

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: осень -

2023

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г.

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : ОСЕНЬ - 2023г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	240	12,945	14,561	40,858	346,261	23	ТТК
	Печенье топленое молоко	37	4,75	7,62	3,3	100,780	11	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,800	73	54-2ГН/22
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,350	80	ТТК
итого за завтрак		662	22,68	23,361	94,01	679,739	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,261	
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,500	1	54-2з/22г.
	Борщ с картофелем со свежей капусты	250	5,9656	6,199	13,552	109,591	12	ТТК
	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,100	35,3	241,100	27	54-2г/22
	Печень по-строгановски	120	10,045	11,015	17,549	209,512	53	255/11
	Какао с молоком (витаминизированный)	200	5,997	4,804	27,058	175,456	68	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	3,688	0,49	26,56	125,402	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	10	Пром.пр.
итого за обед		940	34,76	31,188	138,26	949,881	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	2,119	
неделя 1 -я День 1 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,800	73	54-2ГН/22
	Сыр порциями (Костромской)	15	3,5	4,4	0	53,800	8	54-1з/22
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,2	11,992	55,728	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	120	2,16	4,730	20,64	133,770	81	ТТК
итого за полдник		360	7,35	9,330	39,13	270,098	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			9,00	9,20	38,30	272,00	1,902	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	57,44	54,55	232,27	1629,62	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	54,00	55,20	229,80	1632,00	2,38	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	42,11	40,52	177,39	1219,98	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	40,50	41,40	172,35	1224,00	4,02	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	64,79	63,88	271,40	1899,718	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	63,00	64,40	268,10	1904,00	4,282	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : ОСЕНЬ 2023г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,800	2	54-3з/22г
	Плов с говядиной	220	15,991	23,851	39,66	437,2630	48	265/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,342	74,9680	63	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,270	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	10	Пром.пр.
итого за завтрак		560	21,42	24,661	93,26	680,561	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД							
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68,000	5	54-12з/22г
	Суп с макаронами	250	2,811	3,951	28,186	159,55	20	ТТК
	Омлет с птицей	190	12,98	16,831	15,222	264,267	42	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	6,575	5,22	27,181	182,004	70	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	3,688	0,49	26,56	125,402	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,83	0,6	20,93	100,440	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,700	80	ТТК
итого за обед		930	30,52	31,732	134,86	951,360	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00		
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90,180	78	386/11
	Биточек рисовый с морковью	90 / 30	1,22	4,136	11,94	89,864	35	193 / 11
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,270	9	Пром.пр.
итого за полдник		350	9,07	8,986	39,54	275,314	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин			9,00	9,20	38,30	272,00		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,94	56,39	228,12	1631,92	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,08	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	39,59	40,72	174,40	1226,67	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин	40,50	41,40	172,35	1224,00	-2,67	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	61,01	65,38	267,66	1907,235	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин	63,00	64,40	268,10	1904,00	-3,235	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : осень 2023г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК							
	огурец свежий в нарезке	65	0,517	0,1083	1,625	9,208	1	54-23/22г.
	Тефтели рыбные (минтай)	110 / 10	12,662	11,856	11,47	203,233	57	239/11
	картофельное пюре /	110 / 70	2,273	6,72	23,110	162,012	38	128-136 /11
	/ овощи припущенные (капуста белокачанная)		2,14	3,64	9,89	80,880		
	Напиток (из груши дички)	200	1	0	15,81	67,240	62	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,270	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	10	Пром.пр.
итого за завтрак		645	22,92	23,034	94,87	678,103	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	1,897	
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Икра секольная	60	1,3	4,2	6,8	71,400	6	54-153/22
	Суп из овощей	250	7,765	7,013	10,197	134,965	16	ТТК
	Мясо тушёное	100	11,46	11,951	9,487	191,347	52	256 /11
	каша вязкая (ячневая)	180	3,9633	7,654	35,24	225,699	25	303 /11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,800	81,000	64	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,340	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	10	Пром.пр.
итого за обед		1000	30,85	32,158	133,52	950,771	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	1,229	
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,153	0,133	3,435	15,549	76	ТТК
	Бутерброд с рыбными кулинарными изделиями	100 / 40	8,275	9,086	25,951	218,678	58	ТТК
	Печенье топленое молоко	15	1,75	3,416	1,124	42,240	11	Пром.пр.
итого за полдник		355	10,18	12,635	30,51	276,467	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			9,00	9,20	38,30	272,00	-4,467	
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			53,77	55,19	228,39	1628,87	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			54,00	55,20	229,80	1632,00	3,126	
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			41,03	44,79	164,03	1227,24	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00	-3,24	
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			63,94	67,83	258,90	1905,341	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			63,00	64,40	268,10	1904,00	-1,341	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : ОСЕНЬ - 2023г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	200	20,191	15,021	61,786	463,097	37	223 /11
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,800	73	54-2ГН/22
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,090	7	14/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	135	0,54	0,54	13,23	63,450	80	ТТК
итого за завтрак		575	22,59	23,021	93,89	676,607	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	3,393	
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,500	1	54-2з/22г.
	Суп картофельный с горохом	250	2,213	5,075	23,037	146,675	17	ТТК
	Мясо духовое	195	10,018	11,355	37,511	292,312	50	258/11
	Какао с молоком (витаминизированный)	200	5,997	4,804	27,058	175,456	68	ТТК
	Сыр порциями (Костромской)	30	7	8,8	0	107,500	8	15/11
	Хлеб пшеничный	70	3,688	0,49	26,56	125,402	9	Пром.пр.
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,83	0,6	20,93	100,440	10	Пром.пр.	
итого за обед		855	32,25	31,224	136,596	956,285	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	-4,285	
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК							
	чай без сахара	200	0,08	0	0,08	0,640	77	ТТК
	запеканка из творога и моркови с молоком сгущённым	180	8,959	9,03	38,254	270,122	36	224 /11
итого за полдник		380	9,04	9,030	38,33	270,762	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			9,00	9,20	38,30	272,00	1,238	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			54,84	54,25	230,48	1632,89	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			54,00	55,20	229,80	1632,00	-0,89	

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК			41,29	40,25	174,93	1227,05	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00	-3,05	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			63,88	63,28	268,82	1903,65	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			63,00	64,40	268,10	1904,00	0,346	

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 - 2023г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	ЗАВТРАК							
	Квашеная капуста	60	1,025	3,003	5,075	51,425	4	47 /11
	Биточки (особые) мясные	100	11,33	9,65	9,50	170,166	45	269 /11
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	4,814	7,415	24,410	183,631	30	142/11
	Кисель из яблок	200	0,702	0,002	32,732	133,753	66	ТТК
	Хлеб пшеничный	45	2,37	0,315	18,36	85,755	8	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	10	Пром.пр.
	итого за завтрак	615	21,93	20,745	102,64	684,990	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	-4,990	
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,800	2	54-3а/22г.
	Суп с клёцками	250	3,562	6,114	18,75	144,277	18	ТТК
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	11,94	12,921	9,02	200,141	60	228/11
	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	180	7,822	11,299	36,741	279,943	31	ТТК
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,6	0,2	18,2	81,000	62	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,3400	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,82	0,15	8,554	38,882	81	ТТК
итого за обед			31,86	31,688	134,79	951,703	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,297	
неделя 1 -я День 5 -й	ПОЛДНИК							
	чай с лимоном	200	0,14	0	5,726	23,464	74	ТТК
	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	100 / 50	8,95	9,192	31,342	243,8950	46	5 - 269/11
итого за полдник			9,09	9,192	37,07	267,359	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			9,00	9,20	38,30	272,00	4,641	

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

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	40,95	40,88	171,86	1219,06	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	40,50	41,40	172,35	1224,00	4,938	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	62,89	61,63	274,49	1904,05	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	63,00	64,40	268,10	1904,00	-0,052	

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 - 2023г.

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			
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	белки	0,960
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,178
12- 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,091
Среднее за 5 дней (фактически)			22,31	22,96	95,73	680,00	энерг-я ценность	0,0000

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			
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	белки	-2,7329
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	3,0100
12- 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	углеводы	-7,7772
Среднее за 5 дней (фактически)			32,05	31,60	135,61	952,00	энерг-я ценность	0,0000

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			
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	белки	0,273
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	-3,173
12- 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	углеводы	6,916
Среднее за 5 дней (фактически)			8,95	9,83	36,92	272,00	энерг-я ценность	0,0000

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			
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	белки	-1,773
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	3,188
12- 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы	-7,686
Среднее за 5 дней (фактически)			54,35	54,56	231,34	1632,00	энерг-я ценность	0,000

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			
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	белки	-2,460
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	-0,163
12- 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	углеводы	-0,861
Среднее за 5 дней (фактически)			40,99	41,43	172,52	1224,00	энерг-я ценность	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше ЕДИНОЕ меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	белки	-1,500
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,015
12- 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	углеводы	-0,770
Среднее за 5 дней (фактически)			63,30	64,40	268,25	1904,00	энерг-я ценность	0,000

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : ОСЕНЬ - 2023г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,800	2	54-3з/22г.
	Омлет с птицей / овощи припущенные (морковь)	160 / 20	11,96 0,611	12,907 1,04	19,825 3,82	243,315 27,084	40 41	ТТК 136/11
	Кофейный напиток с молоком	200	6,5	5,1	12,957	123,728	71	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,2700	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,2600	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)	110	1,18	4,32	18,114	116,056	81	ТТК
	итого за завтрак	630	25,28	24,177	89,98	678,513	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00	1,487	
	ОБЕД							
неделя 2 -я День 6 -й	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,500	1	54-2з/22г.
	Рассольник ленинградский	250	2,013	5,087	31,097	178,223	15	ТТК
	Рагу из овощей	180	8,136	14,61	30,565	286,2940	29	143/11
	Котлета мясная	100	14,25	11,662	14,801	221,1620	47	268/11
	Напиток (из груша дичка)	200	1	0	15,81	67,240	62	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,3400	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,3200	10	Пром.пр.
	итого за обед	890	31,32	32,359	134,99	956,079	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин		31,50	32,20	134,05	952,00	-4,079	
	ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	200	3,275	2,59	7,015	80,970	72	ТТК
	Макарпоны запечённые с яйцом	155 / 25	5,245	6,36	27,895	189,818	34	206/11
итого за полдник		380	8,52	8,952	34,91	270,788	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			9,00	9,20	38,30	272,00	1,212	
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			56,60	56,54	224,97	1634,59	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			54,00	55,20	229,80	1632,00	-2,59	
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			39,84	41,31	169,90	1226,87	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00	-2,87	
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			65,12	65,49	259,88	1905,38	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			63,00	64,40	268,10	1904,00	-1,380	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : ОСЕНЬ - 2023г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	ЗАВТРАК							
	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,500	1	54-2а/22г.
	Макароны отварные с овощами	180	5,19	8,844	39,196	257,140	28	205 /11
	Суфле из печени	110	11,163	12,169	15,034	214,311	54	Т ТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	15,293	62,772	65	Т ТК
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,2280	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,2600	10	Пром.пр.
итого за завтрак		620	21,06	21,753	99,90	679,211	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,789	
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	Квашеная капуста	60	1,025	3,003	5,075	51,425	4	47 /11
	Суп с крупой (пшеничной)	250	8,406	11,365	18,796	211,093	22	115/11
	Рыба запечённая под молочным соусом	210	14,971	18,537	22,821	318,002	61	233 /11
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,600	62	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,3400	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,83	0,6	20,93	100,440	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,350	80	ТТК
итого за обед		935	31,81	34,345	127,79	950,250	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	1,750	
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	15,293	62,772	65	Т ТК
	Оладьи из печени	110 / 10	10,01	8,91	8,012	152,278	55	468 / 04
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	10	Пром.пр.
итого за полдник		350	12,11	9,270	35,87	275,310		
Норма по СанПин			9,00	9,20	38,30	272,00	-3,310	
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			52,87	56,10	227,70	1629,46	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			54,00	55,20	229,80	1632,00	2,54	
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			43,92	43,62	163,66	1225,56	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00	-1,56	
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			64,97	65,37	263,56	1904,77	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			63,00	64,40	268,10	1904,00	-0,771	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : ОСЕНЬ - 2023г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,800	2	54-3а/22г.
	Шницель рыбный натуральный (минтай)	100 / 20	12,28	12,21	14,675	217,698	56	235/11
	картофельное пюре / / овощи припущенные (капуста белокачанная)	110 / 70	2,273	6,72	23,110	162,012	39	128-136 /11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	62	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,2280	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,2600	10	Пром.пр.
итого за завтрак		630	22,19	23,310	95,58	680,782	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	-0,782	
неделя 2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,500	1	54-2а/22г.
	Борщ с картофелем	250	3,703	6,138	11,5	116,0540	13	ТТК
	Плов с говядиной	190	18,12	22,456	31,13	399,1040	49	265/11
	Кисель из яблок	200	0,91	0,01	41,772	170,818	67	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	3,688	0,49	26,56	125,402	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,350	80	ТТК
итого за обед		915	29,60	30,094	139,49	949,548	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	2,452	
неделя 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК							
	чай с лимоном	200	0,14	0	5,726	23,464	74	ТТК
	Зразы картофельные	90 / 20	6,678	8,22	17,27	169,771	32	150 /11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,2280	9	Пром.пр.
итого за полдник		350	8,92	8,500	39,32	269,463	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			9,00	9,20	38,30	272,00	2,537	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,79	53,40	235,07	1630,33	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	54,00	55,20	229,80	1632,00	1,67	

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	38,53	38,59	178,81	1219,01	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	40,50	41,40	172,35	1224,00	4,99	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	60,72	61,90	274,39	1899,79	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	63,00	64,40	268,10	1904,00	4,207	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон : ОСЕНЬ - 2023г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 9-й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (рисовая)	240	6,881	4,032	33,782	198,940	24	182/11
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,090	7	14 /11
	Сыр порциями (костромской)	20	4,667	5,876	0	71,471	8	54-2з/22
	Какао с молоком (витаминизированный)	200	6,06	4,82	12,757	118,648	69	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,270	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,350	80	ТТК
	итого за завтрак	665	23,00	23,228	94,10	680,089	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	-0,089	
неделя 2 -я День 9-й	ОБЕД							
	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10	3	54-20з/22
	Печенье топленое молоко	52	5,375	7,861	9,535	130,389	11	Пром.пр.
	Суп с лапшой	250	2,388	1,627	24,55	122,395	21	ТТК
	Котлета рубленая из птицы	100	9,28	10,32	11,98	177,920	43	294/11
	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	180	7,822	11,299	36,741	279,943	31	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,800	81,000	64	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	10	Пром.пр.
	итого за обед	912	30,87	31,847	134,99	950,235	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	1,765	
неделя 2 -я День 9-й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	62	389/11
	Голубцы ленивые	100 / 30	7,813	9,06	13,383	166,724	44	Т Т К
	Хлеб пшеничный	20	1,052	0,14	8,16	38,108	9	Пром.пр.
итого за полдник			9,87	9,200	38,46	276,512	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин			9,00	9,20	38,30	272,00	-4,512	
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			53,87	55,08	229,09	1630,32	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин			54,00	55,20	229,80	1632,00	1,68	
ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК			40,73	41,05	173,45	1226,75	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00	-2,75	
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			63,73	64,28	267,55	1906,84	отклонение	(+ / -)
Норма по СанПин			63,00	64,40	268,10	1904,00	-2,836	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон :

ОСЕНЬ - 2023г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК							
	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,500	1	54-2з/22г.
	Жаркое по - домашнему	210	15,113	21,995	45,219	439,283	51	259/11
	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,900	75	54-3гн/22
	Хлеб пшеничный	70	3,688	0,49	26,56	125,402	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	10	Пром.пр.
	итого за завтрак	580	21,86	23,065	96,72	681,405	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	-1,405	
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,800	2	54-3з/22г.
	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	4,951	5,75	4,151	88,158	14	ТТК
	Биточек рыбный (минтай)	110	11,13475	14,521	10,601	217,632	59	234/11
	каша вязкая (пшёная)	180	1,805	4,988	35,94	195,872	26	303/11
	Кофейный напиток с молоком	200	6,575	5,22	27,181	182,004	70	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	3,688	0,49	26,56	125,402	9	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	10	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,700	80	ТТК
итого за обед			31,55	31,989	134,25	953,888	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	-1,888	
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,153	0,133	3,435	15,549	76	ТТК
	Запеканка овощная	140 / 40	7,49	10,212	23,201	214,270	33	165 /11
	Хлеб пшеничный	20	1,052	0,14	8,16	38,108	9	Пром.пр.
итого за полдник			8,70	10,485	34,80	267,927	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин			9,00	9,20	38,30	272,00	4,073	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,41	55,05	230,97	1635,29	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	54,00	55,20	229,80	1632,00	-3,29	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	40,25	42,47	169,05	1221,82	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	40,50	41,40	172,35	1224,00	2,18	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	62,11	65,54	265,77	1903,22	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин	63,00	64,40	268,10	1904,00	0,780	

2 - я неделя

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Сезон : ОСЕНЬ - 2023г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	-0,885
12- 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	жиры	-0,533
							углеводы	2,472
Среднее за 5 дней (фактически)			22,68	23,11	95,26	680,00	энерг-я ценность	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	2,347
12- 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	жиры	0,366
							углеводы	-1,266
Среднее за 5 дней (фактически)			31,03	32,13	134,30	952,00	энерг-я ценность	0,00000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	-3,110
12- 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	жиры	-0,407
							углеводы	8,150
Среднее за 5 дней (фактически)			9,62	9,28	36,67	272,00	энерг-я ценность	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	1,462
12- 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	жиры	-0,167
							углеводы	1,206
Среднее за 5 дней (фактически)			53,71	55,23	229,56	1632,00	энерг-я ценность	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	-0,762
12- 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	жиры	-0,041
							углеводы	6,885
Среднее за 5 дней (фактически)			40,65	41,41	170,97	1224,00	энерг-я ценность	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	белки	-1,647
12- 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	жиры	-0,574
							углеводы	9,357
Среднее за 5 дней (фактически)			63,33	64,51	266,23	1904,00	энерг-я ценность	0,000

1 -я - 2-я неделя

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Сезон : ОСЕНЬ - 2023г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,075
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	-0,355
12- 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	2,563
Среднее за 10 дней (фактически)			22,49	23,04	95,49	680,00	энерг-я ценность	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	-0,386
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	3,376
12- 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	углеводы	-9,043
Среднее за 10 дней (фактически)			31,54	31,86	134,95	952,00	энерг-я ценность	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	-2,837
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	-3,580
12- 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	углеводы	15,067
Среднее за 10 дней (фактически)			9,28	9,56	36,79	272,00	энерг-я ценность	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	-0,311
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	3,021
12- 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы	-6,480
Среднее за 10 дней (фактически)			54,03	54,90	230,45	1632,00	энерг-я ценность	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	-3,222
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	-0,204
12- 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	углеводы	6,024
Среднее за 10 дней (фактически)			40,82	41,42	171,75	1224,00	энерг-я ценность	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды - полдники 10-тидневка ОСЕНЬ 2022 - ____ г.г.			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	-3,147
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	-0,559
12- 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	углеводы	8,587
Среднее за 10 дней (фактически)			63,31	64,46	267,24	1904,00	энерг-я ценность	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 РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ ПИТАНИЯ РАМН ИЗД. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ. ЛАПШИНА В.Т. 2004
- 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.)

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

1-я неделя

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	48,59	0,96	1,23	574	975,4	947,2	232,40	14,06	795,3	0,06	0,04	2,6
Норма по СанПин	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,070	0,0350	2,80
отклонение от нормы (+ / -)	0,411	0,018	-0,108	55,502	-135,4	-107,24	-22,401	-1,460	44,723	0,009	0,000	0,211

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : О С Е Н Ь 2023г.

1-я неделя

ДЕНЬ 2 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
	ЗАВТРАК														
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60	15	0,04	0,02	79,800	8,4	16	12	0,54	74	0,02	0,0024	0,12	2
265/11	Плов с говядиной	220	7,284	0,225	0,157	157,3	125,13	158,89	23,08	3,292	96,234	0,004	0,009	0,88	48
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,116	0	0,000	12,00	39,409	3,44	1,68	0,079	49,4	0	0	0	63
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,1	0,02	0,017	0,000	49,17	64,5	20,5	0,05	37,166	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
итого за завтрак		560	22,50	0,345	0,19	249,1	247,0	300,6	74,36	3,99	300,00	0,025	0,01	1,00	
Норма по СанПин			17,500	0,350	0,400	225,00	300,0	300,000	75,000	4,500	300,00	0,025	0,0125	1,000	
отклонение от нормы (+ / -)			-5,000	0,005	0,206	-24,10	52,99	-0,630	0,640	0,509	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ОБЕД														
54-12з/22	Икра морковная	60	3,23	0,03	0,03	560,21	18,1	37,7	23	0,65	37,45	0,011	0	0,09	5
ТТК	Суп с макаронами	250	0,8	0,186	0,15	36,38	58,28	35,075	5,02	1	58,838	0,003	0	0,061	20
ТТК	Омлет с птицей	190	0,00	0,060	0,152	101,55	26,3	36,265	2,41	1,97	36,462	0,008	0,012	0,807	42
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,142	0,0659	0,271	29,043	236,91	190,8	38,945	0,319	109,92	0,0022	0,003	0,1436	70
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,025	0,023	0,000	91,2	80,3	28,7	0,07	47,02	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	0	0,1	0	0,00	41,5	75,98	19,68	0,05	67,1	0,001	0	0	10
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	110	11	0,025	0,022	5,500	17,6	12,1	9,90	2,32	58,2	0,01	0	0,3	80
итого за обед		930	16,31	0,492	0,648	732,7	489,9	468,22	127,655	6,379	414,99	0,035	0,016	1,402	
Норма по СанПин			24,50	0,490	0,560	315,0	420,0	420,0	105,0	6,300	420,0	0,035	0,0175	1,400	
отклонение от нормы (+ / -)			8,188	-0,002	-0,088	-417,7	-69,9	-48,220	-22,655	-0,079	5,010	0,000	0,001	-0,002	
	ПОЛДНИК														
386/11	Кефир (м. д. ж. 2.5%)	180	1,26	0,072	0,0216	36,000	216	162	25,2	0,18	82,8	0	0	0,3	78
193 / 11	Биточек рисовый с морковью	120	6,64	0,101	0,1395	122,1	13,13	1,4	0,5	1,73	0,034	0,01	0,004	0,1	35
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,1	0,02	0,017	0,000	49,17	64,5	20,5	0,05	37,166	0	0,001	0	9
итого за полдник		350	8,00	0,193	0,18	158,1	278,3	227,90	46,200	1,960	120,00	0,010	0,005	0,400	
Норма по СанПин			7,00	0,140	0,160	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,40	
отклонение от нормы (+ / -)			-1,000	-0,053	-0,018	-68,10	-158,3	-107,9	-16,200	-0,160	0,000	0,000	0,000	0,000	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	38,81	0,84	0,84	982	736,9	768,85	202,02	10,37	714,99	0,06	0,03	2,40
Норма по СанПин	42,000	0,840	0,960	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,060	0,030	2,400
отклонение от нормы (+ / -)	3,188	0,003	0,118	-441,8	-16,9	-48,9	-22,015	0,430	5,010	0,000	0,002	-0,002

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	24,31	0,68	0,83	890,8	768,2	696,12	173,86	8,34	534,99	0,05	0,02	1,80
Норма по СанПин	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,045	0,0225	1,80
отклонение от нормы (+ / -)	7,188	-0,055	-0,106	-485,8	-228,2	-156,12	-38,855	-0,239	5,010	0,000	0,001	-0,002

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	46,81	1,03	1,02	1140	1015	997	248,22	12,33	834,99	0,07	0,03	2,80
Норма по СанПин	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,070	0,0350	2,80
отклонение от нормы (+ / -)	2,19	-0,05	0,10	-509,9	-175,2	-156,75	-38,22	0,27	5,01	0,00	0,00	0,00

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

1-я неделя

Сезон : О С Е Н Ь 2023г.

№ сб. р-р г.изд.	Д Е Н Ь 3 - й Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
	ЗАВТРАК														
54-23/22	огурец свежий в нарезке	65	6,5	0,0217	0,0217	6,500	15,167	27,1	9,1	0,39	56,7	0,0018	0,00018	0,0102	1
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/10	3,159	0,1	0,215	52,900	115,64	63,9	8,454	0,758	23,5	0,016	0,0042	0,37	57
128 /11	картофельное пюре / овощи	110 /70	0,2	0,08	0,040	20,170	39,22	44,82	9,167	0,46	12,38	0,0000	0,005	0,269	38
136/11	/ припущенные (капуста белокачанная)		3,899	0,028	0,081	142,26	27,2	18,01	5,31	1,61	12,324	0,0011	0,0018	0,348	
389/11	Напиток (из груши дички)	200	2,6	0,04	0,06	2,674	27,56	32	11,8	1,61	110	0,005	0	0,002	62
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,1	0,02	0,017	0,000	49,17	64,5	20,5	0,05	37,166	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
итого за завтрак		645	16,46	0,350	0,43	224,5	298,9	308,5	81,43	4,91	295	0,025	0,01	1,00	
Норма по СанПин			17,50	0,350	0,400	225,00	300,0	300,00	75,000	4,500	300,00	0,025	0,0125	1,00	
отклонение от нормы (+ / -)			1,042	0,000	-0,035	0,500	1,15	-8,530	-6,431	-0,408	4,730	0,000	0,000	0,001	
	ОБЕД														
54-153/22	Икра секольная	60	4,13	0,02	0,01	20,750	22,1	32,7	16,6	0,93	61,2	0,0201	0	0	6
99/11	Суп из овощей	250	2,01	0,12	0,1	20,25	10,77	20,21	8,31	1,177	79	0,002	0,0021	0	16
256 /11	Мясо тушёное	100	0,06	0,09	0,09	25,05	11,84	51,9	10,2	1	30,7	0,001	0,001	1	52
303 /11	каша вязкая (ячневая)	180	0,000	0,09	0,053	0,000	16,09	27,74	9,37	0,971	58,489	0	0,0057	0,327	25
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0	0,000	15,00	49,1	4,3	2,1	0,09	49,4	0	0	0	64
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	0,12	0,021	0,02	0,000	68,5	70,4	24,6	0,06	44,595	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	22,8	0,04	57,6	0,001	0,0002	0	10
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	110	11	0,025	0,022	5,500	17,6	12,1	9,90	2,32	58,2	0,01	0	0,3	80
итого за обед		1000	17,34	0,446	0,30	86,6	229,2	279,89	103,88	6,588	439,2	0,034	0,0100	1,63	
Норма по СанПин			24,50	0,490	0,560	315,0	420,0	420,0	105,0	6,300	420,0	0,035	0,0175	1,400	
отклонение от нормы (+ / -)			7,160	0,044	0,265	228,45	190,8	140,110	1,120	-0,288	-19,18	0,001	0,0075	-0,227	
	ПОЛДНИК														
ТТК	Чай фруктовый	200	3,054	0,006	0,007	0,945	4,6941	3,637	2,767	0,655	10,24	0,006	0,000	0,18	76
ТТК	Бутерброд с рыбными кулинарными изделиями	140	2,18	0,138	0,156	39,4	49,28	18,6	24,739	1,212	119,76	0,013	0,005	0,311	58
Пром.пр.	Печенье топленое молоко	15	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	11
итого за полдник		355	5,23	0,144	0,163	40,35	54,0	22,24	27,506	1,867	130,00	0,019	0,005	0,49	
Норма по СанПин			7,00	0,140	0,160	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,40	
отклонение от нормы (+ / -)			1,77	-0,004	-0,003	49,655	66,03	97,763	2,494	-0,067	-10,000	-0,009	0,000	-0,09	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	33,80	0,80	0,73	311,1	528,1	588,42	185,31	11,50	734,45	0,06	0,02	2,63
Норма по СанПин	42,000	0,840	0,960	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,060	0,030	2,400
отклонение от нормы (+ / -)	8,202	0,044	0,230	228,95	191,9	131,580	-5,311	-0,696	-14,45	0,001	0,008	-0,226

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	22,57	0,59	0,46	126,9	283,2	302,13	131,39	8,46	569,18	0,05	0,02	2,12
Норма по СанПин	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,045	0,0225	1,80
отклонение от нормы (+ / -)	8,93	0,04	0,26	278,11	256,8	237,9	3,6	-0,35	-29,2	-0,01	0,01	-0,32

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	39,03	0,94	0,89	351,4	582,0	610,7	212,8	13,36	864	0,08	0,03	3,12
Норма по СанПин	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,070	0,0350	2,80
отклонение от нормы (+ / -)	9,97	0,04	0,23	278,61	258,0	229,3	-2,8	-0,763	-24,5	-0,01	0,01	-0,32

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : О С Е Н Ь 2023г.

ДЕНЬ 4 - й 1-я неделя

№ с.б. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
	ЗАВТРАК														
223 /11	запеканка из творога с молоком сгущённым	200	3,94	0,308	0,353	178,02	215,78	234,95	44,14	1,635	176,89	0,015	0,009	0,62	37
54-2ГН/22	Чай с сахаром	200	0,04	0	0,01	0,30	4,5	7,2	3,8	0,73	24	0	0	0	73
14/11	Масло порциями	10	0	0	0,01	40,000	2,4	3	0	0,02	3	0	0	0	6
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	0,06	0,012	0,01	0,00	47,5	38,7	12,3	0,03	22,3	0	0,0038	0	8
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	135	13,5	0,030	0,027	6,980	22,32	15,35	12,6	2,17	73,81	0,01	0	0,38	80
итого за завтрак		575	17,54	0,350	0,410	225,3	292,5	299,20	72,800	4,585	300,00	0,025	0,013	1,000	
Норма по СанПин			17,500	0,350	0,400	225,00	300,0	300,000	75,000	4,500	300,00	0,025	0,0125	1,000	
отклонение от нормы (+ / -)			-0,04	0,000	-0,010	-0,300	7,50	0,800	2,200	-0,085	0,000	0,000	0,000	0,00	
	ОБЕД														
54-2з/22	огурец свежий в нарезке	60	6	0,02	0,02	6,000	14	25	8,4	0,36	56,7	0,0018	0,0002	0,0102	1
ТТК	Суп картофельный с горохом	250	0,125	0,148	0,085	27,6	10,225	16,21	9,05	1,013	16,248	0,031	0,016	0,84	17
258/11	Мясо духовое	195	1,105	0,145	0,128	21,38	12,875	31,31	10,93	2,184	20,93	0,001	0	0	50
ТТК	Какао с молоком (витаминизированный)	200	1,119	0,065	0,2623	28,4	230,8	179,8	33,39	0,669	94	0	0,0005	0,062	68
54-2з/22	Сыр порциями (Костромской)	30	0,21	0,01	0,09	78,000	264	150	11	0,3000	38,4	0	0,01	0,2	8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,025	0,023	0,000	91,2	80,3	28,7	0,07	47,02	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	0	0,1	0	0,00	41,5	75,98	19,68	0,05	67,1	0,001	0	0	10
итого за обед		655	8,70	0,513	0,608	161,5	664,4	558,60	121,15	4,646	340,40	0,035	0,028	1,112	
Норма по СанПин			24,50	0,490	0,560	315,0	420,0	420,0	105,0	6,300	420,0	0,035	0,0175	1,400	
отклонение от нормы (+ / -)			15,801	-0,023	-0,048	153,5	-244,4	-138,6	-16,150	1,654	79,60	0,000	-0,010	0,288	
	ПОЛДНИК														
ТТК	Чай без сахара	200	0,016	0	0,004	0,12	1,76	2,88	1,52	0,284	24	0	0	0	77
224 /11	запеканка из творога и моркови с молоком сгущенным	180	7,027	0,14	0,160	90,000	31,06	93,395	24	1,155	96	0,01	0,005	0,4	36
итого за полдник		380	7,04	0,140	0,164	90,12	32,8	96,28	25,520	1,439	120,00	0,010	0,005	0,400	
Норма по СанПин			7,00	0,140	0,160	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,40	
отклонение от нормы (+ / -)			-0,04	0,000	-0,004	-0,12	87,18	23,7	4,48	0,361	0,0	0,000	0,000	0,00	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	26,24	0,86	1,02	386,8	957	858	193,95	9,23	640,40	0,06	0,04	2,11
Норма по СанПин	42,000	0,840	0,960	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,060	0,030	2,400
отклонение от нормы (+ / -)	15,76	-0,023	-0,058	153,2	-236,9	-137,8	-13,950	1,569	79,6	0,000	-0,011	0,29

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	15,74	0,65	0,77	251,6	697,2	654,88	146,67	6,09	460,40	0,04	0,03	1,51
Норма по СанПин	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,045	0,0225	1,80
отклонение от нормы (+ / -)	15,76	-0,023	-0,052	153,4	-157,2	-114,9	-11,670	2,015	79,6	0,000	-0,010	0,29

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	33,28	1,00	1,18	476,9	990	954	219,47	10,67	760,40	0,07	0,05	2,51
Норма по СанПин	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,070	0,0350	2,80
отклонение от нормы (+ / -)	15,72	-0,023	-0,062	153,1	-149,7	-114,1	-9,470	1,930	79,6	0,000	-0,011	0,29

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

приложение к меню Сезон : О С Е Н Ь 2023г.

Возрастная категория: 12 лет и старше 1-я неделя

№ сб. р-р г.изд.	Д Е Н Ь 5 - й Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор	
	ЗАВТРАК														
47 /11	Квашеная капуста	60	11,89	0,014	0,017	0,000	31,346	20,372	9,607	0,401	57,4	0,0124	0	0,07	4
269 /11	Биточки (особые) мясные	100	2,27	0,08	0,26	138,79	99,821	82,1	14,909	2,333	43,451	0,01	0,005	0,65	45
142/11	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	1,913	0,166	0,245	86,20	76,74	78,76	10,72	1,06	73,85	0,002	0,002	0,28	30
ТТК	Кисель из яблок	200	1,938	0,0111	0,011	6,015	30,182	9,428	3,823	0,562	51,63	0	0	0	66
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	0,09	0,018	0,015	0,00	48,25	50,05	18,45	0,045	30,45	0	0,006	0	8
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
итого за завтрак		615	18,10	0,345	0,550	231,0	311,2	298,91	74,609	4,431	300,0	0,025	0,0130	1,000	
Норма по СанПин			17,500	0,350	0,400	225,00	300,0	300,000	75,000	4,500	300,00	0,025	0,0125	1,000	
отклонение от нормы (+ / -)			-0,60	0,005	-0,150	-6,000	-11,24	1,090	0,391	0,069	0,02	0,000	0,000	0,000	
	О Б Е Д														
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60	15	0,04	0,02	79,800	8,4	16	12	0,54	74	0,02	0,0024	0,12	2
ТТК	Суп с клёцками	250	0,018	0,093	0,18	79,43	12,505	4,31	9,525	0,649	48,58	0,007	0,002	1,221	18
228/11	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	0,056	0,091	0,16	47,520	21,04	62,29	8,845	2,772	40,278	0	0,008	0,11	60
ТТК	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	180	0,218	0,12	0,113	63,080	17,2	13,69	9,391	1,115	1,526	0,0070	0,003	0,006	31
389/11	Сок фруктовый (персиковый)	200	2,33	0,002	0,004	0,000	70,4	36	0,8	1,31	152	0	0	0	62
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	0,12	0,021	0,02	0,000	68,5	70,4	24,6	0,06	44,595	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	22,8	0,04	57,6	0,001	0,0002	0	10
ТТК	Фрукты свежие (апельсин)	105	53	0,04	0,06	8,400	35,99	24	3,439	0,294	66,85	0	0	0	81
итого за обед		995	70,74	0,489	0,559	278,2	267,2	286,83	91,40	6,780	485,43	0,035	0,017	1,46	
Норма по СанПин			24,50	0,490	0,560	315,0	420,0	420,0	105,0	6,300	420,0	0,035	0,0175	1,400	
отклонение от нормы (+ / -)			-46,24	0,001	0,001	36,78	152,8	133,170	13,600	-0,480	-65,43	0,000	0,001	-0,057	
	П О Л Д Н И К														
ТТК	чай с лимоном и сахаром	200	1,128	0	0,002	0,140	3,423	2,74	1,46	0,222	65,6	0	0	0,16	74
5-269/11	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	150	1,4	0,155	0,165	98,000	55,8	102,8	20,8	1,144	93,873	0,01	0,005	0,36	46
итого за полдник		350	2,53	0,155	0,167	98,14	59,2	105,54	22,260	1,366	159,47	0,010	0,005	0,520	
Норма по СанПин			7,00	0,140	0,160	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,40	
отклонение от нормы (+ / -)			4,47	-0,015	-0,007	-8,140	60,78	14,460	7,740	0,434	-39,47	0,000	0,000	-0,1200	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	88,84	0,83	1,11	509,2	578,5	585,74	166,01	11,21	785,41	0,06	0,03	2,46
Норма по СанПин	42,000	0,840	0,960	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,060	0,030	2,400
отклонение от нормы (+ / -)	-46,84	0,006	-0,149	30,78	141,5	134,260	13,991	-0,411	-65,41	0,000	0,000	-0,057

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	73,27	0,64	0,73	376,4	326,5	392,37	113,66	8,15	644,90	0,05	0,02	1,98
Норма по СанПин	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,045	0,0225	1,80
отклонение от нормы (+ / -)	-41,77	-0,014	-0,006	28,64	213,5	147,630	21,340	-0,046	-104,9	0,000	0,001	-0,18

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	91,37	0,99	1,28	607,4	637,7	691,28	188,27	12,58	944,88	0,07	0,03	2,98
Норма по СанПин	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,070	0,0350	2,80
отклонение от нормы (+ / -)	-42,37	-0,009	-0,156	22,64	202,3	148,720	21,731	0,023	-104,9	0,000	0,000	-0,177

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ К 10- ТИДНЕВНОМУ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ для УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ
Возрастная категория: 12 лет и старше 1-я неделя Сезон : О С Е Н Ь 2023г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Итого за день по СанПиН 100%			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 л	ЗАВТРАКИ	25%	17,500	0,350	0,400	225,00	300,0	300,000	75,000	4,500	300,00	0,025	0,013	1,000
Среднее за 5 дней (фактически)			17,50	0,35	0,40	225,0	300,0	300,0	75,00	4,50	300,0	0,03	0,01	1,00
отклонение от нормы (+ / -)			0,0000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Итого за день по СанПиН 100%			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 л	ОБЕДЫ	35%	24,50	0,490	0,560	315,0	420	420,0	105,0	6,30	420,0	0,0350	0,0175	1,40
Среднее за 5 дней (фактически)			27,32	0,49	0,6	315,0	420	420,0	115,23	6,30	420,0	0,03	0,02	1,40
отклонение от нормы (+ / -)			-2,82	0,00	0,0000	0,000	0,000	0,000	-10,23	0,0000	0,000	0,000	0,000	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Итого за день по СанПиН 100%			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	7,00	0,140	0,160	90,00	120	120,0	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,400
Среднее за 5 дней (фактически)			7,00	0,14	0,16	90,00	120	120,00	30,00	1,80	120,00	0,01	0,01	0,40
отклонение от нормы (+ / -)			0,0000	0,0000	0,0000	0,000	0,000	0,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Итого за день по СанПиН 100%			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	42,00	0,840	0,960	540,0	720	720,0	180,0	10,80	720,0	0,060	0,030	2,40
Среднее за 5 дней (фактически)			44,82	0,84	0,96	540,0	720	720,00	190,23	10,80	720,00	0,06	0,03	2,40
отклонение от нормы (+ / -)			-2,82	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	-10,23	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Итого за день по СанПиН 100%			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	31,50	0,630	0,720	405,0	540	540,0	135,0	8,100	540,0	0,045	0,0225	1,800
Среднее за 5 дней (фактически)			34,32	0,63	0,72	405,0	540	540,00	145,23	8,10	540,00	0,04	0,02	1,80
отклонение от нормы (+ / -)			-2,82	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	-10,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Итого за день по СанПиН 100%			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	49,00	0,980	1,120	630,0	840	840,0	210,0	12,60	840,0	0,070	0,035	2,800
Среднее за 5 дней (фактически)			51,82	0,98	1,12	630,0	840	840,00	220,23	12,60	840,00	0,07	0,04	2,80
отклонение от нормы (+ / -)			-2,82	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	-10,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2023г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

ДЕНЬ 6 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
	ЗАВТРАК														
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60	15	0,04	0,02	79,800	8,4	16	12	0,54	74	0,02	0,0024	0,12	2
ТТК 136/11	Омлет с птицей	160	0,00	0,146	0,188	147,12	9,21	18,07	2,61	1,581	25,12	0	0,0080	0,773	40
	овощи припущенные (морковь)	20	0,10	0,012	0,014	48,08	6	11,4	1,638	0,16	2,59	0	0,0000	0	41
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,04	0,06	0,25	26,490	217,66	184	42	1,18	109,92	0,0022	0,003	0,1436	71
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,1	0,02	0,017	0,000	49,17	64,5	20,5	0,05	37,166	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
ТТК	Фрукты свежие (бананы)	110	11	0,044	0,055	22,000	8,8	30,8	8,4	1,341	8	0,0010	0,0001	0,082	
итого за завтрак		630	27,24	0,382	0,544	323,5	324,1	382,57	104,25	4,882	300,00	0,024	0,015	1,119	
Норма по СанПин			17,50	0,350	0,400	225,00	300,0	300,00	75,00	4,500	300,00	0,025	0,0125	1,00	
отклонение от нормы (+ / -)			-9,74	-0,032	-0,144	-98,49	-24,1	-82,57	-29,248	-0,382	0,00	0,00	-0,002	-0,119	
	ОБЕД														
54-2з/22	огурец свежий в нарезке	60	6	0,02	0,02	6,000	14	25	8,4	0,36	56,7	0,0018	0,00018	0,0102	1
ТТК	Рассольник ленинградский	250	5,28	0,136	0,2263	186	123,363	50,39	9,96	0,99	6,727	0	0,011	0	15
143/11	Рагу из овощей	180	2,54	0,01	0,216	98,57	109,08	26,08	10,95	0,79	16,86	0	0,0011	0,64	29
268/11	Котлета мясная	100	1,2	0,194	0,1767	22,251	110,83	96,61	18,15	2,46	127,52	0,027	0,014	0,748	47
389/11	Напиток (из груша дичка)	200	2,6	0,04	0,06	2,674	27,56	32	11,8	1,61	110	0,005	0	0,002	62
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	0,12	0,021	0,02	0,000	68,5	70,4	24,6	0,06	44,595	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	22,8	0,04	57,6	0,001	0,0002	0	10
итого за обед		890	17,74	0,501	0,719	315,0	486,3	361,02	106,660	6,310	420,00	0,035	0,027	1,400	
Норма по СанПин			24,50	0,490	0,560	315,0	420,0	420,0	105,0	6,300	420,0	0,035	0,0175	1,400	
отклонение от нормы (+ / -)			6,76	-0,011	-0,159	0,000	-66,33	58,980	-1,660	-0,010	0,001	0,000	-0,010	0,000	
	ПОЛДНИК														
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	0,546	0,032	0,13	13,896	113,58	93,1	19,8	0,519	109,92	0,0022	0,003	0,1436	72
206/11	Макарпоны запечённые с яйцом	180	6,54	0,11	0,058	92,200	35,48	39,8	17,248	1,002	10,08	0,008	0,002	0,256	34
итого за полдник		380	7,09	0,140	0,188	106,1	149,1	132,9	37,048	1,521	120,00	0,010	0,005	0,400	
Норма по СанПин			7,00	0,140	0,160	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,40	
отклонение от нормы (+ / -)			-0,09	0,000	-0,028	-16,10	-29,06	-12,900	-7,048	0,279	0,000	0,000	0,0000	0,000	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	44,98	0,88	1,26	638,5	810,5	743,59	210,91	11,19	720,00	0,06	0,04	2,52
Норма по СанПин	42,000	0,840	0,960	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,060	0,030	2,400
отклонение от нормы (+ / -)	-2,98	-0,043	-0,303	-98,49	-90,5	-23,6	-30,908	-0,392	0,00	0,001	-0,012	-0,12

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	24,83	0,64	0,91	421,1	635,4	493,92	143,71	7,83	540,00	0,04	0,03	1,80
Норма по СанПин	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,045	0,0225	1,80
отклонение от нормы (+ / -)	6,67	-0,011	-0,187	-16,10	-95,39	46,080	-8,708	0,269	0,00	0,000	-0,010	0,00

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	52,07	1,02	1,45	744,6	960	876,49	247,96	12,71	840,00	0,07	0,05	2,92
Норма по СанПин	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,070	0,0350	2,80
отклонение от нормы (+ / -)	-3,07	-0,043	-0,331	-114,6	-119,5	-36,5	-37,956	-0,113	0,00	0,001	-0,012	-0,12

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2023г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

ДЕНЬ 7 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
	ЗАВТРАК														
54-23/22	огурец свежий в нарезке	60	6	0,02	0,02	6,000	14	25	8,4	0,36	56,7	0,0018	0,0002	0,0102	1
205 / 11	Макароны отварные с овощами	180	3,25	0,090	0,002	67,000	13,3	11,1	6,8	1,2	48,69	0	0	0	28
Т ТК	Суфле из печени	110	6,5	0,106	0,164	140,00	32,956	116,79	10,028	3,474	72,206	0,022	0,0078	0,99	54
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,116	0	0,000	12,00	39,405	3,44	1,68	0,07	49,4	0	0	0	65
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	0,08	0,016	0,0133	0,000	39,3	51,6	16,4	0,04	29,73	0	0,0005	0	8
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
итого за завтрак		620	15,95	0,292	0,199	225,0	163,7	266,13	60,408	5,174	299,93	0,025	0,008	1,000	
Норма по СанПин			17,500	0,350	0,400	225,00	300,0	300,000	75,000	4,500	300,00	0,025	0,0125	1,000	
отклонение от нормы (+ / -)			1,55	0,058	0,201	0,000	136,3	33,870	14,592	-0,674	0,074	0,000	0,0040	0,000	
	ОБЕД														
47 / 11	Квашеная капуста	60	11,886	0,014	0,017	0,000	31,346	20,372	9,607	0,401	57,4	0,0124	0	0,07	4
ТТК	Суп с крупой (пшеничной)	250	0,63	0,078	0,078	16,750	40,65	106,15	10,475	1,073	86,25	0,002	0	0,19	22
233 / 11	Рыба запечённая под молочным соусом	210	0,002	0,217	0,388	259,00	184,15	89,54	9,085	2,287	70,595	0,01	0,0135	0,85	61
389/11	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	2,25	0,04	0,08	134,00	40	46	15,1	0,4	38,5	0	0	0	62
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	0,12	0,021	0,02	0,000	68,5	70,4	24,6	0,06	44,595	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	0	0,1	0	0,00	41,5	75,98	19,68	0,05	67,1	0,001	0	0	10
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	105	10,5	0,024	0,021	5,250	16,8	11,56	9,5	2,03	55,56	0,01	0	0,29	80
итого за обед		935	25,39	0,494	0,604	415,0	422,9	420,00	97,997	6,301	420,00	0,035	0,015	1,400	
Норма по СанПин			24,50	0,490	0,560	315,0	420,0	420,0	105,0	6,300	420,0	0,035	0,0175	1,400	
отклонение от нормы (+ / -)			-0,89	-0,004	-0,044	-100,0	-2,95	-0,002	7,003	-0,001	0,000	0,000	0,0030	0,00	
	ПОЛДНИК														
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,116	0	0,000	12,00	39,405	3,44	1,68	0,07	49,4	0	0	0	65
468 / 04	Оладьи из печени	120	3,38	0,111	0,14	33,76	37,415	59,92	11,91	2,117	27,395	0,009	0,005	0,62	55
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
итого за полдник		350	3,50	0,171	0,140	45,76	101,7	121,56	30,690	2,217	120,00	0,010	0,005	0,620	
Норма по СанПин			7,00	0,140	0,160	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,40	
отклонение от нормы (+ / -)			3,50	-0,031	0,020	44,240	18,28	-1,560	-0,690	-0,417	0,005	0,000	0,0000	-0,220	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	41,33	0,79	0,80	640,0	586,6	686,13	158,41	11,48	719,93	0,06	0,02	2,40
Норма по СанПин	42,000	0,840	0,960	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,060	0,030	2,400
отклонение от нормы (+ / -)	0,67	0,054	0,157	-100,00	133,39	33,868	21,595	-0,675	0,07	0,000	0,0070	0,00

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	28,88	0,67	0,74	460,8	524,7	541,56	128,69	8,52	540,00	0,05	0,02	2,02
Норма по СанПин	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,045	0,0225	1,80
отклонение от нормы (+ / -)	2,62	-0,035	-0,024	-55,76	15,33	-1,562	6,313	-0,418	0,00	0,000	0,0030	-0,22

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	44,83	0,96	0,94	685,8	688,3	807,69	189,10	13,69	839,92	0,07	0,03	3,02
Норма по СанПин	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,070	0,0350	2,80
отклонение от нормы (+ / -)	4,17	0,023	0,177	-55,76	151,7	32,308	20,905	-1,092	0,08	0,000	0,0070	-0,22

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2023г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

Д Е Н Ь 8 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
	ЗАВТРАК														
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60	15	0,04	0,02	79,800	8,4	16	12	0,54	74	0,02	0,0024	0,12	2
235/11	Шницель рыбный натуральный (минта	100/20	0,05	0,10	0,190	62,836	13,11	22,06	6,069	0,676	2,105	0	0	0,403	56
128 /11	картофель пюре / Капуста	110 /70	0,2	0,08	0,040	20,170	39,22	44,82	9,167	0,46	12,38	0,0000	0,005	0,269	39
139/11	Тушёная (комбинация сложного гарнира)		3,47	0,041	0,113	141,99	20,27	23,72	6,264	1,586	20,585	0,002	0,0068	0,327	
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	4	0,02	0,02	0,000	14	14	8	1,168	118	0,002	0	0	62
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	0,08	0,016	0,0133	0,000	39,3	51,6	16,4	0,04	29,73	0	0,0005	0	8
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
итого за завтрак		590	22,80	0,354	0,396	304,8	159,2	230,00	75,00	4,500	300,00	0,03	0,015	1,119	
Норма по СанПин			17,500	0,350	0,400	225,00	300,0	300,000	75,000	4,500	300,00	0,025	0,0125	1,000	
отклонение от нормы (+ / -)			-5,30	-0,004	0,004	-79,80	140,8	70,000	0,000	0,000	0,000	0,000	-0,002	-0,119	
	ОБЕД														
54-2з/22	огурец свежий в нарезке	60	6	0,02	0,02	6,000	14	25	8,4	0,36	56,7	0,0018	0,0002	0,0102	1
ТТК	Борщ с картофелем	250	2,15	0,08	0,406	106	104,18	15,02	10,365	0,833	63,735	0,021	0,001	0,2	13
265/11	Плов с говядиной	190	3,68	0,243	0,079	138,7	60,7	216,24	17,71	2,785	89,385	0,002	0,0048	0,9	49
354/11	Кисель из яблок сушёных	200	2,026	0,0115	0,0115	12,075	50,076	11,34	5,575	0,667	50	0	0	0	67
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,025	0,023	0,000	91,2	80,3	28,7	0,07	47,02	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	22,8	0,04	57,6	0	0,0005	0	10
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	105	10,5	0,024	0,021	5,250	16,8	11,56	9,5	2,03	55,56	0,01	0	0,29	80
итого за обед		915	24,50	0,484	0,561	267,7	370,0	420,00	103,000	6,785	420,00	0,035	0,007	1,400	
Норма по СанПин			24,50	0,490	0,560	315,0	420,0	420,0	105,0	6,300	420,0	0,035	0,0175	1,400	
отклонение от нормы (+ / -)			0,00	0,006	0,000	47,31	50,04	0,000	2,000	-0,485	0,000	0,000	0,0100	0,000	
	ПОЛДНИК														
ТТК	чай с лимоном и сахаром	200	1,128	0	0,002	0,140	3,423	2,74	1,46	0,222	65,6	0	0	0,16	74
150 /11	Зразы картофельные	110	2,075	0,094	0,127	98,000	66,5	51,2	4,4	1,4	24,67	0,01	0,0045	0,24	32
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	0,08	0,016	0,0133	0,000	39,3	51,6	16,4	0,04	29,73	0	0,0005	0	8
итого за полдник		350	3,28	0,110	0,142	98,14	109,2	105,54	22,260	1,662	120,00	0,010	0,005	0,400	
Норма по СанПин			7,00	0,140	0,160	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,40	
отклонение от нормы (+ / -)			3,717	0,030	0,018	-8,140	10,78	14,460	7,740	0,138	0,000	0,000	0,0000	0,000	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,30	0,84	0,96	572,5	529,2	650,00	178,00	11,29	720,00	0,06	0,02	2,52
Норма по СанПин	42,000	0,840	0,960	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,060	0,030	2,400
отклонение от нормы (+ / -)	-5,30	0,002	0,003	-32,49	190,8	70,00	2,000	-0,485	0,00	0,000	0,0078	-0,12

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	27,78	0,59	0,70	365,8	479,2	525,54	125,26	8,45	540,00	0,04	0,01	1,80
Норма по СанПин	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,045	0,0225	1,80
отклонение от нормы (+ / -)	3,72	0,037	0,017	39,17	60,82	14,46	9,740	-0,347	0,00	0,000	0,0100	0,00

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	50,58	0,95	1,10	670,6	638,4	755,54	200,26	12,95	840,00	0,07	0,03	2,92
Норма по СанПин	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,070	0,0350	2,80
отклонение от нормы (+ / -)	-1,58	0,032	0,021	-40,63	201,6	84,46	9,740	-0,347	0,00	0,000	0,0078	-0,12

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2023г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

ДЕНЬ 9 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	
	ЗАВТРАК														
182/11	Каша жидкая молочная (рисовая)	240	0,6	0,153	0,027	28,000	166,61	0	3,83	0,655	64,822	0,015	0,0105	0,408	24
14/11	Масло порциями	10	0	0	0,01	40,000	2,4	3	0	0,02	3	0	0	0	7
54-23/22	Сыр порциями (Костромской)	20	0,21	0,01	0,067	52,000	176	100	7,067	0,2	0	0	0	0	8
382/11	Какао с молоком (витаминизированные)	200	1,092	0,0630	0,258	27,8	226,02	180,6	36	0,805	94	0	0,0005	0,064	69
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,1	0,02	0,017	0,000	49,17	64,5	20,5	0,05	37,166	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	22,8	0,04	45,53	0	0,0005	0	10
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	105	10,5	0,024	0,021	5,250	16,8	11,56	9,5	2,03	55,56	0,01	0	0,29	80
итого за завтрак		665	12,50	0,350	0,400	153,0	670,2	420,20	99,647	3,800	300,08	0,025	0,013	0,762	
Норма по СанПин			17,500	0,350	0,400	225,00	300,0	300,000	75,000	4,500	300,00	0,025	0,0125	1,000	
отклонение от нормы (+ / -)			5,00	0,000	0,000	71,976	-370,198	-120,20	-24,647	0,700	-0,078	0,000	0,0000	0,238	
	ОБЕД														
54-203/22	горошек зелёный консерв	60	2,4	0,05	0,02	18,00	11	32	11	0,37	49	0	0,069	0	3
Пром.пр.	Печенье топленое молоко	52	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	11
ТТК	Суп с лапшой	250	3,188	0,025	0,1	61,027	29,95	92,189	12,786	0,782	91,6	0,004	0	0,434	21
294/11	Котлета рубленая из птицы	100	5,53	0,21	0,11	105,193	165,27	99,462	16,233	3,377	155,54	0,022	0,014	0,959	43
ТТК	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	180	0,218	0,12	0,120	63,080	17,2	13,69	9,391	1,115	1,53	0,0070	0,003	0,006	31
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0	0,000	15,00	49,1	4,3	2,1	0,09	49,4	0	0	0	64
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	0,08	0,016	0,0133	0,000	39,3	51,6	16,4	0,04	29,73	0	0,0005	0	8
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
итого за обед		912	11,44	0,481	0,365	262,3	336,7	351,44	85,010	5,804	420,00	0,034	0,087	1,40	
Норма по СанПин			24,50	0,490	0,560	315,0	420,0	420,0	105,0	6,300	420,0	0,035	0,0175	1,400	
отклонение от нормы (+ / -)			13,06	0,009	0,195	52,700	83,28	68,559	19,990	0,496	0,000	0,001	-0,069	0,001	
	ПОЛДНИК														
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	4	0,02	0,02	0,000	14	14	8	1,168	81,2	0,002	0	0	62
Т Т К	Голубцы ленивые	100/30	5,96	0,112	0,133	100,00	86,35	80,2	13,8	0,612	23,935	0,007	0,0047	0,4	44
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20	0,04	0,008	0,007	0,00	19,65	25,8	8,2	0,02	14,865	0,0005	0,0003	0	8
итого за полдник		350	10,00	0,140	0,160	100,0	120,0	120,00	30,000	1,800	120,00	0,010	0,005	0,400	
Норма по СанПин			7,00	0,140	0,160	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,40	
отклонение от нормы (+ / -)			-3,00	0,000	0,000	-10,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,0000	0,000	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	23,94	0,83	0,77	415,3	1007	771,64	184,66	9,60	720,08	0,06	0,10	2,16
Норма по СанПин	42,000	0,840	0,960	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,060	0,030	2,400
отклонение от нормы (+ / -)	18,06	0,009	0,195	124,68	-286,9	-51,64	-4,657	1,196	-0,08	0,001	-0,069	0,24

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	21,44	0,62	0,53	362,3	456,7	471,44	115,01	7,60	540,00	0,04	0,09	1,80
Норма по СанПин	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,045	0,0225	1,80
отклонение от нормы (+ / -)	10,06	0,009	0,195	42,70	83,28	68,56	19,990	0,496	0,00	0,001	-0,0690	0,00

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	33,94	0,97	0,93	515,3	1127	891,6	214,7	11,40	840,1	0,07	0,10	2,56
Норма по СанПин	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,070	0,0350	2,80
отклонение от нормы (+ / -)	15,06	0,009	0,195	114,68	-286,9	-51,64	-4,657	1,196	-0,08	0,002	-0,0690	0,24

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2023г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

ДЕНЬ 10 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	
	ЗАВТРАК														
54-23/22	огурец свежий в нарезке	60	6	0,02	0,02	6,000	14	25	8,4	0,36	56,7	0,0018	0,0002	0,0102	1
259/11	Жаркое по - дормашнему	210	1,708	0,247	0,407	177,61	37,6	26,76	8,46	2,905	100,95	0,023	0,0108	0,83	51
54-3гн/22	чай с лимоном	200	1,16	0	0,01	0,380	7	8,5	4,5	0,77	65,6	0	0	0,16	75
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,025	0,023	0,000	91,2	80,3	28,7	0,07	47,02	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	22,8	0,04	29,73	0	0,0005	0	10
итого за завтрак		580	9,01	0,372	0,460	184,0	182,8	201,10	72,86	4,145	300,0	0,025	0,012	1,00	
Норма по СанПин			17,500	0,350	0,400	225,00	300,0	300,000	75,000	4,500	300,00	0,025	0,0125	1,000	
отклонение от нормы (+ / -)			8,49	-0,022	-0,060	41,014	117,2	98,900	2,140	0,355	0,000	0,000	0,0000	0,000	
	ОБЕД														
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60	15	0,04	0,02	79,800	8,4	16	12	0,54	74	0,02	0,0024	0,12	2
ТТК	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	8,09	0,011	0,078	125,0	52,355	53,06	4,25	0,4	35	0	0	0,248	14
234/11	Биточек рыбный (минтай)	110	4,04	0,243	0,054	35,500	32,58	120,14	12,488	2,453	66,022	0,002	0,0051	0,416	59
303/11	каша вязкая (пшёная)	180	0	0,001	0,092	40,16	11,802	15	3,25	0,158	27,168	0,003	0,006	0,204	26
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,142	0,0659	0,271	29,043	236,91	190,8	38,945	0,319	82,86	0	0,0025	0,112	70
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,025	0,023	0,000	91,2	80,3	28,7	0,07	47,02	0	0,001	0	9
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	22,8	0,04	29,73	0	0,0005	0	10
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	110	11	0,03	0,022	5,500	17,6	12,1	9,90	2,32	58,2	0,01	0	0,3	80
итого за обед		1020	39,41	0,491	0,560	315,0	484,0	547,54	132,333	6,300	420,00	0,04	0,018	1,40	
Норма по СанПин			24,50	0,490	0,560	315,0	420,0	420,0	105,0	6,300	420,0	0,035	0,0175	1,400	
отклонение от нормы (+ / -)			-14,91	-0,001	0,000	0,00	-64,0	-127,54	-27,333	0,000	0,000	0,000	0,0000	0,000	
	ПОЛДНИК														
ТТК	Чай фруктовый	200	3,054	0,006	0,007	0,945	4,6941	3,637	2,767	0,655	10,24	0,006	0,000	0,18	76
165 /11	Запеканка овощная	180	8,04	0,126	0,156	99,060	95,66	90,763	19,033	1,125	96,33	0,004	0	0	33
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20	0,04	0,008	0,007	0,00	19,65	25,6	8,2	0,02	13,434	0	0,003	0	8
итого за полдник		400	11,13	0,140	0,170	100,0	120,0	120,00	30,000	1,800	120,00	0,010	0,003	0,180	
Норма по СанПин			7,00	0,140	0,160	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,40	
отклонение от нормы (+ / -)			-4,13	0,000	-0,010	-10,01	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,000	0,0020	0,220	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,42	0,86	1,02	499,0	666,8	748,64	205,19	10,45	720,00	0,06	0,03	2,40
Норма по СанПин	42,000	0,840	0,960	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,060	0,030	2,400
отклонение от нормы (+ / -)	-6,42	-0,023	-0,060	41,01	53,2	-28,64	-25,193	0,355	0,00	0,000	0,0000	0,000

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	50,55	0,63	0,73	415,0	604,1	667,54	162,33	8,10	540,00	0,05	0,02	1,58
Норма по СанПин	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,045	0,0225	1,80
отклонение от нормы (+ / -)	-19,05	-0,001	-0,010	-10,01	-64,1	-127,54	-27,333	0,000	0,00	0,000	0,0020	0,220

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	59,55	1,00	1,19	599,0	786,9	868,64	235,19	12,25	840,00	0,07	0,03	2,58
Норма по СанПин	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,070	0,0350	2,80
отклонение от нормы (+ / -)	-10,55	-0,023	-0,070	31,01	53,1	-28,64	-25,193	0,355	0,00	0,000	0,0020	0,220

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ К 10- ТИДНЕВНОМУ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше2-я неделяСезон :ОСЕНЬ2023г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
Итого за день по СанПиН			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ЗАВТРАКИ	25%	17,500	0,350	0,400	225,00	300,0	300,000	75,000	4,500	300,00	0,025	0,013	1,000
Среднее за 5 дней (фактически)			17,50	0,35	0,40	238,06	300,0	300,00	82,43	4,50	300,00	0,02	0,01	1,00
отклонение от нормы			(+ / -)	0,000	0,0000	0,000	-13,06	0,001	0,000	-7,433	0,000	0,000	0,000	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
Итого за день по СанПиН			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ОБЕДЫ	35%	24,50	0,490	0,560	315,0	420	420,0	105,0	6,30	420,0	0,0350	0,0175	1,40
Среднее за 5 дней (фактически)			23,69	0,49	0,56	315,00	420,0	420,00	105,00	6,30	420,00	0,03	0,03	1,40
отклонение от нормы			(+ / -)	0,806	0,000	-0,002	0,000	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	-0,013	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
Итого за день по СанПиН			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ПОЛДНИКИ	10%	7,00	0,140	0,160	90,00	120	120,0	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,400
Среднее за 5 дней (фактически)			7,00	0,14	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,00	0,01	0,00	0,40
отклонение от нормы			(+ / -)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
Итого за день по СанПиН			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	42,00	0,840	0,960	540,0	720	720,0	180,0	10,80	720,0	0,060	0,030	2,40
Среднее за 5 дней (фактически)			41,19	0,84	0,96	553,06	720,0	720,00	187,43	10,80	720,00	0,06	0,04	2,40
отклонение от нормы			(+ / -)	0,806	0,000	-0,002	-13,06	0,00	0,000	-7,433	0,000	0,000	-0,013	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
Итого за день по СанПиН			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	31,50	0,630	0,720	405,0	540	540,0	135,0	8,100	540,0	0,045	0,0225	1,800
Среднее за 5 дней (фактически)			30,69	0,63	0,72	405,0	540,0	540,00	135,00	8,10	540,00	0,04	0,04	1,80
отклонение от нормы			(+ / -)	0,806	0,000	-0,002	0,000	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	-0,013	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
Итого за день по СанПиН			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	49,00	0,980	1,120	630,0	840	840,0	210,0	12,60	840,0	0,070	0,035	2,800
Среднее за 5 дней (фактически)			48,19	0,98	1,12	643,1	840,0	840,00	217,43	12,60	840,00	0,07	0,05	2,80
отклонение от нормы			(+ / -)	0,806	0,000	-0,002	-13,060	0,00	0,000	-7,432	0,000	0,000	-0,001	0,000

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ К 10- ТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

1 - 2-я неделя Сезон: ОСЕНЬ 2023г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Итого за день по СанПиН 100%			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ЗАВТРАКИ	25%	17,500	0,350	0,400	225,00	300,0	300,000	75,000	4,500	300,00	0,025	0,013	1,000
Среднее за 10 дней (фактически)			17,50	0,35	0,40	231,53	300,0	300,00	78,72	4,50	300,00	0,02	0,01	1,00
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	-6,53	0,00	0,000	-3,716	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Мg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор
Итого за день по СанПиН 100%			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	О Б Е Д Ы	35%	24,50	0,490	0,560	315,0	420	420,0	105,0	6,30	420,0	0,0350	0,0175	1,40
Среднее за 10 дней (фактически)			25,51	0,49	0,56	315,00	420,0	420,00	110,12	6,30	420,00	0,03	0,02	1,40
отклонение от нормы (+ / -)			-1,005	-0,002	-0,001	0,00	0,00	0,000	-5,117	0,000	0,000	0,000	-0,007	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор
Итого за день по СанПиН 100%			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ПОЛДНИКИ	10%	7,00	0,140	0,160	90,00	120	120,0	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,400
Среднее за 10 дней (фактически)			7,00	0,14	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,00	0,01	0,00	0,40
отклонение от нормы (+ / -)			0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	I	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
Итого за день по СанПиН 100%			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	42,00	0,840	0,960	540,0	720	720,0	180,0	10,80	720,0	0,060	0,030	2,40
Среднее за 10 дней (фактически)			43,01	0,84	0,96	546,5	720,0	720,00	188,83	10,80	720,00	0,06	0,04	2,40
отклонение от нормы (+ / -)			-1,005	-0,002	-0,001	-6,53	0,00	0,000	-8,833	0,000	0,000	0,000	-0,007	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
Итого за день по СанПиН 100%			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	31,50	0,630	0,720	405,0	540	540,0	135,0	8,100	540,0	0,045	0,0225	1,800
Среднее за 10 дней (фактически)			32,51	0,63	0,72	405,0	540,0	540,00	140,12	8,10	540,00	0,04	0,03	1,80
отклонение от нормы (+ / -)			-1,005	-0,003	-0,001	0,00	0,00	0,000	-5,117	0,000	0,000	0,000	-0,006	0,000

Возрастная категория: 12- лет и старше единое меню завтраки - обеды - полдники 10-тидневка ОСЕНЬ 2022 - ____ г.г.			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
Итого за день по СанПиН 100%			70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	завтрак-обед-полдник	70%	49,00	0,980	1,120	630,0	840	840,0	210,0	12,60	840,0	0,070	0,035	2,800
Среднее за 10 дней (фактически)			50,01	0,98	1,12	636,5	840,0	840,00	218,83	12,60	840,00	0,07	0,04	2,80
отклонение от нормы (+ / -)			-1,005	-0,003	-0,001	-6,53	0,0	0,000	-8,833	0,000	0,000	0,000	-0,007	0,000

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 РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ. ЛАПШИНА В.Т. 2004
- 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.)

Возрастная категория 12- лет и старше

"Ведомость контроля за рационам питания"

режим питания: двухразовый

no c

п/п	наименование группы: пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТО по дням в качестве порр-х.										в среднем за неделю (10 дней)	Оп-по- нение от нормы в % (+/-)	
			ЗАВТРАКОВ 25% ОБЕДОВ 35% УЖИНА 40% -тидневка Санитн 1.3/2.4.3590.20												
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день			
1	хлеб ржаной	72	80,00	80,00	70,00	50,00	70,00	70,00	80,00	70,00	70,00	80,00	72	100	
2	хлеб пшеничный	120	110,00	120,00	128,00	100,00	122,00	133,50	100,00	110,00	116,00	160,50	120,00	100	
3	мука пшеничная	12	2,07	0,00	14,10	13,04	36,61	4,05	12,82	5,12	30,69	1,50	12,00	100	
4	круты, бобовые	30	35,30	54,40	38,85	20,00	0,00	5,05	20,00	47,60	35,30	43,50	30,00	100	
5	макаронные изделия	12	49,10	20,50	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00	12,00	100	
6	картофель	112,2	20,00	0,00	146,80	146,00	263,64	132,60	71,82	131,40	63,74	146,00	112,2	100	
7	овощи (свекл, морковь, капуста, лук, чеснок)	192	205,70	194,70	292,48	112,40	189,65	282,28	205,94	322,48	70,00	212,58	209,020	108,870	
8	фрукты свежие	111	105,00	110,00	110,00	135,00	105,50	110,00	105,00	107,50	105,00	117,00	111	100	
9	сухофрукты	12	0,00	20,00	25,00	0,00	10,00	0,00	20,00	20,00	25,00	0,00	12	100	
10	соки фруктовые	120	0,00	0,00	200,00	0,00	300,00	200,00	200,00	300,00	0,00	0,00	120	100	
11	мясо 1-й категории	46,8	2,50	94,80	85,50	72,60	14,10	28,40	0,00	81,50	0,00	88,60	46,8	100	
12	цельная 1 кат. потрошеные	31,8	0,00	59,34	0,00	0,00	86,40	111,26	2,50	0,00	76,50	0,00	31,8	100	
13	рыба-филе	46,2	0,00	0,00	97,90	0,00	82,67	0,00	103,61	94,60	0,00	83,22	46,2	100	
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	24	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	24	100	
15	Молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	210	380,79	255,00	27,95	242,00	78,26	251,04	114,90	24,50	341,90	226,10	194,244	92,50	
16	Мислочиолон (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	108	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	0	
17	Творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	36	0,00	0	0,0	150,00	105,00	0,00	0,00	0	105	0,00	36	100	
18	Сыр	9	0,00	18	0,0	30,00	0,00	17,50	5,00	0	20	0,00	9	100	
19	Сметана (м. д. ж. не более 15%)	6	6,50	0	1,4	6,52	16,25	8,10	3,48	5	8	5,00	6	100	
20	Масло сливочное	21	29,50	10	17,7	21,52	31,98	12,19	22,92	9	38	17,60	21	100	
21	Масло растительное	10,8	8,40	13	16,0	7,20	7,20	12,80	15,10	17	5	7,40	10,800	100	
22	Яйцо диетическое столовое	24	0,00	117	0,9	6,52	11,92	80,00	8,36	4	11	0,00	24	100	
23	Сахар	21	34,30	30	7,7	39,50	14,00	5,00	6,00	28	18	28,00	21,00	100	
24	Кондитерские изделия	9	37,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	52	0,00	8,9	98,89	
25	Чай	1,2	1,00	0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0	0	1,00	0,3	25,00	
26	Какао - порошок	0,72	2,10	0	0,0	2,10	0,00	0,00	0,00	0	3	0,00	0,72	100	
27	Кофейный напиток	1,2	0,00	4	0,0	0,00	0,00	5,00	0,00	0	0	3,50	1,2	100	
28	Дрожжи хлебопекарные	0,18	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	0	
29	Соль пищевая поваренная кодированная	3	2,90	3	3,0	3,0	1,10	4,75	2,14	2,99	4	3	3,79	3	100
30	Крахмал	2,4	0,00	0	0,0	0,00	12,00	0,00	0,00	10	2	0,00	2,40	100	
31	Специи	1,2	1,11	2	0,0	0,00	1,34	1,59	0,02	0,21	1,389	0,0109	1,20	100	
32	Берли	54	57,44	51,94	53,77	54,84	53,80	56,60	52,87	51,79	53,67	53,41	54,031	100,06	
33	Жир	55,2	54,35	56,39	55,19	54,25	52,43	55,10	56,10	55,08	55,05	54,888	55,47	100,05	
34	Углеводы	229,8	228,12	226,59	230,48	237,43	224,97	227,70	235,07	229,08	230,97	230,48	230,448	100,28	
35	Калорийность	163,2	1629,62	1631,92	1628,87	1632,69	1636,69	1634,59	1629	1630,33	1630,32	1635,29	1632,00	100,00	

[illegible]

возрастная категория 12- лет и старше

"Ведомость контроля за рационам питания"

режим питания: двухразовый с по

п/п	наименование группы	норма продукции в г (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТО по дням в качестве горячих										в среднем за нормы в % (+/-)	Откло- нение от
			ОБЕДОВ 35 % И ПОЛДНИКОВ 10 %											
			Меню 10 - дневка											
			СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20											
			1-й День	2-й День	3-й День	4-й День	5-й День	6-й День	7-й День	8-й День	9-й День	10-й День	неделю (10 дней)	
1	хлеб ржаной	54	40	50	80	50	90	40	80	40	30	40	54	100
2	хлеб пшеничный	90	95	120	77	70	82	83,5	66	110	86	110,5	90,00	100
3	мука пшеничная	9	2,07	1,35	9,51	0	23,91	6,8	6,47	0	33,99	5,9	9,00	100
4	крупы, бобовые	22,5	0	20,7	38,85	30,8	0	5,05	20	47,6	4,91	57,09	22,50	100
5	макаронные изделия	9	49,1	20,9	0	0	0	20	0	0	0	0	9,000	100
6	картофель	84,15	20	0	50	146	105,74	132,6	151,57	118,3	63,74	53,55	84,15	100
7	овощи (свекл, консерв - Зелень, томаты, соевый)	144	205,7	118,2	140,187	161,12	98	227,62	87,593	188,03	116,47	265,29	161,02	111,82
8	фрукты свежие	83,25	120	110	135,5	0	112	0	105	114,5	0	135,5	83,25	100
9	сухофрукты	9	0	0	25	0	0	0	20	20	25	0	9	100
10	соки фруктовые	90	0	0	0	0	200	200	200	100	200	0	90	100
11	мясо 1-й категории	35,1	2,5	0	85,5	72,6	47,01	28,4	0	81,5	30,99	2,5	35,1	100
12	цыпленка 1 кат. потрошеные	23,85	0	59,34	0	0	31,82	44,66	2,5	0	100,18	0	23,85	100
13	рыба-филе	34,65	0	0	77	0	82,67	0	103,61	0	0	83,22	34,65	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	18	140	0	0	0	0	0	40	0	0	0	18	100
15	Молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	157,5	205	270	19,05	277,72	84,75	175,07	65,1	14,2	48,45	258,1	141,744	90,00
16	кисломолоч. (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	81	0	180	0,0	0	0	0	0	0	0	0	18,00	22,22
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	27	0	0	0,0	60	105	0	0	0	105	0	27	100
18	сыр	6,75	15	18	0,0	30	0	0	5	0	0	0	6,75	100
19	сметана (м. д. ж. не более15%)	4,5	6,9	0	0,0	6,2	7,5	8,1	2,45	0	8	5,55	4,5	100
20	масло сливочное	15,75	17,6	13	10,0	11,2	21,98	10,86	27,61	8	18	19	15,75	100
21	масло растительное	8,1	8,4	9	13,8	7,2	4,5	14,1	3	11	5	5	8,100	100
22	рыба диетического столовое	18	0	119	1,4	6,24	12,92	22,9	0	0	15	2,94	18	100
23	сахар	15,75	28,1	22	8,4	24,3	6	2,4	8	32	7	19,7	15,75	100
24	кондитерские изделия	6,75	0	0	15,0	0	0	0	0	0	52	0	6,7	99,26
25	чай	0,9	1	0	0,1	0,4	0,2	0	0	0	0	0,1	0,2	22,22
26	какао - порошок	0,54	2,1	0	0,0	2,1	0	0	0	0	0	0	0,42	77,78
27	кофейный напиток	0,9	0	4	0,0	0	0	2	0	0	0	3,5	0,9	100,00
29	соль пищевая поваренная йодированная	2,25	2,5	2	2,3	1,1	3,19	1,79	1,72	1	3	2,99	2,25	100
30	Крахмал	1,8	0	0	0,0	0	2	0	4	10	2	0	1,80	100
31	Степции	0,9	1,111	0	1,6	1,343	0,0109	0,02315	0,211155	1	1	2,32206	0,90	100
32	Белки	40,5	42,11	39,59	41,03	41,29	40,95	39,84	43,92	38,53	40,73	40,25	40,832	100,82
33	Жиры	41,4	40,52	40,72	44,79	40,25	40,88	41,31	43,62	38,59	41,05	42,47	41,420	99,64
34	Углеводы	172,35	177,39	174,40	164,03	174,93	171,86	169,90	163,66	178,81	173,45	169,05	171,738	100,05
35	калорийность	1224	1219,98	1226,67	1227,24	1227,05	1219,06	1226,87	1226	1219,01	1226,75	1227,82	1224,00	100,00

Рекомендации по коррективке меню:

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознокомления: _____

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата проведённой корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
1 - я неделя

возрастная категория 12- лет и старше

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
ЗАВТРАК		
ТТК	Каша жидкая молочная из манной крупы	240
Пром.пр.	Печенье топленое молоко	37
54-2гн/22	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	105
ОБЕД		
54-2з/22	огурец свежий в нарезке	60
ТТК	Борщ с картофелем и свежей капустой	250
54-2гн/22	макаронные отварные с овощами	200
255/11	Печень по-строгановски	90/30
ТТК	Какао с молоком витаминизированный	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ПОЛДНИК		
54-2гн/22	чай с сахаром	200
54-1з/22	сыр твердых сортов в нарезке	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	25
ТТК	Фрукты свежие (банан)	120
3-й день		
ЗАВТРАК		
54-2з/22	огурец свежий в нарезке	65
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/10
128-136 / 11	картофельное пюре / / овощи припущенные (капуста)	110/70
389/11	Напиток (из груши дички)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
ОБЕД		
54-15з/22	икра секольная	60
ТТК	Суп из овощей	250
256/11	мясо тушеное	50 / 50
303/11	каша вязкая (ячневая)	180
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	110
ПОЛДНИК		
ТТК	чай фруктовый	200
ТТК	Бутерброд с рыбными кулинарными изделиями	100/40
Пром.пр.	Печенье топленое молоко	15

возрастная категория 12- лет и старше

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
2-й день		
ЗАВТРАК		
54-3з/22	помидор свежий в нарезку	60
265/11	Плов с говядиной	60/160
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
ОБЕД		
54-12з/22	Икра морковная	60
ТТК	Суп с макаронами	250
ТТК	Омлет с птицей	190
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	110
ПОЛДНИК		
386/11	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	180
193/11	Биточек рисовый с морковью	90/30
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50

4-й день		
ЗАВТРАК		
223/11	Запеканка из творога с молоком сгущенным	163/37
54-2гн/22	чай с сахаром	200
14 / 11	масло порциями	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	135
ОБЕД		
54-2з/22	огурец свежий в нарезке	60
ТТК	Суп картоф. с горохом	250
258/11	Мясо духовое	45/150
ТТК	Какао с молоком витаминизированный	200
54-1з/22	сыр твердых сортов в нарезке	30
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50
ПОЛДНИК		
ТТК	чай без сахара	200
224/11	Запеканка из творога и моркови с молоком сгущенным	156/24

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

возрастная категория 12- лет и старше

ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1 - я неделя		
5 - й день		
ЗАВТРАК		
47/11	Квашеная капуста	60
269/11	Биточки (особые) мясные	100
142/11	Картофель и овощи тушёные в соусе	180
ТТК	Кисель из яблок	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
ОБЕД		
54-3з/22г.	помидор свежий в нарезке	60
ТТК	Суп с клёцками	250
228/11	Рыба припущенная в молоке	100
ТТК	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	150 / 30
389/11	Сок фруктовый (персиковый)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ТТК	Фрукты свежие (апельсин)	105
ПОЛДНИК		
ТТК	чай с лимоном	200
5-269/11	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	100/50

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
6- й день		
ЗАВТРАК		
54-3з/22	помидор свежий в нарезку	60
ТТК	Омлет с птицей /	160 /20
136/11	овощи припущенные (морковь)	
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
ТТК	Фрукты свежие (бананы)	110
ОБЕД		
54-2з/22	огурец свежий в нарезке	60
ТТК	Рассольник ленинградский	250
143/11	Рагу из овощей	180
268/11	Котлета мясная	100
389/11	Напиток (из груша дичка)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ПОЛДНИК		
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200
206/11	Макароны запечёные с яйцом	155/25

Возрастная категория: 7 - 11 лет

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7 - й день		
ЗАВТРАК		
54-2з/22	огурец свежий в нарезке	60
205/11	макароны отварные с овощами	180
ТТК	Суфле из печени с соусом сметанным с луком	95/15
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
ОБЕД		
47/11	Квашеная капуста	60
ТТК	Суп с крупой	250
233/11	Рыба запечённая под молочным соусом	210
389/11	Сок фруктовый (абрикосовый)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	105
ПОЛДНИК		
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200
468 / 04	Оладьи из печени	110/10
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
8 - й день		
ЗАВТРАК		
54-2з/22	помидор свежий в нарезку	60
235/11	Шницель рыбный натуральный (минтай)	100/20
128/11	картофель пюре / Капуста	110/70
139/11	Тушёная	
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
ОБЕД		
54-2з/22	огурец свежий в нарезку	60
ТТК	Борщ с картофелем	250
265/11	Плов с говядиной	50/140
ТТК	Кисель из яблок	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	105
ПОЛДНИК		
ТТК	Чай с лимоном	200
150/11	Зразы картофельные	90/20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

1 - я неделя

возрастная категория 12- лет и старше

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
9- й день		
ЗАВТРАК		
182/11	Каша жидкая молочная (рисовая)	240
14 /11	масло порциями	10
54-13/22	сыр твёрдых сортов в нарезке	20
ТТК	Какао с молоком витаминизированный	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	105
ОБЕД		
54-20з/22г.	горошек зелёный (консервированный)	60
Пром.пр.	Печенье топлёное молоко	52
ТТК	Суп с лапшой	250
294/11	Котлета рубленая из птицы	100
Т Т К	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	150 / 30
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
ПОЛДНИК		
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
ТТК	Голубцы ленивые	100/30
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20

возрастная категория 12- лет и старше

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
10- й день		
ЗАВТРАК		
54-2з/22	огурец свежий в нарезку	60
259/11	Жаркое по - дормашнему	55/155
54-3гн/22	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ОБЕД		
54-3з/22	помидор свежий в нарезку	60
ТТК	Щи из свежей капусты с картофелем	250
234/11	Биточек рыбный (минтай)	90 / 20
303/11	каша вязкая (пшёная)	180
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ТТК	Фрукты свежие (яблоки)	110
ПОЛДНИК		
ТТК	чай фруктовый	200
165/11	Запеканка овощная	140/40
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20

Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

Аттестат аккредитации органа инспекции
№ RA.RU.710012 от 22.04.2015г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя

Инспекции ФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии в Краснодарском крае,
Новороссийском филиале»
А.Б. Чернышев

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 5004/28 «24» 11 2022 года

по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы

десятидневного меню приготовляемых блюд школьных завтраков, обедов и полдников для учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 7-11 лет, период осень; десятидневного меню приготовляемых блюд школьных завтраков, обедов и полдников для учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 12-18 лет, период осень; двенадцатидневного меню приготовляемых блюд школьных завтраков, обедов и полдников для учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 12-18 лет, период осень, разработанных ООО «Торговый дом «Кубань»

Производство экспертизы начато: в 14:00ч. 24.11.2022г.

Производство экспертизы окончено: в 16:00ч. 24.11.2022г.

1. Основание: письмо от 23.11.2022г. №23-10-20/08-5630-2022 начальника Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Краснодарскому краю в городе Новороссийск Д.О. Певзнер (вх. №5039/1047/ОИ от 24.11.2022г.).

2. Заявитель: Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Краснодарскому краю в городе Новороссийск.

Юридический адрес: Россия, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Раппопортская, д. 100.
ИНН 2308105360.

ОГРН 1052303653269.

фактический адрес: Россия, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Видова, д. 170.

3. Разработчик: ООО «Торговый дом «Кубань».

Юридический адрес: 353320, Краснодарский край, г. Абинск, ул. Интернациональная, дом №41, оф. 1.

Фактический адрес: 353320, Краснодарский край, г. Абинск, ул. Интернациональная, дом №41, оф. 1.

4. Цель экспертизы: соответствие требованиям:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

5. Перечень рассмотренных материалов:

- десятидневное меню приготовляемых блюд школьных завтраков, обедов и полдников для учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 7-11 лет, период осень;
- десятидневное меню приготовляемых блюд школьных завтраков, обедов и полдников для учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 12-18 лет, период осень;
- двенадцатидневное меню приготовляемых блюд школьных завтраков, обедов и полдников для учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 12-18 лет, период осень;
- технологические и технико-технологические карты блюд;
- ведомости контроля за рационом питания.

6. Санитарно-эпидемиологическая оценка:

При разработке меню использовалась литература: Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания, Скурихин И.М., Тутельян В.А.: Справочник - М.: ДеЛи принт, 2008 - 276 с.; Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, рекомендовано НИИ питания РАМН изд. «Москва» ДеЛи принт 2011 - 544 с; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Лапшина В.Т. 2004; Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей, ФБУН «НИИ» Роспотребнадзора И.И. Новикова, 2022 г.

Меню утверждены руководителем предприятия общественного питания.

Десятидневное меню приготовляемых блюд школьных завтраков, обедов и полдников для учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 7-11 лет, период осень – разработано на период 2 недели (с учетом режима организации – 10 дней, выходные: суббота, воскресенье) для отдельной возрастной группы детей (7-11 лет), в соответствии с рекомендуемым образцом, приведенным в прил. №8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Десятидневное меню приготовляемых блюд школьных завтраков, обедов и полдников для учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 12-18 лет, период осень – разработано на период 2 недели (с учетом режима организации – 10 дней, выходные: суббота, воскресенье) для отдельной возрастной группы детей (12-18 лет), в соответствии с рекомендуемым образцом, приведенным в прил. №8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Двенадцатидневное меню приготовляемых блюд школьных завтраков, обедов и полдников для учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 12-18 лет, период осень – разработано на период 2 недели (с учетом режима организации – 12 дней, выходной: воскресенье) для отдельной возрастной группы детей (12-18 лет), в соответствии с рекомендуемым образцом, приведенным в прил. №8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах.

Основные (организованные) меню, включают горячее питание.

Меню предусматривают распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак; обед; полдник; завтрак и обед; обед и полдник; завтрак, обед и полдник).

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами (соки фруктовые).

Витаминные напитки (компот из сухофруктов, кисель) готовятся в соответствии с технологической картой непосредственно перед раздачей.

Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не выявлена.

Пищевая продукция, которая не допускается при организации питания детей, приведенная в прил. №6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 не выявлена.

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки) с учетом распределения в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи (завтрак – 25%; обед – 35%; полдник – 10%; завтрак и обед – 60%; обед и полдник – 45%; завтрак, обед и полдник – 70%) соответствуют требованиям прил. №7, таб.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порций (в граммах), суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) соответствуют требованиям прил. №9, таб.1 и 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах с учетом распределения в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи (завтрак – 25%; обед – 35%; полдник – 10%; завтрак и обед – 60%; обед и полдник – 45%; завтрак, обед и полдник – 70%) соответствуют требованиям прил. №10, таб.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

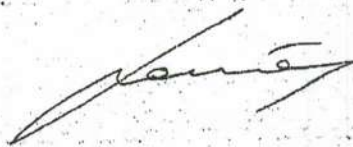
Количество обязательных приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения (один прием пищи – завтрак или обед; либо два приема пищи – завтрак и обед, обед и полдник; либо три приема пищи – завтрак, обед и полдник) предусмотрено в соответствии с требованиями прил. №12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Ведомости контроля за рационом питания составлены в соответствии с требованиями прил. №13 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю соответствует нормам (фактическое выполнение – 100%), соответствует требованиям п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

7. Вывод: десятидневное меню приготовляемых блюд школьных завтраков, обедов и полдников для учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 7-11 лет, период осень; десятидневное меню приготовляемых блюд школьных завтраков, обедов и полдников для учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 12-18 лет, период осень; двенадцатидневное меню приготовляемых блюд школьных завтраков, обедов и полдников для учащихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 12-18 лет, период осень, разработанные ООО «Торговый дом «Кубань», соответствуют требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



А.В. Натарин