2 -я День	Кисломолочный напиток (Кефир (м.д.ж. 2,5%))	200	5,8	5	8	101	90	470 / 21
	Биточек рисовый с морковью /и соус молочный	100 / 20	1,75	2,032	17,22	94,17	37	193/ 17
9-й	Хлеб пш. (батон)	17	0,66	0,33	8,74	40,57	19	Пром.пр.
итого за полдник		337	8,21	7,362	33,96	235,738	отклонение (+ / -)	
		Норма по СанПин 10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-0,74 ккал	
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,66	-0,68	0,14	0,03		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			41,90	55,56	189,56	1412,83	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00	-2,83 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,59	10,33	-3,42	0,12		

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК			31,74	39,75	142,44	1057,97	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%			34,65	35,55	150,75	1057,50	-0,47 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,79	5,31	-2,48	0,02		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			50,11	62,92	223,52	1648,57	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%			53,90	55,30	234,50	1645,00	-3,57 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,92	9,65	-3,28	0,15		

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: ЗИМА - ВЕСНА 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 10 -й	ЗАВТРАК							
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	5	54-153/22
	Рагу из птицы	200	15,91	13,85	19,93	268,62	62	289/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	91	501/ 21
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
итого за завтрак		530	21,42	19,250	81,20	584,922	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	2,58	ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %		2,81	-0,63	-0,76	-0,11		
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД							
	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,98	3,84	1,32	48,000	9	158/21
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,560	60,000	24	95 / 21
	Суфле из рыбы и творога	100	14	5,4	3,8	121,000	69	306/21
	Каша вязкая (пшѐнная)	150	1,67	8,521	38,2	236,17	36	303/17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25	88	465 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	93	82/ 21
итого за обед		890	28,29	27,527	114,82	824,071	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	-1,57	ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %		1,75	-0,16	-0,73	0,07		
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с яблоком и апельсином	200	0,38	0,1	1,72	8,80	79	ТТК/54-20н/22
	Оладьи из печени по -кунцевски и /соус сметанный	80 /20	9,01	8,89	17,19	185,55	60	ТТК/357 / 21
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	21	Пром.пр.
итого за полдник		320	10,52	9,276	27,28	235,064	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	-0,06	ккал
	отклонение от нормы (+ / -) %		3,66	1,74	-1,86	0,00		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			49,71	46,78	196,02	1408,99	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			60%	46,20	47,40	201,00	1,01	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			4,56	-0,79	-1,49	-0,04		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			38,81	36,80	142,09	1059,14	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			45%	34,65	35,55	150,75	-1,64	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			5,41	1,59	-2,58	0,07		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			60,23	56,05	223,29	1644,06	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			70%	53,90	55,30	234,50	0,94	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			8,22	0,95	-3,35	-0,04		

2 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-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%	77	79,0	335	2350	белки 0,00
								жиры 0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-)			%	0,000	0,000	0,000	0,000	ккал 0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеды 10-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%	77	79,0	335	2350	белки 0,00
								жиры 0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-)			%	0,000	0,000	0,000	0,000	ккал 0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню -полдники 10-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%	77	79,0	335	2350	белки 0,00
								жиры 0,00
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			7,70	7,90	33,50	235,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-)			%	0,000	0,000	0,000	0,000	ккал 0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки - обеды 10-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%	77	79,0	335	2350	белки 0,00
								жиры 0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,00	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-)			%	0,000	0,000	0,000	0,000	ккал 0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеды-полдники 10-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%	77	79,0	335	2350	белки 0,00
								жиры 0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			34,65	35,55	150,75	1057,50	энерг-я ценность	
отклонение от нормы (+/-)			%	0,000	0,000	0,000	0,000	ккал 0,00

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки - обеды-полдники 10-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%	77	79,0	335	2350	белки 0,00
								жиры 0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)			53,90	55,30	234,50	1645,00	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 УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	19,25	19,75	83,75	587,50	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	587,50	энерг-я ценность ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			0,000	0,000	0,000	0,000		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеды 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	26,95	27,65	117,25	822,50	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	822,50	энерг-я ценность ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			0,000	0,000	0,000	0,000		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню -полдники 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,70	7,90	33,50	235,00	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			7,70	7,90	33,50	235,00	энерг-я ценность ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			0,000	0,000	0,000	0,000		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки - обеды 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			46,20	47,40	201,00	1410,00	энерг-я ценность ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			0,000	0,000	0,000	0,000		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеды-полдники 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	34,65	35,55	150,75	1057,50	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			34,65	35,55	150,75	1057,50	энерг-я ценность ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			0,000	0,000	0,000	0,000		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки - обеды - полдники 10-тидневка ОСЕНЬ 2022 - ____ г.г.			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в (г) (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	70%	53,90	55,30	234,50	1645,00	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			53,90	55,30	234,50	1645,00	энерг-я ценность ккал	
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, 2003. - 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 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.