

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МАОУ СОШ №28

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



 А.С. Степанова



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

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

период: осень -

2022 - \_\_\_ г.г.

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

меню разработано согласно

СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20

2022 г.

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: О С Е Н Ь 2022 - \_\_\_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя	Каша жидкая молочная из манной крупы	240	12,95	14,56	40,86	346,26	23	ТТК / 181 / 11
1 -я	Печенье топленое молоко	37	4,75	7,62	3,3	100,78	11	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	73	54-2ГН/22
День	Хлеб пшеничный	40	2,11	0,28	16,32	76,23	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	10	Пром.пр.
1 -й	Плоды свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	80	82 / 21
итого за завтрак		662	22,68	23,361	94,01	679,739	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	0,26 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,20	0,39	-0,45	-0,01		
<b>ОБЕД</b>								
неделя	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,50	1	54-2з/22г.
1 -я	Борщ с картофелем со свежей капусты	250	5,07	6,20	13,55	109,59	12	ТТК / 82 / 11
	Макароны отварные с овощами	200	5,3	8,10	35,3	241,10	27	54-2р/22
День	Печень по-строгановски	90 / 30	10,05	11,02	17,55	209,51	53	255/11
	Какао с молоком и витаминами	200	6,00	6,31	23,17	175,46	68	ТТК / 502 / 21
1 -й	Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	10	Пром.пр.
итого за обед		940	32,86	32,693	134,37	949,88	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	2,12 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,51	0,54	0,08	-0,08		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	73	54-2ГН/22
1 -я	Бутерброд с сыром	15 / 35	5,34	4,65	14,28	120,30	8	ТТК / 3 / 11
	Плоды свежие (банан)	110	1,98	4,33	18,91	122,53	81	82 / 21
итого за полдник		360	7,52	8,974	39,69	269,63	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	2,37 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,64	-0,25	0,36	-0,09		

		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН		100%	90	92,0	383	2720 Ккал

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		55,54	56,05	228,38	1629,62	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	2,38 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			1,71	0,93	-0,37	-0,09

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		40,38	41,67	174,06	1219,52	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	1224,00	4,48 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,13	0,29	0,45	-0,16

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		63,06	65,03	268,07	1899,254	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	268,10	4,75 ккал

отклонение от нормы (+ / -) %

0,07

0,68

-0,01

-0,17

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше      Сезон :      О С Е Н Ь 2022 - \_\_\_\_ г.г.

**1-я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22г.
	Плов с говядиной	220	15,99	23,85	39,66	437,26	48	265/11
День 2-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	18,34	74,97	63	ТТК / 349 / 11
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,27	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,42</b>	<b>24,66</b>	<b>93,26</b>	<b>680,56</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>-0,56 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,20	1,81	-0,65	0,02		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я	Икра морковная	60	1,2	4,2	6,00	68,00	5	54-12з/22
	Суп с макаронами	250	2,81	3,95	28,19	159,55	20	ТТК / 111 / 11
День 2-й	Омлет с птицей	190	12,14	16,83	15,22	264,27	42	ТТК / 212 / 11
	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	5,22	27,18	182,00	70	ТТК / 379 / 11
	Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,6	20,93	100,44	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	80	82 / 21
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>29,69</b>	<b>31,73</b>	<b>134,86</b>	<b>951,36</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>0,64 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,02	-0,51	0,21	-0,02		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	78	386/11
	Биточек рисовый с морковью	90 / 30	1,22	4,14	12,94	93,86	35	193 / 11
День 2-й	Хлеб пшеничный	40	2,11	0,28	16,32	76,23	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>9,13</b>	<b>9,416</b>	<b>37,26</b>	<b>270,292</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>1,71 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,14	0,23	-0,27	-0,06		

		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПин		100%	90	92,0	383	2720 Ккал

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>51,10</b>	<b>56,39</b>	<b>228,12</b>	<b>1631,92</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>
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,22	1,30	-0,44	0,00

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>38,81</b>	<b>41,15</b>	<b>172,12</b>	<b>1221,65</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>
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,87	-0,27	-0,06	-0,09

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>60,23</b>	<b>65,81</b>	<b>265,38</b>	<b>1902,213</b>	<b>отклонение (+ / -)</b>
---	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------

Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	1,79	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		-3,08	1,53	-0,71	-0,07		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2022 - \_\_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 -я День 3 -й	огурец свежий в нарезке	65	0,52	0,11	1,63	9,21	1	54-2з/22г.
	Тефтели рыбные (минтай)	110 / 10	12,66	11,86	11,47	203,23	57	239/11
	картофельное пюре /	110 / 70	2,27	6,72	23,11	162,01	38	128-136 / 11
	/ овощи припущенные (капуста белокачанная)		3,1	3,82	9,98	80,88		
	Напиток (из груши дички)	200	1	0	15,81	67,24	62	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,27	9	Пром.пр
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр
<b>итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>23,88</b>	<b>23,21</b>	<b>94,96</b>	<b>678,10</b>	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		<b>25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>1,90 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,53	0,23	-0,21	-0,07		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1 -я День 3 -й	Икра секольная	60	1,3	4,2	6,80	71,40	6	54-15з/22
	Суп из овощей	250	7,77	7,01	10,20	134,97	16	ТТК / 99 / 11
	Мясо тушёное	50 / 50	11,46	11,95	9,49	191,35	52	256 / 11
	каша вязкая (ячневая)	180	3,96	7,65	35,24	225,70	25	303 / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	64	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	9	Пром.пр
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	10	Пром.пр
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	80	82 / 21
<b>итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>30,85</b>	<b>32,158</b>	<b>133,52</b>	<b>950,771</b>	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		<b>35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>1,23 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,72	-0,05	-0,14	-0,05		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1 -я День 3 -й	Чай фруктовый	200	0,33	0,13	3,34	15,90	76	ТТК/54-34г/22
	Котлета рыбная (минтай)	100	6,43	5,41	19,40	152,00	58	234/11
	Хлеб пшеничный	40	2,11	0,28	16,32	76,23	9	Пром.пр
	Печенье топленое молоко	16	1,75	2,42	1,01	32,79	11	Пром.пр
<b>итого за полдник</b>		<b>356</b>	<b>10,62</b>	<b>8,24</b>	<b>40,08</b>	<b>276,92</b>	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		<b>10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>-4,92 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,79	-1,04	0,46	0,18		

		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН		100%	90	92,0	383	2720 Ккал

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>54,73</b>	<b>55,37</b>	<b>228,48</b>	<b>1628,87</b>	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		<b>60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>3,13 ккал</b>
отклонение от нормы (+ / -) %			0,81	0,18	-0,34	-0,11	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	41,46	40,40	173,60	1227,69	отклонение (+ / -)
<b>Норма по СанПин 45%</b>	40,50	41,40	172,35	1224,00	-3,69 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	1,07	-1,09	0,33	0,14	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	65,34	63,61	268,56	1905,796	отклонение (+ / -)
<b>Норма по СанПин 70%</b>	63,00	64,40	268,10	1904,00	-1,80 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	2,60	-0,86	0,12	0,07	

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше      Сезон:      О С Е Н Ь      2022 - \_\_\_\_ г.г.

**1-я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>неделя</b> 1 -я День 4 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	163 / 37	20,19	15,02	61,79	463,10	37	223 / 11
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	73	54-ГН/22
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7	14/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	Пром. пр.
	Плоды свежие (яблоко)	135	0,54	0,54	13,23	63,45	80	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>22,59</b>	<b>23,02</b>	<b>93,89</b>	<b>676,61</b>	отклонение (+ / -)	
<b>Норма по СанПин 25%</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>3,39 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,10	0,02	-0,49	-0,12		
<b>неделя</b> 1 -я День 4 -й	<b>ОБЕД</b>							
	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,50	1	54-23/2г.
	Суп картофельный с горохом	250	2,21	5,08	23,04	146,68	17	ТТК / 102 / 11
	Мясо духовое	195	10,02	11,36	37,51	292,31	50	258/11
	Какао с молоком и витаминами	200	6,00	6,31	23,17	175,46	68	ТТК / 502 / 21
	сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,50	8	54-23/22г.
	Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	9	Пром. пр.
Хлеб ржаной	50	2,83	0,6	20,93	100,44	10	Пром. пр.	
<b>итого за обед</b>		<b>855</b>	<b>32,25</b>	<b>32,73</b>	<b>132,71</b>	<b>956,29</b>	отклонение (+ / -)	
<b>Норма по СанПин 35%</b>			<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>-4,29 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,83	0,58	-0,35	0,16		
<b>неделя</b> 1 -я День 4 -й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	чай без сахара	200	0,20	0,00	0,20	1,60	77	54-ГН/22
	запеканка из творога и моркови с молоком сгущённым	156 / 24	8,96	9,03	38,15	269,72	36	224 / 11
<b>итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>9,16</b>	<b>9,03</b>	<b>38,35</b>	<b>271,32</b>	отклонение (+ / -)	
<b>Норма по СанПин 10%</b>			<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>0,68 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,18	-0,18	0,01	-0,02		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Суточная потребность по СанПиН 100%	90	92,0	383	2720 Ккал

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	54,84	55,75	226,59	1632,89	отклонение (+ / -)
<b>Норма по СанПин 60%</b>	54,00	55,20	229,80	1632,00	-0,89 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	0,93	0,60	-0,84	0,03	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	41,41	41,76	171,06	1227,61	отклонение (+ / -)
<b>Норма по СанПин 45%</b>	40,50	41,40	172,35	1224,00	-3,61 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	1,01	0,39	-0,34	0,13	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	64,00	64,78	264,95	1904,21	отклонение (+ / -)
<b>Норма по СанПин 70%</b>	63,00	64,40	268,10	1904,00	-0,21 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	1,11	0,41	-0,82	0,01	

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше      Сезон:      О С Е Н Ь 2022 - \_\_\_\_ г.г.

### 1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептур	
			Б	Ж	У				
неделя 1-я День 5-й	<b>ЗАВТРАК</b>								
		Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	4	47 / 11
		Биточки (особые) мясные	100	11,33	9,65	9,50	170,17	45	ТТК/269 / 11
		Картофель и овощи тушёные в соусе	180	4,81	7,42	24,41	183,63	30	ТТК/142/11
		Кисель из яблок	200	0,70	0,00	32,73	133,76	66	ТТК / 352/ 11
		Хлеб пшеничный	45	2,37	0,32	18,36	85,76	8	Пром.пр.
		Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>21,93</b>	<b>20,745</b>	<b>102,64</b>	<b>684,990</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>-4,99 ккал</b>		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,63	-2,45	1,80	0,18			
неделя 1-я День 5-й	<b>ОБЕД</b>								
		Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/2г.
		Суп с клёцками	250	3,56	6,11	18,75	144,28	18	ТТК / 108/ 11
		Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	11,94	12,92	9,02	200,14	60	228/11
		запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	150 / 30	7,82	11,30	36,74	279,94	31	ТТК / 149 / 11
		Сок фруктовый (персиковый)	200	1,6	0,2	18,2	81,00	62	389/11
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	9	Пром.пр.
		Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	10	Пром.пр.
	Плоды свежие (апельсин)	105	0,82	0,15	8,554	38,882	82	82 / 21	
<b>итого за обед</b>		<b>995</b>	<b>31,86</b>	<b>31,69</b>	<b>134,79</b>	<b>951,70</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>0,30 ккал</b>		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,40	-0,56	0,19	-0,01			
неделя 1-я День 5-й	<b>ПОЛДНИК</b>								
		чай с лимоном	200	0,30	0,00	5,79	24,54	74	ТТК / 377/ 11
		Котлета школьная	100	5,45	9,74	9,40	146,85	46	347/21
		Хлеб ржаной	50	2,83	0,6	20,93	100,440	10	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,58</b>	<b>10,34</b>	<b>36,12</b>	<b>271,83</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>0,17 ккал</b>		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,47	1,24	-0,57	-0,01			

Суточная потребность по СанПиН	100%	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
		90	92,0	383	2720	Ккал

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	53,80	52,43	237,43	1636,69	отклонение (+ / -)
<b>Норма по СанПин 60%</b>	54,00	55,20	229,80	1632,00	-4,69 ккал

отклонение от нормы (+/-) %	-0,22	-3,01	1,99	0,17	
-----------------------------	-------	-------	------	------	--

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	40,44	42,03	170,91	1223,53	отклонение (+/-)
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	
отклонение от нормы (+/-) %	-0,07	0,68	-0,38	-0,02	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	62,37	62,77	273,54	1908,52	отклонение (+/-)
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	
отклонение от нормы (+/-) %	-0,70	-1,77	1,42	0,17	

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: О С Е Н Ъ 2022 - \_\_\_\_ г.г.

### 1-я неделя

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

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка 1 - я неделя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в %	
	белки Б	жиры Ж	углеводы У		( +/- )	
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12- 18 л ОБЕДЫ 35%	31,50	32,20	134,05	952,00	жиры	0,00
					углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)	31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка 1 - я неделя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в %	
	белки Б	жиры Ж	углеводы У		( +/- )	
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12- 18 л ПОЛДНИКИ 10%	9,00	9,20	38,30	272,00	жиры	0,00
					углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)	9,0000	9,20	38,30	272,00	энерг-я ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка 1 - я неделя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в %	
	белки Б	жиры Ж	углеводы У		( +/- )	
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20	90	92,0	383	2720	белки	0,00
12- 18 л ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	жиры	0,00
					углеводы	0,00
Среднее за 5 дней (фактически)	54,00	55,20	229,80	1632,00	энерг-я ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка 1 - я неделя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в %	
	белки Б	жиры Ж	углеводы У		( +/- )	
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20	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
							энерг-я	
Среднее за 5 дней (фактически)			40,50	41,40	172,35	1224,00	ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше		ЕДИНОЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+/-)	
меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка			белки	жиры	углеводы			
1 - я неделя			Б	Ж	У			
Суточная потребность по СанПиН		100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20							жиры	0,00
12-18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 5 дней (фактически)			63,00	64,40	268,10	1904,00	ценность	0,00

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2022 - \_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептур	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 6 -й	<b>ЗАВТРАК</b>								
		Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22г.
		Омлет с птицей / овощи припущенные (морковь)	160 / 20	10,28	12,37	19,83	231,70	40	ТТК/212/11
				0,61	1,04	5,49	32,23	41	136/11
		Кофейный напиток с молоком	200	6,50	5,10	12,96	123,73	71	ТТК/379/11
		Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,27	9	Пром.пр.
		Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
		Плоды свежие (бананы)	110	1,98	4,33	18,91	122,53	81	82/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>24,39</b>	<b>23,64</b>	<b>92,45</b>	<b>678,51</b>	<b>отклонение (+/-)</b>		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	1,49	ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			2,10	0,70	-0,86	-0,05			
неделя 2 -я День 6 -й	<b>ОБЕД</b>								
		огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,50	1	54-2з/22г.
		Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	31,10	178,22	15	ТТК/96/11
		Рагу из овощей	180	8,14	14,61	30,57	286,29	29	143/11
		Котлета мясная	100	14,25	11,66	14,80	221,16	47	ТТК/268/11
		Напиток (из груша дичка)	200	1	0	15,81	67,24	62	389/11
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	9	Пром.пр.
		Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	10	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>31,32</b>	<b>32,36</b>	<b>134,99</b>	<b>956,08</b>	<b>отклонение (+/-)</b>		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-4,08	ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			-0,20	0,17	0,25	0,15			
	<b>ПОЛДНИК</b>								
		Кофейный напиток с молоком	200	5,84	4,68	11,74	102,10	72	ТТК/379/11
		Макароны запечённые с яйцом	155 / 25	4,75	5,16	24,90	165,02	34	206/11
	<b>итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>10,59</b>	<b>9,842</b>	<b>36,64</b>	<b>267,118</b>	<b>отклонение (+/-)</b>	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	4,88	ккал	
отклонение от нормы (+/-) %			1,76	0,70	-0,43	-0,18			

			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН		100%	90	92,0	383	2720	Ккал

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>			55,71	56,00	227,44	1634,59	отклонение (+/-)
---------------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------------------



Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-2,59	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		1,90	0,87	-0,62	0,10		

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		41,90	42,20	171,63	1223,20	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	0,80	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		1,56	0,87	-0,19	-0,03		

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		66,30	65,85	264,08	1901,71	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	2,29	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		3,66	1,57	-1,05	-0,08		

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: О С Е Н Ь 2022 - \_\_\_ г.г.

**2 - я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я День 7 -й	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,50	1	54-23/22г.
	Макароны отварные с овощами	180	5,19	8,84	39,20	257,14	28	205 / 11
	Суфле из печени с соусом смет. с луком	95/15	11,16	12,17	15,03	214,31	54	ТТК / 299 / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	15,29	62,77	65	ТТК / 349 / 11
	Хлеб пшеничный	40	2,11	0,28	16,32	76,23	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>21,06</b>	<b>21,75</b>	<b>99,90</b>	<b>679,21</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>0,79 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,61	-1,36	1,08	-0,03		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я День 7 -й	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	4	47 / 11
	Суп с крупой (пшеничной)	250	8,41	11,37	18,80	211,09	22	ТТК / 115 / 11
	Рыба запечённая под молочным соусом	210	14,97	18,54	22,82	318,01	61	233 / 11
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	62	389 / 11
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,6	20,93	100,44	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	80	82 / 21
<b>итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>31,81</b>	<b>34,35</b>	<b>127,79</b>	<b>950,25</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>1,75 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,35	2,33	-1,63	-0,06		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я День 7 -й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	15,29	62,77	65	ТТК / 349 / 11
	Оладьи из печени	110 / 10	10,01	8,91	8,01	152,28	55	ТТК/282/11
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,11</b>	<b>9,270</b>	<b>35,87</b>	<b>275,31</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>-3,31 ккал</b>	
отклонение от нормы (+ / -) %			3,45	0,08	-0,64	0,12		

			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН	100%	90	92,0	383	2720	Ккал	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>52,87</b>	<b>56,10</b>	<b>227,70</b>	<b>1629,46</b>	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	2,54 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,26	0,98	-0,55	-0,09	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>43,92</b>	<b>43,62</b>	<b>163,66</b>	<b>1225,56</b>	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	-1,56 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	3,80	2,41	-2,27	0,06	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>64,97</b>	<b>65,37</b>	<b>263,56</b>	<b>1904,77</b>	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	-0,77 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	2,19	1,05	-1,19	0,03	

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2022 - \_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептов	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 8 -й	<b>ЗАВТРАК</b>								
		Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22г.
		Шницель рыбный натуральный (минтай)	100 / 20	12,28	12,21	14,68	217,70	56	235/11
		картофельное пюре / Капуста тушёная	110 / 70	2,27	6,72	23,11	162,01	39	128-139 / 11
		Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	62	389/11
		Хлеб пшеничный	40	2,11	0,28	16,32	76,23	9	Пром.пр.
		Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.
	<b>итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>22,19</b>	<b>23,31</b>	<b>95,58</b>	<b>680,78</b>	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 25%		22,50	23,00	95,75	680,00	-0,78 ккал			
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,34	0,34	-0,04	0,03			
неделя 2 -я День 8 -й	<b>ОБЕД</b>								
		огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,50	1	54-2з/22г.
		Борщ с картофелем	250	3,70	6,14	11,50	116,05	13	ТТК / 83 / 11
		Плов с говядиной	190	18,12	22,46	31,13	399,10	49	265/11
		Кисель из яблок	200	0,91	0,01	41,77	170,82	67	ТТК / 352 / 11
		Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	9	Пром.пр.
		Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	10	Пром.пр.
		Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	80	82 / 21
<b>итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>29,60</b>	<b>30,09</b>	<b>139,49</b>	<b>949,55</b>	отклонение (+ / -)		
Норма по СанПин 35%		31,50	32,20	134,05	952,00	2,45 ккал			
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,11	-2,29	1,42	-0,09			
неделя 2 -я День 8 -й	<b>ПОЛДНИК</b>								
		чай с лимоном	200	0,30	0,00	5,79	24,54	74	ТТК / 377 / 11
		Зразы картофельные	90 / 20	5,52	7,22	20,92	170,54	32	150 / 11
		Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,23	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>7,92</b>	<b>7,50</b>	<b>43,03</b>	<b>271,31</b>	отклонение (+ / -)		
Норма по СанПин 10%		9,00	9,20	38,30	272,00	0,69 ккал			
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,19	-1,85	1,23	-0,03			

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Суточная потребность по СанПин 100%	90	92,0	383	2720 Ккал

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	51,79	53,40	235,07	1630,33	отклонение (+ / -)
<b>Норма по СанПин 60%</b>	54,00	55,20	229,80	1632,00	1,67 ккал
<b>отклонение от нормы (+ / -) %</b>	-2,45	-1,95	1,38	-0,06	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	37,53	37,59	182,52	1220,86	отклонение (+ / -)
<b>Норма по СанПин 45%</b>	40,50	41,40	172,35	1224,00	3,14 ккал
<b>отклонение от нормы (+ / -) %</b>	-3,30	-4,14	2,66	-0,12	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	59,72	60,90	278,10	1901,64	отклонение (+ / -)
<b>Норма по СанПин 70%</b>	63,00	64,40	268,10	1904,00	2,36 ккал
<b>отклонение от нормы (+ / -) %</b>	-3,65	-3,80	2,61	-0,09	

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше      Сезон:      О С Е Н Ь    2022 - \_\_\_\_ г.г.

**2 - я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я День 9-й	Каша жидкая молочная (рисовая)	240	6,88	4,09	33,78	198,94	24	182/11
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7	14/11
	сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,47	8	54-2з/22
	Какао с молоком и витаминами	200	6,06	4,82	12,76	118,65	69	ТТК / 502 / 21
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,27	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	10	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	80	82/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>23,00</b>	<b>23,28</b>	<b>94,10</b>	<b>680,09</b>	отклонение (+ / -)	
<b>Норма по СанПин 25%</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>-0,09 ккал</b>		
<b>отклонение от нормы (+ / -) %</b>			<b>0,55</b>	<b>0,31</b>	<b>-0,43</b>	<b>0,00</b>		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я День 9-й	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	3	54-20з/22
	Печенье топленое молоко	52	5,38	7,86	9,54	130,39	11	Пром.пр.
	Суп с лапшой	250	2,39	1,63	24,55	122,40	21	ТТК / 114 / 11
	Котлета рубленая из птицы	100	11,63	10,69	10,71	177,92	43	294/11
	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	150 / 30	7,82	11,30	36,74	279,94	31	ТТК / 149 / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	64	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	40	2,11	0,28	16,32	76,23	9	Пром.пр.
Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	Пром.пр.	
<b>итого за обед</b>		<b>912</b>	<b>33,21</b>	<b>32,21</b>	<b>133,72</b>	<b>950,24</b>	отклонение (+ / -)	
<b>Норма по СанПин 35%</b>		<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>1,77 ккал</b>		
<b>отклонение от нормы (+ / -) %</b>			<b>1,90</b>	<b>0,01</b>	<b>-0,09</b>	<b>-0,06</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я День 9-й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	62	389/11
	Голубцы ленивые	100 / 30	5,11	9,06	14,38	165,12	44	ТТК/54-3м/22
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,170	10	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>7,24</b>	<b>9,30</b>	<b>39,67</b>	<b>276,97</b>	отклонение (+ / -)	
<b>Норма по СанПин 10%</b>		<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>-4,97 ккал</b>		
<b>отклонение от нормы (+ / -) %</b>			<b>-1,95</b>	<b>0,11</b>	<b>0,36</b>	<b>0,18</b>		

	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
--	----------	----------	----------	--------------------------------

Суточная потребность по СанПиН	100%	90	92,0	383	2720	Ккал
--------------------------------	------	----	------	-----	------	------

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	56,21	55,50	227,82	1630,32	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	1,68 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	2,46	0,32	-0,52	-0,06	

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	40,46	41,51	173,39	1227,21	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	-3,21 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,05	0,12	0,27	0,12	

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	63,46	64,80	267,49	1907,30	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	-3,30
отклонение от нормы (+ / -) %	0,51	0,43	-0,16	0,12	

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2022 - \_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я День 10 -й	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,50	1	54-2з/22г.
	Жаркое по - дормашнему	210	15,11	21,94	45,22	439,28	51	259/11
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	75	54-3гн/22
	Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	10	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>21,86</b>	<b>23,01</b>	<b>96,72</b>	<b>681,41</b>	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 25%		22,50	23,00	95,75	680,00	-1,40 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,71	0,01	0,25	0,05		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я День 10 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	2	54-3з/22г.
	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	4,95	5,75	4,15	88,16	14	ТТК / 88 / 11
	Биточек рыбный (минтай)	90 / 20	11,13	14,52	10,60	217,63	59	234/11
	каша вязкая ( пшёная )	180	1,81	4,99	35,94	195,87	26	303/11
	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	5,22	27,18	182,00	70	ТТК / 379 / 11
	Хлеб пшеничный	70	3,688	0,49	26,56	125,40	9	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	10	Пром.пр.
Плоды свежие (яблоко )	110	0,44	0,44	10,78	51,70	80	82 / 21	
<b>итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>31,55</b>	<b>31,989</b>	<b>134,25</b>	<b>953,888</b>	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 35%		31,50	32,20	134,05	952,00	-1,89 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,06	-0,23	0,05	0,07		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я День 10 -й	Чай фруктовый	200	0,33	0,13	3,34	15,90	76	ТТК/54-34гн/22
	Запеканка овощная	140 / 40	5,68	9,72	24,58	213,22	33	165 / 11
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,17	10	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>7,14</b>	<b>10,09</b>	<b>36,30</b>	<b>269,29</b>	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 10%		9,00	9,20	38,30	272,00	2,71 ккал		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,06	0,97	-0,52	-0,10		

Суточная потребность по СанПиН	100%	90	92,0	383	2720	Ккал
--------------------------------	------	----	------	-----	------	------