

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ № 31
имени Г.В. Ластовицкого
Л.Ш. Шалагина
г.Новороссийск



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"

А.Л.Жваков



Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПЕРИОД: О С Е Н Ь

2025-2026г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2025 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ ОТ 14.08.2024Г. № 3395/28

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2025 - 2026 г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры тк / ттк	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33	2	54-3з/22
	Плов из птицы	200	15,33	13,58	37,61	320,67	57	291/17
	Чай с лимоном	200	0,51	0,00	6,81	29,38	69	459 / 21
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	17	Пром.пр.
итого за завтрак		590	19,60	15,02	93,81	575,47		
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы + / - %			-3,22	-8,67	-0,51	-3,84		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Горошек зелёный	100	2,83	0,17	5,83	36,83	5	54-20з/22
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,83	6,22	13,52	121,54	23	100 / 21
	Омлет с сыром и маслом сливочным	220	23,21	34,31	4,11	418,06	43	275/21
	Кофейный напиток с молоком	200	6,17	4,89	22,80	159,53	80	465 / 21
	Кондитерские изделия (мармелад)***	22,5	1,92	0,15	29,82	111,61	14	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	17	Пром.пр.
Фрукты свежие (яблоко)		105	0,42	0,42	10,29	49,35	85	338 / 17
итого за обед		977,5	39,79	47,30	126,51	1077,36		
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы + / - %			9,21	16,42	-1,97	4,61		
неделя 1 -я День 1 -й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	84	501 /21
	Голубцы с соусом	120	5,93	9,70	6,00	105,19	53	525 /22
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	16	Пром.пр.
итого за полдник		350	7,53	10,09	47,66	281,75		
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы + / - %			-1,63	0,97	2,44	0,36		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	59,39	62,32	220,32	1652,83
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	5,99	7,74	-2,47	0,77

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	47,32	57,40	174,17	1359,11
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	7,57	17,39	0,48	4,97

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	66,92	72,42	267,98	1934,58
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	4,36	8,72	-0,03	1,12

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2025 - 2026 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 2 -й	ЗАВТРАК							
	Морковь по-корейски	100	1,10	6,19	6,70	67,99	8	68 /22
	Тефтели из говядины с соусом	100	8,21	8,55	12,18	158,46	54	546/22
	Картофель по- деревенски с сыром	180	5,39	13,32	29,19	252,28	38	645/22
	Какао с молоком и витаминами	190	5,91	4,77	17,99	137,63	77	502 / 21
	Хлеб пшеничный	40	0,80	0,52	21,68	94,61	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	17	Пром.пр.
итого за завтрак		640	22,81	33,84	100,77	773,15		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,34	11,78	1,31	3,42		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	1	54-2з/22
	Суп картофельный с крупой	250	2,78	3,53	9,80	82,00	25	114/21
	Говядина тушёная с капустой	200	22,11	18,82	19,49	335,24	49	500 / 22
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,00	23,40	97,60	84	501 /21
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	37,94	165,57	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,83	21,72	103,63	17	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	85	338 / 17
итого за обед		975	30,84	24,70	125,14	847,59		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,73	-8,15	-2,33	-3,84		
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток (кефир м.д.ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	83	470 / 21
	Котлеты картофельные	110	3,50	8,98	14,00	141,09	35	149 / 17
	с творогом и / соус молочный	20	0,65	1,09	0,50	23,15	35	327/17
2 -й	Хлеб пш. (батон)	20	0,77	0,38	10,28	45,22	15	Пром.пр.
	итого за полдник	350	10,72	15,45	32,78	310,46		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,91	6,80	-1,44	1,41		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,64	58,53	225,91	1620,73
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,40	3,62	-1,02	-0,41

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	41,56	40,15	157,92	1158,05
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,18	-1,36	-3,77	-2,42

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	64,36	73,99	258,69	1931,19
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,51	10,42	-2,46	1,00

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2025 - 2026 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 3 -й	ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога, запечённый	180	20,42	11,98	39,01	331,65	44	432/22
	и / соус абрикосовый	25	0,45	0,00	7,18	30,52	44	687 /22
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	6,60	28,20	68	457 / 21
	Кондитерское изделие (печенье)	37,5	3,21	9,25	28,01	218,49	13	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	85	338 / 17
итого за завтрак		582,5	25,04	21,79	94,52	674,66		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,82	-1,32	-0,32	-0,20		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33	2	54-3з/22
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,42	5,04	6,16	75,58	19	93 / 21
	Рыба запечённая	120	20,85	15,06	14,17	277,19	62	444/22
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	37	312 /17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	73	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	70	1,40	0,91	37,94	165,57	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,83	21,72	103,63	17	Пром.пр.
итого за обед		970	31,35	27,76	128,15	888,97		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,17	-4,83	-1,54	-2,32		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,49	0,00	7,63	32,70	70	783 /22
	Биточек рисовый с морковью	100	2,41	6,78	14,00	116,97	32	193 / 17
	и соус шоколадный	25	1,77	1,78	10,00	63,34	32	692/22
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	17	Пром.пр.
итого за полдник		355	6,08	9,05	44,66	275,19		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,24	-0,16	1,66	0,12		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	56,39	49,54	222,66	1563,63
Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80
отклонение от нормы (+ / -) %		2,65	-6,15	-1,86

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	37,43	36,81	172,81	1164,15
Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35
отклонение от нормы (+ / -) %		-3,41	-4,99	0,12

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	62,47	58,59	267,33	1838,82
Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,59	-6,31	-0,20

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2025 - 2026 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							
	Печень по-строгановски	110	14,01	12,96	7,01	180,76	46	255/17
	Макароны отварные и / овощи консервированные отварные (сложный гарнир)	150 50	5,46 1,00	5,79 0,17	22,46 5,08	184,88 26,08	41 41	256/21 157/21
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	84	501 /21
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	17	Пром.пр.
	итого за завтрак	600	24,07	20,39	100,30	681,81		
Норма по СанПин 25%			22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,75	-2,83	1,19	0,07		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	Икра свекольная	100	1,50	3,60	8,50	72,00	9	53 / 21
	Суп из овощей со сметаной	250	2,12	5,19	6,49	81,08	22	116 /21
	Котлеты школьные	100	17,17	13,31	14,68	247,03	56	347/21
	Каша вязкая (гречневая)	180	0,70	6,01	22,63	147,38	30	303/17
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	82	469 / 21
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,83	21,72	103,63	17	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	85	338 / 17
итого за обед			31,24	35,43	125,92	949,38		
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,29	3,51	-2,12	-0,10		
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК							
	Кисель абрикосовый	200	0,15	0,05	17,40	70,62	76	784/22
	Биточки из печени и /соус	100	7,363	7,01	7,375	114,12	48	478/22
	молочный	20	0,57	1,7	0,402	25,36	48	328/17
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	17	Пром.пр.
итого за полдник			9,48	9,25	38,21	272,28		
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,53	0,06	-0,02	0,01		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	55,31	55,82	226,22	1631,19
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,46	0,68	-0,93	-0,03

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	40,72	44,68	164,13	1221,65
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	0,25	3,57	-2,15	-0,09

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	64,79	65,08	264,43	1903,47
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,99	0,73	-0,96	-0,02

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2025 - 2026 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 5 -й	ЗАВТРАК							
	Котлета рыбная (минтай)	120	15,43	1,89	9,12	115,16	64	307/21
	Рагу из овощей	180	3,12	14,19	16,70	176,70	33	334/22
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,00	23,40	97,60	84	501 /21
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	17	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	105	1,58	0,11	12,39	56,51	86	82 / 21
итого за завтрак		685	23,53	17,33	101,74	626,41		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,14	-6,17	1,56	-1,97		
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Морковь с яблоком	100	1,00	6,10	7,50	89,00	6	22 / 21
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	8,79	7,48	8,06	136,49	27	117/17
	Сырники из творога	230	19,83	12,61	35,01	335,87	45	437/22
	и / соус абрикосовый	35	0,91	0,00	15,41	66,05	45	687/22
	Какао с молоком и витаминами	200	6,31	5,05	25,65	172,04	78	502 / 21
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,33	8,69	41,45	17	Пром.пр.
итого за обед		865	38,37	31,96	116,58	911,85		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			7,64	-0,27	-4,56	-1,48		
неделя 1 -я День 5 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с яблоком и лимоном	200	0,49	0,00	9,39	40,33	72	827/22
	Рыба, запечённая с яйцом	116	0,81	3,36	8,01	118,32	63	301 / 21
	Хлеб пшеничный	35	0,70	0,46	17,01	75,29	16	Пром.пр.
итого за полдник		351	2,00	3,82	34,41	233,94		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,77	-5,85	-1,02	-1,40		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	61,90	49,28	218,32	1538,26
Норма по СанПин	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	8,78	-6,43	-3,00	-3,45

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	40,38	35,78	150,99	1145,79
Норма по СанПин	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,14	-6,11	-5,58	-2,88

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	63,91	53,10	252,73	1772,20
Норма по СанПин	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,01	-12,28	-4,01	-4,85

Россия Краснодарский край

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

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2025 - 2026 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 6 -й	ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный и /овоши	135/5	12,34	15,48	3,14	199,63	42	268 / 21
	консервированные отварные (сложный гарнир)	95	2,55	3,11	5,28	59,94	42	157 / 21
	Кофейный напиток с молоком	200	6,50	5,10	15,70	134,20	81	54-23гн/22
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	17	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	85	338 / 17
итого за завтрак		640	24,88	25,548	84,31	667,932		
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	2,64	2,77	-2,99	-0,44		
неделя 2 -я День 6 -й	ОБЕД							
	Овощи консервированные (порциями (капуста квашеная))	100	1,58	4,51	8,89	76,76	4	149 / 21
	Суп с клёцками	250	3,56	4,59	19,79	134,73	26	108-109/17
	Наггетсы	100	19,01	13,55	11,20	244,95	59	595/22
	Ризотто	180	3,58	11,76	34,91	267,50	31	381/22
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,00	23,40	97,60	84	501 /21
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,83	21,72	103,63	17	Пром.пр.
итого за обед		940	32,27	36,006	152,43	1067,073		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	0,85	4,14	4,80	4,23		
неделя 2 -я День 6 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,49	0,00	7,63	32,70	70	783 /22
	Бутерброд с сыром (сыр твердых сортов хлеб пшеничный)	15	3,50	4,40	0,00	53,80	12	ТТК /3/17
		25	0,50	0,33	13,35	59,13	12	
	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,28	3,70	10,24	79,40	13	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	11,80	54,10	86	82 / 21
итого за полдник		355	7,28	8,526	43,02	279,132		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы (+ / -) %	-1,91	-0,73	1,23	0,26		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	57,14	61,55	236,74	1735,00
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	3,49	6,91	1,81	3,79

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	39,55	44,53	195,45	1346,20
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,06	3,40	6,03	4,49

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	64,42	70,08	279,76	2014,14
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	1,58	6,17	3,04	4,05

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2025 - 2026 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	ЗАВТРАК							
	Огурец с капустой	100	1,37	2,70	3,79	45,34	3	52/22
	Рыба тушёная в томате с овощами	120	13,74	4,97	4,14	116,29	61	299/21
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,67	37	312 /17
	Кисель абрикосовый	200	1,25	0,08	33,15	137,46	75	784 /22
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	17	Пром.пр.
итого за завтрак		700	23,11	14,95	115,50	688,58		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,67	-8,75	5,16	0,32		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33	2	54-3з/22
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,42	5,09	3,61	66,08	20	103 / 21
	Макароны с овощами	180	5,82	5,89	38,19	229,08	40	205/17
	Оладьи из печени	120	13,07	16,33	19,84	278,56	47	485/22
	Кофейный напиток с молоком	200	6,17	4,89	22,80	159,53	80	465 / 21
	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,65	27,1	118,26	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	17	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	85	338 / 17
итого за обед		1045	30,93	34,09	143,04	1005,09		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,63	2,06	2,35	1,95		
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с шиповником	200	1,00	0,20	15,4	68,10	71	470 / 21
	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	120	15,20	4,18	12,21	131,02	60	614/22
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	17	Пром.пр.
итого за полдник		350	17,60	4,88	40,65	261,30		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			9,55	-4,70	0,61	-0,39		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	54,04	49,04	258,53	1693,67
Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80
отклонение от нормы (+ / -) %		0,04	-6,69	7,50

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	48,53	38,97	183,68	1266,39
Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35
отклонение от нормы (+ / -) %		8,92	-2,64	2,96

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	71,63	53,92	299,18	1954,97
Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10
отклонение от нормы (+ / -) %		9,59	-11,39	8,11

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

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2025 - 2026 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 8 -й	ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,83	9,01	29,31	217,66	29	236 / 21
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,001	8,801	0	107,60	11	54-13/22
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	10	53-193/22
	Чай с сахаром	190	0,20	0,00	6,50	26,80	67	457 / 21
	Булочка домашняя	50	3,07	1,80	12,94	145,08	66	992/22
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	17	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	85	338 / 17
итого за завтрак		625	17,49	27,887	76,51	695,495		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,57	5,31	-5,02	0,57		
2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	Огурец в нарезке*	100	0,80	0,20	2,50	14,20	1	54-23/22
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,30	3,58	14,60	115,75	24	113 /21
	Голубцы ленивые	100	11,00	12,00	4,00	173,00	52	333 /21
	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	5,99	11,98	26,41	238,55	39	181/21
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	84	501 /21
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	17	Пром.пр.
итого за обед		930	28,16	29,191	122,81	871,911		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,71	-3,27	-2,94	-2,94		
неделя 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	83	470/ 21
	Котлеты морковные с творогом	120	5,12	4,32	10,81	103,40	34	152/17
	Хлеб пш. (батон)	30	1,155	0,57	10,95	54,90	15	Пром.пр.
итого за полдник		350	12,08	9,890	29,76	259,295		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,42	0,75	-2,23	-0,47		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,65	57,08	199,32	1567,41
Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80
отклонение от нормы (+ / -) %		-9,28	2,04	-7,96

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	40,23	39,08	152,56	1131,21
Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,30	-2,52	-5,17

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	57,72	66,97	229,08	1826,70
Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10
отклонение от нормы (+ / -) %		-5,86	2,79	-10,19

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

Возрастная категория: 12 лет и старше 2 - я неделя Сезон: С О С Е Н Ь 2025 - 2026 г.г.

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	Икра свекольная	100	1,50	3,60	8,50	72,00	9	53 / 21
День	Азу из говядины с картофелем	200	15,06	17,40	27,00	324,80	50	492/22
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	73	54-1хн/22
9-й	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	17	Пром.пр.
итого за завтрак		590	19,66	22,270	100,85	681,884		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,15	-0,79	1,33	0,07		
неделя	ОБЕД							
2 -я	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33	2	54-3з/22
День	Суп картофельный с макаронами	250	3,05	4,49	14,98	117,21	28	242/22
	Курица по тайски	200	8,26	9,82	39,43	279,13	58	588/22
9-й	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	82	469 / 21
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,57	7,40	20,48	158,79	13	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	16	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,66	17,37	82,90	17	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	85	338 / 17
итого за обед		985	24,33	29,037	148,00	957,625		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,96	-3,44	3,64	0,21		
неделя	ПОЛДНИК							
2 -я	Кисломолочный напиток							
День	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	83	470/ 21
	Зразы картофельные	120	1,73	3,98	13,97	98,64	36	150/17
9-й	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,39	16,26	70,96	16	Пром.пр.
итого за полдник		350	8,14	9,372	38,23	270,60		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,96	0,19	-0,02	-0,05		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	43,99	51,31	248,86	1639,51
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-11,12	-4,23	4,98	0,28

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	32,47	38,41	186,23	1228,22
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,92	-3,25	3,62	0,16

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	52,13	60,68	287,08	1910,11
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-12,08	-4,04	4,96	0,22

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

О С Е Н Ь 2025 - 2026 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								
	Котлета особая (мясная)	100	15,72	18,40	11,92	276,14	55	269 / 17	
	Каша вязкая (гречневая)	180	0,70	6,01	22,63	147,38	30	303/17	
	Молоко кипячёное	200	5,80	5,30	9,10	107,00	82	469 / 21	
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	16	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	17	Пром.пр.	
итого за завтрак		570	24,82	30,983	89,20	734,609			
	Норма по СанПин	25%	22,50	23,00	95,75	680,00			
	отклонение от нормы (+ / -) %		2,58	8,68	-1,71	2,01			
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД								
	Капуста с морковью в нарезке	100	1,88	1,79	7,06	51,99	7	54-31-32з/22	
	Свекольник со сметаной	250	2,45	5,39	12,49	100,33	21	98 /21	
	Рагу из овощей	180	3,12	14,19	16,70	176,70	33	334/22	
	фишболы	120	15,09	2,91	5,08	128,25	65	471/22	
	Кисель витаминный	200	1,25	0,25	46,56	193,35	74	481/21	
	Хлеб пшеничный	60	1,20	0,78	32,52	141,91	16	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	50	2,33	0,83	21,72	103,63	17	Пром.пр.	
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00	85	338 / 17
итого за обед		1060	27,72	26,529	151,93	943,158			
	Норма по СанПин	35%	31,50	32,20	134,05	952,00			
	отклонение от нормы (+ / -) %		-4,20	-6,16	4,67	-0,33			
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК								
	Кофейный напиток с молоком	190	5,57	4,46	12,22	111,05	79	465 / 21	
	Рулет с макаронами и / соус сметанный с томатом	110 20	1,78 0,35	5,71 1,00	6,97 1,40	86,82 16,02	51 51	276/17 331/17	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,50	13,03	62,18	17	Пром.пр.	
итого за полдник		350	9,10	11,67	33,62	276,07			
	Норма по СанПин	10%	9,00	9,20	38,30	272,00			
	отклонение от нормы (+ / -) %		0,11	2,68	-1,22	0,15			

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	52,54	57,51	241,13	1677,77
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,62	2,51	2,96	1,68

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,82	38,19	185,55	1219,23
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,09	-3,48	3,45	-0,18

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	61,64	69,18	274,75	1953,84
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,51	5,19	1,74	1,83

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

О С Е Н Ь 2025 - 2026 г.г.

1-я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20						
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		23,01	21,67	98,23	666,30
	отклонение от нормы (+ / -)	%	0,57	-1,44	0,65	-0,50

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		34,32	33,43	124,46	935,03
	отклонение от нормы (+ / -)	%	3,13	1,34	-2,50	-0,62

12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		7,16	9,53	39,55	274,72
	отклонение от нормы (+ / -)	%	-2,04	0,36	0,33	0,10

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		57,33	55,10	222,69	1601,33
	отклонение от нормы (+ / -)	%	3,70	-0,11	-1,86	-1,13

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		41,48	42,96	164,00	1209,75
	отклонение от нормы (+ / -)	%	1,09	1,70	-2,18	-0,52

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		64,49	64,64	262,23	1876,05
	отклонение от нормы (+ / -)	%	1,66	0,26	-1,53	-1,03

2 - я неделя

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		21,99	24,33	93,27	693,70
	отклонение от нормы (+ / -)	%	-0,566	1,443	-0,647	0,504

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		28,68	30,97	143,64	968,97
	отклонение от нормы (+ / -)	%	-3,132	-1,336	2,504	0,624

12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		10,84	8,87	37,05	269,28
	отклонение от нормы (+ / -)	%	2,043	-0,363	-0,325	-0,100

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		50,67	55,30	236,91	1662,67
	отклонение от нормы (+ / -)	%	-3,698	0,107	1,858	1,128

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		39,52	39,84	180,70	1238,25
	отклонение от нормы (+ / -)	%	-1,089	-1,699	2,179	0,524

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
	Среднее за 5 дней (фактически)		61,51	64,16	273,97	1931,95
	отклонение от нормы (+ / -)	%	-1,655	-0,256	1,532	1,028

1 -я - 2-я неделя

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : О С Е Н Ь 2024 - 2025 г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20			90	92	383	2720
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00
Среднее за 10 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	0,000

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00
Среднее за 10 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	0,000

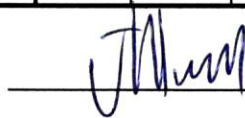
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00
Среднее за 10 дней (фактически)			9,00	9,20	38,30	272,00
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	0,000

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
Среднее за 10 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	0,000

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
Среднее за 10 дней (фактически)			40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	0,000

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ - ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
Среднее за 10 дней (фактически)			63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	0,000

Ответственный за разработку меню инженер-технолог



/Ткаченко А.Н./

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для обучающихся образовательных организаций СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.
- 4 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
- 5 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.А.А.Перевалов. Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.