



ИП Анатолієвна Р.А. Платова

" 12 " января 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Директор А.В. Веричева



" 12 " января 2026г.

Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся возрастной категории 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Ленинского района Республики Крым: сезон зима 2025 год (завтраки, обеды)

с.Горностаевка 2025 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень школы Ленинский р-он 2025 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром | 220 | 9,48 | 6,55 | 52,82 | 308,88 | 0,3 | 1,36 | 20,95 | 0,89 | 159,74 | 277,1 | 75,43 | 2,2 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,95 | 0,23 | 13,86 | 62,37 | 0,01 | 2,97 | | 0,01 | 47,12 | 38,5 | 20,58 | 3,77 | | |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 30 | 2,58 | 0,42 | 13,53 | 68,4 | 0,07 | | | 0,63 | 10,2 | 59,7 | 16,5 | 0,96 | | |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 1,76 | 0,28 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 | | |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | |
| Итого за Завтрак | | | 15,17 | 7,88 | 103,34 | 549,65 | 0,47 | 14,34 | 20,95 | 1,73 | 240,68 | 386,3 | 132,46 | 9,87 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,41 | 53,84 | 0,02 | 23,11 | | 1,43 | 28,81 | 16,3 | 8,65 | 0,35 | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,65 | 6,4 | 19,53 | 160,3 | 0,18 | 13,15 | 5,03 | 2,45 | 53,45 | 142,88 | 39,08 | 1,88 | | |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 8,1 | 11,71 | 10,46 | 180,24 | 0,07 | 0,21 | 7,1 | 1,95 | 33,84 | 33,1 | 6,97 | 0,41 | | |
| 181 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 9,6 | 0,6 | 42 | 201,3 | 0,12 | | 6 | 3,6 | 155,52 | 151,13 | 30,33 | 1,25 | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,06 | 30,16 | 126,7 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32,6 | 29,2 | 21 | 0,7 | | |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 3,44 | 0,56 | 18,04 | 91,2 | 0,09 | | | 0,84 | 13,6 | 79,6 | 22 | 1,28 | | |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 1,76 | 0,28 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 | | |
| Итого за Обед | | | 30,52 | 22,66 | 138,93 | 876,58 | 0,56 | 37,28 | 18,13 | 11,37 | 325,44 | 452,21 | 138,98 | 6,61 | | |
| Итого за день | | | 45,69 | 30,54 | 242,27 | 1426,23 | 1,03 | 51,62 | 39,08 | 13,1 | 566,12 | 838,51 | 271,44 | 16,48 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень школы Ленинский р-он 2025 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с молоком стуженным | 120 | 17,54 | 13,27 | 33,6 | 324 | 0,07 | 0,57 | 78 | 0,5 | 234,7 | 258,19 | 31,87 | 0,77 | | |
| | Сметана | 30 | 0,78 | 4,5 | 1,08 | 48,6 | 0,01 | 0,12 | 30 | 0,09 | 26,4 | 18,3 | 2,7 | 0,06 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,93 | 0,24 | 14,11 | 62,19 | 0,01 | 0,47 | | | 46,05 | 38,33 | 20,47 | 3,86 | | |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 45 | 3,87 | 0,63 | 20,3 | 102,6 | 0,1 | | | 0,95 | 15,3 | 89,55 | 24,75 | 1,44 | | |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 1,76 | 0,28 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 | | |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | |
| Итого за Завтрак | | | 25,28 | 19,32 | 92,22 | 647,39 | 0,28 | 11,17 | 108 | 1,74 | 346,07 | 415,37 | 99,74 | 9,07 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 6,08 | 3,97 | 74,56 | 0,02 | 9,57 | | 2,8 | 21,6 | 21,89 | 11,48 | 0,48 | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,03 | 3,7 | 21 | 130 | 0,13 | 17,28 | 5,03 | 2,75 | 26,43 | 68,2 | 25,28 | 1,05 | | |
| 255 | Печень по-строгановски | 80 | 10,61 | 8,98 | 2,82 | 148 | 0,16 | 6,76 | 4625,6 | 2,75 | 26,59 | 191,46 | 13,98 | 4 | | |
| 0,01 | Каша гречневая рассыпчатая. | 150 | 7,88 | 2,07 | 35,69 | 192,5 | 0,27 | | | 0,5 | 18,02 | 187,38 | 125,33 | 4,23 | | |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,06 | 20 | | 0,8 | 14 | 64 | 24 | 1,4 | | |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 3,44 | 0,56 | 18,04 | 91,2 | 0,09 | | | 0,84 | 13,6 | 79,6 | 22 | 1,28 | | |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,34 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,01 | | | 10,16 | | 14,6 | 0,98 | | |
| Итого за Обед | | | 30,12 | 21,97 | 105,1 | 756,26 | 0,81 | 53,62 | 4630,6 | 10,44 | 130,4 | 612,53 | 236,67 | 13,42 | | |
| Итого за день | | | 55,4 | 41,29 | 197,32 | 1403,65 | 1,09 | 64,79 | 738,6 | 12,18 | 476,47 | 1027,9 | 336,41 | 22,49 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень школы Ленинский р-он 2025 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,01 | Каша гречневая вязкая | 220 | 12,03 | 7,46 | 39,69 | 275 | 0,31 | 2,29 | 35,2 | 0,44 | 230,3 | 323,95 | 135,12 | 3,92 | | |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | | | 45 | 0,1 | 1,8 | 2,6 | | 0,02 | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 | | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,93 | 0,24 | 14,11 | 62,19 | 0,01 | 0,47 | | | 46,05 | 38,33 | 20,47 | 3,86 | | |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 30 | 2,58 | 0,42 | 13,53 | 68,4 | 0,07 | | | 0,63 | 10,2 | 59,7 | 16,5 | 0,96 | | |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | |
| Итого за Завтрак | | | 18,33 | 19,27 | 77,23 | 559,89 | 0,42 | 12,83 | 106,2 | 1,42 | 392,35 | 485,58 | 184,59 | 11,06 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая консервированная | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 0,01 | 4,2 | 91,8 | 1,86 | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,43 | 6,15 | 17,15 | 134,33 | 0,1 | 17,53 | 5,03 | 2,43 | 28,33 | 76,4 | 27,08 | 1,03 | | |
| 297 | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | 80 | 10,01 | 16,71 | 6,55 | 216,86 | 0,01 | 0,2 | 35,93 | 0,87 | 22,84 | 23,85 | 3,87 | 0,16 | | |
| 324 | Каша рисовая вязкая б/м | 150 | 2,14 | 4,2 | 23,25 | 139,34 | 0,02 | | 22,5 | 0,17 | 12,1 | 47,05 | 16,35 | 0,34 | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,06 | 30,16 | 126,7 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32,6 | 29,2 | 21 | 0,7 | | |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 3,44 | 0,56 | 18,04 | 91,2 | 0,09 | | | 0,84 | 13,6 | 79,6 | 22 | 1,28 | | |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,34 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,01 | | | 10,16 | | 14,6 | 0,98 | | |
| Итого за Обед | | | 22,54 | 33,4 | 117,55 | 863,83 | 0,33 | 22,74 | 155,26 | 7,27 | 119,63 | 256,1 | 104,9 | 4,49 | | |
| Итого за день | | | 40,87 | 52,67 | 194,78 | 1423,72 | 0,75 | 35,57 | 261,46 | 8,69 | 511,98 | 741,68 | 289,49 | 15,55 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Район: Осень школы Ленинский р-он 2025 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат картофельный с огурцами или капустой | 60 | 0,22 | 3,02 | 0,74 | 31,46 | 0,01 | 1,17 | | 1,36 | 5,65 | 7,72 | 4,86 | 0,15 | | |
| 210 | Омлет натуральный | 155 | 14,4 | 25,66 | 2,73 | 299,31 | 0,11 | 0,27 | 335,39 | 0,78 | 106,52 | 233,3 | 16,68 | 2,73 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,93 | 0,24 | 14,11 | 62,19 | 0,01 | 0,47 | | | 46,05 | 38,33 | 20,47 | 3,86 | | |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,55 | 114 | 0,11 | | | 1,05 | 17 | 99,5 | 27,5 | 1,6 | | |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 35 | 2,05 | 0,33 | 15,55 | 73,5 | 0,07 | 0,01 | | | 8,89 | | 12,78 | 0,86 | | |
| 338 | Флоды или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | |
| Итого за Завтрак | | | 22,3 | 30,35 | 65,48 | 627,46 | 0,34 | 11,92 | 335,39 | 3,39 | 200,11 | 389,85 | 91,29 | 11,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зеленым | 60 | 1,66 | 4,29 | 6,13 | 70,02 | 0,05 | 7,17 | 12 | 1,72 | 11,43 | 39,52 | 14,63 | 0,54 | | |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,4 | 6,03 | 13,9 | 120,08 | 0,08 | 20,78 | 5,03 | 2,45 | 37,73 | 72,15 | 20,98 | 0,8 | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,51 | 20,67 | 18,95 | 337,14 | 0,14 | 7,73 | | 3,54 | 34,86 | 235,14 | 48,55 | 4,41 | | |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,06 | 20 | | 0,8 | 14 | 64 | 24 | 1,4 | | |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 3,44 | 0,56 | 18,04 | 91,2 | 0,09 | | | 0,84 | 13,6 | 79,6 | 22 | 1,28 | | |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,34 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,01 | | | 10,16 | | 14,6 | 0,98 | | |
| Итого за Обед | | | 30,35 | 32,13 | 80,6 | 738,44 | 0,5 | 55,69 | 17,03 | 9,35 | 121,78 | 490,41 | 144,76 | 9,41 | | |
| Итого за день | | | 52,65 | 62,48 | 146,08 | 1365,9 | 0,84 | 67,61 | 352,42 | 12,74 | 321,89 | 880,26 | 236,05 | 20,81 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень школы Ленинский р-он 2025 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,08 | Каша манная жидкая | 220 | 9,11 | 6,53 | 33 | 228,87 | 0,13 | 2,51 | 38,72 | 0,51 | 247,19 | 204,67 | 33,68 | 0,59 |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0,02 | | | | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 3,44 | 28,22 | 156,66 | 0,04 | 1,3 | 20 | | 120,6 | 90 | 14 | 0,16 |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,55 | 114 | 0,11 | | | 1,05 | 17 | 99,5 | 27,5 | 1,6 |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 1,76 | 0,28 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | 7,62 | | 10,95 | 0,74 |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 21,02 | 14,29 | 129,22 | 734,63 | 0,39 | 13,82 | 58,72 | 1,76 | 417,11 | 432,17 | 101,13 | 5,92 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,41 | 53,84 | 0,02 | 23,11 | | 1,43 | 28,81 | 16,3 | 8,65 | 0,35 |
| 101,01 | Суп картофельный с крупой гречневой | 250 | 3,18 | 3,9 | 19,68 | 127 | 0,15 | 17,28 | 5,03 | 1,35 | 26,53 | 89,3 | 43,68 | 1,55 |
| 291 | Плов из птицы или кролика | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,11 | 6,03 | 19,73 | 0,49 | 46,35 | 175,33 | 54,04 | 1,97 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,06 | 30,16 | 126,7 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32,6 | 29,2 | 21 | 0,7 |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 3,44 | 0,56 | 18,04 | 91,2 | 0,09 | | | 0,84 | 13,6 | 79,6 | 22 | 1,28 |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,34 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,01 | | | 10,16 | | 14,6 | 0,98 |
| Итого за Обед | | | 27,88 | 18,42 | 126,8 | 788,07 | 0,47 | 47,23 | 24,76 | 5,21 | 158,05 | 389,73 | 163,97 | 6,83 |
| Итого за день | | | 48,9 | 32,71 | 256,02 | 1522,7 | 0,86 | 61,05 | 83,48 | 6,97 | 575,16 | 821,9 | 265,1 | 12,75 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень школы Ленинский р-он 2025 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 001 | Запеканка из творога | 120 | 18,94 | 12,5 | 20 | 278,76 | 0,06 | 0,25 | 0,06 | 0,42 | 155,18 | 220,78 | 25,69 | 0,74 | | |
| 13 013 | Повидло | 30 | 0,15 | 0,12 | 19,74 | 84,6 | 0,02 | 0,09 | | 0,06 | 7,2 | 29,7 | 6 | 0,48 | | |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0,02 | | | | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,95 | 0,23 | 13,86 | 62,37 | 0,01 | 2,97 | | 0,01 | 47,12 | 38,5 | 20,58 | 3,77 | | |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 3,44 | 0,56 | 18,04 | 91,2 | 0,09 | | | 0,84 | 13,6 | 79,6 | 22 | 1,28 | | |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,34 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,01 | | | 10,16 | | 14,6 | 0,98 | | |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | |
| Итого за Завтрак | | | 28,47 | 17,13 | 121,54 | 773,03 | 0,31 | 13,32 | 0,06 | 1,53 | 257,96 | 406,58 | 103,87 | 10,08 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 9,88 | 24,73 | 43,76 | 437,4 | 0,27 | 41,16 | | 11,28 | 169,98 | 249,66 | 110,36 | 7,83 | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,65 | 6,4 | 19,53 | 160,3 | 0,18 | 13,15 | 5,03 | 2,45 | 53,45 | 142,88 | 39,08 | 1,88 | | |
| 270 | Котлеты Московские с соусом | 80 | 5,93 | 10,87 | 5,6 | 144,33 | 0,03 | 0,11 | 3,38 | 1,12 | 8,54 | 10,05 | 2,38 | 0,23 | | |
| 312 | Пюре картофельное. | 150 | 3,26 | 5,33 | 22,02 | 149,48 | 0,17 | 25,95 | 28,13 | 0,18 | 40,77 | 96 | 32,66 | 1,19 | | |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,06 | 20 | | 0,8 | 14 | 64 | 24 | 1,4 | | |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 3,44 | 0,56 | 18,04 | 91,2 | 0,09 | | | 0,84 | 13,6 | 79,6 | 22 | 1,28 | | |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,34 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,01 | | | 10,16 | | 14,6 | 0,98 | | |
| Итого за Обед | | | 32,5 | 48,47 | 132,53 | 1102,71 | 0,88 | 100,38 | 36,54 | 16,67 | 310,5 | 642,19 | 245,08 | 14,79 | | |
| Итого за день | | | 60,97 | 65,6 | 254,07 | 1875,74 | 1,19 | 113,7 | 36,6 | 18,2 | 568,46 | 1048,77 | 348,95 | 24,87 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень школы Ленинский р-он 2025 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12 | 0,01 | 6,3 | | 0,42 | 6 | 21 | 9 | 0,48 |
| 211 | Омлет с сыром | 150 | 19,5 | 29,3 | 2,65 | 353,58 | 0,1 | 0,63 | 370,25 | 0,83 | 303,15 | 386,3 | 27,25 | 2,73 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,93 | 0,24 | 14,11 | 62,19 | 0,01 | 0,47 | | | 46,05 | 38,33 | 20,47 | 3,86 |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 60 | 5,16 | 0,84 | 27,06 | 136,8 | 0,13 | | | 1,26 | 20,4 | 119,4 | 33 | 1,92 |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 2,93 | 0,47 | 22,22 | 105 | 0,1 | 0,02 | | | 12,7 | | 18,25 | 1,23 |
| Итого за Завтрак | | | 29,19 | 30,91 | 68,14 | 669,57 | 0,35 | 7,42 | 370,25 | 2,51 | 388,3 | 565,03 | 107,97 | 10,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 6,08 | 3,97 | 74,56 | 0,02 | 9,57 | | 2,8 | 21,6 | 21,89 | 11,48 | 0,48 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,03 | 3,7 | 21 | 130 | 0,13 | 17,28 | 5,03 | 2,75 | 26,43 | 68,2 | 25,28 | 1,05 |
| 255 | Печень по-строгановски | 80 | 10,61 | 8,98 | 2,82 | 148 | 0,16 | 6,76 | 4625,6 | 2,75 | 26,59 | 191,46 | 13,98 | 4 |
| 181 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 9,6 | 0,6 | 42 | 201,3 | 0,12 | | 6 | 3,6 | 155,52 | 151,13 | 30,33 | 1,25 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,06 | 20 | | 0,8 | 14 | 64 | 24 | 1,4 |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 3,44 | 0,56 | 18,04 | 91,2 | 0,09 | | | 0,84 | 13,6 | 79,6 | 22 | 1,28 |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,34 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,01 | | | 10,16 | | 14,6 | 0,98 |
| Итого за Обед | | | 31,84 | 20,5 | 111,41 | 765,06 | 0,66 | 53,62 | 4636,6 | 13,54 | 267,9 | 576,28 | 141,67 | 10,44 |
| Итого за день | | | 61,03 | 51,41 | 179,55 | 1434,63 | 1,01 | 61,04 | 5006,8 | 16,05 | 656,2 | 1141,31 | 249,64 | 20,66 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень школы Ленинский р-он 2025 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша овсяная с изюмом | 205 | 10,16 | 15,41 | 38,81 | 335,69 | 0,26 | 1,7 | 94,01 | 0,86 | 192 | 284,25 | 67,85 | 2,07 | | |
| | Кондитерское изделие | 30 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,1 | 0,04 | | | | 7,8 | 25,2 | 9 | 0,42 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 3,44 | 28,22 | 156,66 | 0,04 | 1,3 | 20 | | 120,6 | 90 | 14 | 0,16 | | |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 3,44 | 0,56 | 18,04 | 91,2 | 0,09 | | | 0,84 | 13,6 | 79,6 | 22 | 1,28 | | |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,34 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,01 | | | 10,16 | | 14,6 | 0,98 | | |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | |
| Итого за Завтрак | | | 21,76 | 23,01 | 134,58 | 836,65 | 0,54 | 13,01 | 114,01 | 1,9 | 360,16 | 490,05 | 136,45 | 7,11 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,41 | 53,84 | 0,02 | 23,11 | | 1,43 | 28,81 | 16,3 | 8,65 | 0,35 | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,1 | 5,98 | 13,9 | 118,2 | 0,05 | 20,15 | 5,03 | 2,4 | 45,53 | 55,75 | 24,68 | 1,15 | | |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 10,17 | 5,42 | 4,28 | 106,55 | 0,07 | 3,44 | 6,13 | 2,85 | 25,07 | 145,21 | 27,26 | 0,53 | | |
| 312 | Пюре картофельное. | 150 | 3,26 | 5,33 | 22,02 | 149,48 | 0,17 | 25,95 | 28,13 | 0,18 | 40,77 | 96 | 32,66 | 1,19 | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,06 | 30,16 | 126,7 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32,6 | 29,2 | 21 | 0,7 | | |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,55 | 114 | 0,11 | | | 1,05 | 17 | 99,5 | 27,5 | 1,6 | | |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,34 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,01 | | | 10,16 | | 14,6 | 0,98 | | |
| Итого за Обед | | | 24,14 | 20,92 | 116,1 | 752,77 | 0,52 | 73,46 | 39,29 | 9,01 | 199,94 | 441,96 | 156,35 | 6,5 | | |
| Итого за день | | | 45,9 | 43,93 | 250,68 | 1589,42 | 1,06 | 86,47 | 153,3 | 10,91 | 560,1 | 932,01 | 292,8 | 13,61 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень школы Ленинский р-он 2025 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,64 | 4,77 | 35,96 | 209,36 | 0,09 | | 23,63 | 7,7 | 10,62 | 45,68 | 8,15 | 0,83 |
| 245 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 17,14 | 3,18 | 4,02 | 114,05 | 0,02 | 0,87 | 7,5 | 0,16 | 16,01 | 19,83 | 7,74 | 0,19 |
| 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 | | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,06 | 30,16 | 126,7 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32,6 | 29,2 | 21 | 0,7 |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,55 | 114 | 0,11 | | | 1,05 | 17 | 99,5 | 27,5 | 1,6 |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,34 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,01 | | | 10,16 | | 14,6 | 0,98 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 33,18 | 12,44 | 120,27 | 731,51 | 0,35 | 11,75 | 57,13 | 10,26 | 190,39 | 255,21 | 91,49 | 6,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежлы отварной | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,3 | 0,01 | 5,7 | | 1,64 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,03 | 3,7 | 21 | 130 | 0,13 | 17,28 | 5,03 | 2,75 | 26,43 | 68,2 | 25,28 | 1,05 |
| 297 | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | 80 | 10,01 | 16,71 | 6,55 | 216,86 | 0,01 | 0,2 | 35,93 | 0,87 | 22,84 | 23,85 | 3,87 | 0,16 |
| 181 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 9,6 | 0,6 | 42 | 201,3 | 0,12 | | 6 | 3,6 | 155,52 | 151,13 | 30,33 | 1,25 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 136,6 | 0,02 | 200 | | 0,76 | 12,6 | 3,4 | 3,4 | 0,66 |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 3,44 | 0,56 | 18,04 | 91,2 | 0,09 | | | 0,84 | 13,6 | 79,6 | 22 | 1,28 |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,34 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,01 | | | 10,16 | | 14,6 | 0,98 |
| Итого за Обед | | | 29,96 | 25,88 | 140,01 | 916,26 | 0,46 | 223,19 | 46,96 | 10,46 | 262,24 | 350,76 | 112,02 | 6,18 |
| Итого за день | | | 63,14 | 38,32 | 260,28 | 1647,77 | 0,81 | 234,94 | 104,09 | 20,72 | 452,63 | 605,97 | 203,51 | 12,78 |
| Итого за период | | | 531,06 | 462 | 2178,56 | 15094,77 | 9,48 | 839,96 | 0910,5 | 137,84 | 5076,73 | 8762,9 | 2722,94 | 175,73 |
| Среднее значение за период | | | 53,1 | 46,2 | 217,9 | 1509,5 | 0,9 | 84 | 1091,1 | 13,8 | 507,7 | 876,3 | 272,3 | 17,6 |

Составил

Утвердил

М.П.



Сводка по пищевой ценности рациона с 1 по 10 день

| Дата / Категория питающихся | Калорийная опись | Белки | Жиры | Углеводы | Вода | НЖК | ПНЖК | Холестер ол | Сахара | Крахмал | Ишцевые | | Золы | Na | K | Ca |
|-----------------------------|---------------------|--------|--------|----------|----------|-------|-------|----------------|--------|---------|---------|-----------|-------|----------|----------|----------|
| | | | | | | | | | | | волокна | клетчатка | | | | |
| 1 день | 3 082,4 | 99,55 | 67,43 | 519,83 | 1 608,71 | 12,79 | 17,17 | 34,24 | 174,89 | 114,04 | 32,5 | 4,26 | 18,27 | 3 303,72 | 4 271,95 | 1 222,14 |
| 7-11 лет 60% | 1 426,23 | 45,69 | 30,54 | 242,27 | 778,81 | 5,89 | 7,63 | 16,05 | 84,03 | 54,19 | 15,56 | 2,06 | 8,69 | 1 551,42 | 2 035,72 | 566,12 |
| 12+60% | 1 656,17 | 53,86 | 36,89 | 277,56 | 829,9 | 6,9 | 9,54 | 18,19 | 90,86 | 59,85 | 16,94 | 2,2 | 9,58 | 1 752,3 | 2 236,23 | 656,02 |
| 2 день | 2 990,62 | 119,8 | 89,65 | 425,67 | 2 238,12 | 33,65 | 19,49 | 150,48 | 91,67 | 152,71 | 21,73 | 5,56 | 19,94 | 4 222,67 | 4 094,67 | 828,8 |
| 7-11 лет 60% | 1 404,99 | 56,51 | 43,04 | 197,5 | 1 082,93 | 16,17 | 9,42 | 70,93 | 44,41 | 72,18 | 10,37 | 2,7 | 9,28 | 1 930,81 | 1 948,93 | 387,71 |
| 12+60% | 1 585,63 | 63,29 | 46,61 | 228,17 | 1 155,19 | 17,48 | 10,07 | 79,55 | 47,26 | 80,53 | 11,36 | 2,86 | 10,66 | 2 291,86 | 2 145,74 | 441,09 |
| 3 день | 3 061,49 | 121,97 | 93,83 | 420,75 | 2 030,2 | 29,31 | 13,66 | 124 | 138,76 | 135,92 | 31,12 | 7,62 | 30,28 | 6 690,75 | 4 161,15 | 1 059,35 |
| 7-11 лет 60% | 1 403,64 | 55,38 | 41,3 | 197,31 | 982,83 | 12,71 | 5,53 | 230,11 | 63,78 | 62,74 | 14,44 | 3,54 | 13,73 | 3 027,56 | 2 167,34 | 476,46 |
| 12+60% | 1 657,85 | 66,59 | 52,53 | 223,44 | 1 047,37 | 16,6 | 8,13 | 291,67 | 74,98 | 73,18 | 16,68 | 4,08 | 16,55 | 3 663,19 | 2 448,81 | 581,89 |
| 4 день | 2 989,8 | 87,17 | 111,51 | 405,75 | 1 705,84 | 37,48 | 9,19 | 124 | 134,77 | 157,86 | 31,69 | 3,87 | 23,1 | 5 099,5 | 3 632,08 | 1 066,86 |
| 7-11 лет 60% | 1 423,71 | 40,87 | 52,67 | 194,77 | 838,77 | 17,62 | 4,47 | 58,34 | 66,53 | 73,96 | 15,29 | 1,92 | 11,09 | 2 426,95 | 1 776,65 | 511,96 |
| 12+60% | 1 566,09 | 46,3 | 58,84 | 210,98 | 867,07 | 19,86 | 4,72 | 65,66 | 68,24 | 83,9 | 16,4 | 1,95 | 12,01 | 2 672,55 | 1 855,43 | 554,9 |
| 5 день | 2 963,65 | 115,48 | 138,95 | 308,34 | 2 328,54 | 48,53 | 16,64 | 1 565,96 | 82,75 | 70,92 | 20,28 | 5,57 | 29,19 | 6 541,83 | 5 541,57 | 888,82 |
| 7-11 лет 60% | 1 365,9 | 52,67 | 62,47 | 146,08 | 1 119,58 | 21,76 | 7,54 | 697,67 | 40,14 | 31,97 | 9,48 | 2,7 | 13,42 | 3 008,79 | 2 562,21 | 321,88 |
| 12+60% | 1 597,75 | 62,81 | 76,48 | 162,26 | 1 208,96 | 26,77 | 9,1 | 868,29 | 42,61 | 38,95 | 10,8 | 2,87 | 15,77 | 3 533,04 | 2 979,36 | 366,94 |
| 6 день | 3 255,64 | 107,01 | 72,62 | 538,88 | 1 338,14 | 21,23 | 8,46 | 165,34 | 172,45 | 166,32 | 26,07 | 4,09 | 30,69 | 7 533,38 | 4 428,27 | 1 224,31 |
| 7-11 лет 60% | 1 522,7 | 48,89 | 32,71 | 256,02 | 614,97 | 9,74 | 3,58 | 72,84 | 83,32 | 74,88 | 12,24 | 1,95 | 13,95 | 3 387,43 | 2 082,35 | 575,16 |
| 12+60% | 1 732,94 | 58,12 | 39,91 | 282,86 | 723,17 | 11,49 | 4,88 | 92,5 | 89,13 | 91,44 | 13,83 | 2,14 | 16,74 | 4 145,95 | 2 345,92 | 649,15 |
| 7 день | 4 178,73 | 135,4 | 154,6 | 548,1 | 3 213,92 | 26,23 | 10,54 | 43,16 | 209,74 | 101,79 | 67,02 | 9,54 | 30,54 | 5 483,72 | 8 304,85 | 1 299,33 |
| 7-11 лет 60% | 1 875,73 | 60,97 | 65,6 | 254,06 | 1 428,15 | 11,32 | 5,05 | 19,78 | 117,97 | 46,51 | 27,47 | 4,29 | 13,1 | 2 314,34 | 3 625,25 | 568,46 |
| 12+60% | 2 303 | 74,43 | 89 | 294,04 | 1 785,77 | 14,91 | 5,49 | 23,38 | 117,72 | 55,28 | 39,55 | 5,25 | 17,44 | 3 169,38 | 4 679,6 | 730,87 |
| 8 день | 3 090,5 | 132,37 | 117,07 | 371,56 | 2 100,07 | 42,22 | 14,56 | 1 773,78 | 62,97 | 45,83 | 12,97 | 4,81 | 28,36 | 7 073,81 | 4 189,78 | 1 445,38 |
| 7-11 лет 60% | 1 434,62 | 61,03 | 51,42 | 179,55 | 1 011,32 | 18,61 | 5,93 | 784,17 | 30,32 | 22,05 | 6,12 | 2,26 | 12,97 | 3 242,7 | 1 970,09 | 656,19 |
| 12+60% | 1 655,88 | 71,34 | 65,65 | 192,01 | 1 088,75 | 23,61 | 8,63 | 989,61 | 32,65 | 23,78 | 6,85 | 2,55 | 15,39 | 3 831,11 | 2 219,69 | 789,19 |
| 9 день | 3 318,32 | 95,32 | 94,31 | 517,89 | 1 379,77 | 34,31 | 18,97 | 281,29 | 205,89 | 108,28 | 31,62 | 4,35 | 20,29 | 2 334,64 | 5 773,64 | 1 189,69 |
| 7-11 лет 60% | 1 589,42 | 45,91 | 43,91 | 250,68 | 647,32 | 15,8 | 8,8 | 130,45 | 99,26 | 49,58 | 14,91 | 2,08 | 9,64 | 1 152,71 | 2 717,25 | 560,09 |
| 12+60% | 1 728,9 | 49,41 | 50,4 | 267,21 | 732,45 | 18,51 | 10,17 | 150,84 | 106,63 | 58,7 | 16,71 | 2,27 | 10,65 | 1 181,93 | 3 056,39 | 629,6 |
| 10 день | 3 449,21 | 132,52 | 85,12 | 534,07 | 598,13 | 21,14 | 11,7 | 63,41 | 160,09 | 130,53 | 33,89 | 5,77 | 17,48 | 3 399,53 | 3 404,67 | 999,55 |
| 7-11 лет 60% | 1 647,77 | 63,14 | 38,32 | 260,26 | 278,94 | 9,73 | 4,96 | 29,68 | 78,24 | 63,39 | 16,35 | 2,81 | 8,24 | 1 602,79 | 1 620,79 | 452,62 |
| 12+60% | 1 801,44 | 69,38 | 46,8 | 273,81 | 319,19 | 11,41 | 6,74 | 33,73 | 81,85 | 67,14 | 17,54 | 2,96 | 9,24 | 1 796,74 | 1 783,88 | 546,93 |

Итого за период

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------|--------|-------|---------|--------|-------|------|--------|------|-------|-------|------|-------|---------|----------|----------|
| 12+60% | 1 728,56 | 61,55 | 56,31 | 241,23 | 975,78 | 16,75 | 7,75 | 261,34 | 75,2 | 63,27 | 16,67 | 2,91 | 13,4 | 5 607,6 | 2 575,11 | 1 189,32 |
| Среднее фактическое | 1 632 | 54 | 55,2 | 229,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 720 | 1 540 |
| Норма (стандартное значение) | 96,56 | 7,55 | 1,11 | 11,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 855,11 | -350,68 |
| Отклонение (абсолютное) | 6% | 14% | 2% | 5% | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 258% | -23% |
| Отклонение (относительное) | 7-11 лет 60% | 53,11 | 46,2 | 217,85 | 878,36 | 13,93 | 6,29 | 211 | 68,2 | 55,14 | 14,22 | 2,63 | 11,41 | 4 729,1 | 2 250,66 | 1 015,34 |
| Среднее фактическое | 1 509,47 | 53,11 | 79 | 335 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 100 | 1 100 |
| Норма (стандартное значение) | 2 350 | 77,74 | 32,8 | -117,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 150,66 | -84,66 |
| Отклонение (абсолютное) | -840,53 | -23,89 | -32,8 | -117,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 150,66 | -84,66 |
| Отклонение (относительное) | -36%НД | -31%НД | -42% | -35% | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 105% | -8% |

Составил



(расшифровка подписи)



| Р | Fe | A | Кар | РЭ | ВитаминЕ | В1 | В2 | РР | НЭ | С | Витамин В6 | Марганец | Медь | Цинк | Витамин Н | Баланс Б.Ж.У |
|----------|-------|-----------|-----------|-----------|----------|------|--------|-------|-------|--------|------------|----------|-------|------|-----------|--------------|
| 1 803,95 | 34,71 | 83,99 | 4 318,38 | 790,48 | 28,9 | 2,2 | 1,97 | 24,15 | 16,04 | 118,89 | 0,68 | 0,11 | 28,79 | 0,16 | 13,2 | 1:0,7:5,2 |
| 838,5 | 16,47 | 39,08 | 2 114,88 | 385,57 | 13,1 | 1,02 | 0,91 | 11,06 | 7,6 | 51,62 | 0,31 | 0,05 | 12,8 | 0,07 | 6 | 1:0,7:5,3 |
| 965,45 | 18,24 | 44,91 | 2 203,5 | 404,91 | 15,8 | 1,18 | 1,06 | 13,09 | 8,44 | 67,27 | 0,37 | 0,06 | 15,99 | 0,09 | 7,2 | 1:0,7:5,2 |
| 1 536,44 | 33,1 | 280,99 | 6 702,15 | 1 398,46 | 38 | 1,8 | 1,38 | 18,36 | 20,53 | 131,24 | 0,02 | 0,12 | 35,07 | 0,2 | 0,00 | 1:0,7:3,6 |
| 724,58 | 15,72 | 134,58 | 3 215,7 | 670,71 | 18,26 | 0,83 | 0,64 | 8,65 | 9,55 | 63,16 | 0,01 | 0,05 | 15,59 | 0,09 | 0,00 | 1:0,8:3,5 |
| 811,86 | 17,38 | 146,41 | 3 486,45 | 727,75 | 19,74 | 0,97 | 0,74 | 9,71 | 10,98 | 68,08 | 0,01 | 0,07 | 19,48 | 0,11 | 0,00 | 1:0,7:3,6 |
| 2 241,77 | 47,64 | 10 659,66 | 7 603,23 | 12 430,67 | 27,15 | 2,33 | 262,96 | 30,44 | 44,54 | 137,82 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 1:0,8:3,4 |
| 1 027,89 | 22,49 | 4 738,63 | 3 418,29 | 5 528,87 | 12,17 | 1,09 | 116,89 | 14,09 | 20 | 64,78 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1:0,7:3,6 |
| 1 213,88 | 25,15 | 5 921,03 | 4 184,94 | 6 901,8 | 14,98 | 1,24 | 146,07 | 16,35 | 24,54 | 73,04 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1:0,8:3,4 |
| 1 562,81 | 32,04 | 541,18 | 4 203,25 | 1 059,18 | 17,9 | 1,57 | 1,61 | 16,67 | 21,67 | 71,49 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 1:1,3:4,7 |
| 741,68 | 15,54 | 261,45 | 2 095,2 | 519,32 | 8,69 | 0,75 | 0,77 | 7,95 | 10,32 | 35,56 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1:1,3:4,8 |
| 821,13 | 16,5 | 279,73 | 2 108,05 | 539,86 | 9,21 | 0,82 | 0,84 | 8,72 | 11,35 | 35,93 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1:1,3:4,6 |
| 1 918,25 | 44,14 | 788,56 | 10 711,83 | 2 557,09 | 27,9 | 1,78 | 2,44 | 25,52 | 37,95 | 141,97 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 1:1,2:2,7 |
| 880,27 | 20,81 | 352,41 | 4 718,03 | 1 131,2 | 12,74 | 0,83 | 1,11 | 11,69 | 17,02 | 67,6 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1:1,2:2,8 |
| 1 037,98 | 23,33 | 436,15 | 5 993,8 | 1 425,89 | 15,16 | 0,95 | 1,33 | 13,83 | 20,93 | 74,37 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1:1,2:2,6 |
| 1 752,7 | 26,87 | 180,13 | 8 093,05 | 1 527,15 | 15,16 | 1,81 | 1,96 | 26,06 | 27,96 | 140,24 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 1:0,7:5 |
| 821,9 | 12,76 | 83,48 | 3 690,93 | 697,97 | 6,97 | 0,86 | 0,92 | 11,8 | 12,59 | 61,04 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1:0,7:5,2 |
| 930,8 | 14,11 | 96,65 | 4 402,12 | 829,18 | 8,19 | 0,95 | 1,04 | 14,26 | 15,37 | 79,2 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1:0,7:4,9 |
| 2 340,88 | 55,42 | 79,67 | 7 576,99 | 1 344,09 | 44,32 | 2,58 | 2,28 | 21,88 | 23,08 | 260,14 | 0,00 | 0,05 | 13,03 | 0,07 | 0,00 | 1:1,1:4 |
| 1 048,77 | 24,86 | 36,59 | 3 615,06 | 639,61 | 18,19 | 1,17 | 1,02 | 9,99 | 10,04 | 113,71 | 0,00 | 0,02 | 5,8 | 0,03 | 0,00 | 1:1,1:4,2 |
| 1 292,11 | 30,56 | 43,08 | 3 961,93 | 704,48 | 26,13 | 1,41 | 1,26 | 11,89 | 13,04 | 146,43 | 0,00 | 0,03 | 7,23 | 0,04 | 0,00 | 1:1,2:4 |
| 2 478,29 | 43,59 | 11 270,09 | 8 637,92 | 13 241,41 | 35,58 | 2,13 | 263,79 | 35,04 | 37,48 | 130,28 | 0,66 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 13,2 | 1:0,9:2,8 |
| 1 141,3 | 20,65 | 5 006,88 | 3 874,84 | 5 896,23 | 16,04 | 1,01 | 117,28 | 16,28 | 16,87 | 61,02 | 0,3 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 6 | 1:0,8:2,9 |
| 1 336,99 | 22,94 | 6 263,21 | 4 663,08 | 7 345,18 | 19,54 | 1,12 | 146,51 | 18,76 | 20,61 | 69,26 | 0,36 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 7,2 | 1:0,9:2,7 |
| 1 956,46 | 28,15 | 332,84 | 8 845,83 | 1 807,39 | 22,99 | 2,22 | 2 | 19,95 | 27,51 | 193,91 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 1:1:5,4 |
| 932 | 13,61 | 153,29 | 4 369,56 | 881,72 | 10,91 | 1,06 | 0,95 | 9,62 | 13 | 86,47 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1:1:5,5 |
| 1 024,46 | 14,54 | 179,55 | 4 476,27 | 925,67 | 12,08 | 1,16 | 1,05 | 10,33 | 14,51 | 107,44 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1:1:5,4 |
| 1 292,66 | 26,34 | 232,91 | 8 949,61 | 1 711,37 | 44,01 | 1,66 | 1,61 | 23,54 | 13,54 | 473,77 | 0,66 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 13,2 | 1:0,6:4 |
| 605,97 | 12,77 | 104,08 | 4 464,88 | 842,19 | 20,72 | 0,81 | 0,76 | 11,25 | 6,44 | 234,94 | 0,3 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 6 | 1:0,6:4,1 |
| 686,59 | 13,57 | 128,83 | 4 484,73 | 869,18 | 23,29 | 0,85 | 0,85 | 12,29 | 7,1 | 238,83 | 0,36 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 7,2 | 1:0,7:3,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------|----------|----------|----------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|-----------|
| 2 024,26 | 39,26 | 2 707,9 | 3 996,49 | 2 067,39 | 32,82 | 2,12 | 60,14 | 25,84 | 14,69 | 191,96 | 0,28 | 0,05 | 4,31 | 0,08 | 7,2 | 1:0,9:3,9 |
| 1 440 | 21,6 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 10 | 0,84 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1:1:4,3 |
| 584,26 | 17,66 | 2 707,36 | 0,00 | 0,00 | 22,82 | 1,28 | 59,18 | 0,00 | 0,00 | 149,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - |
| 41% | 82% | 501363% | 0,00 | 0,00 | 228% | 152% | 6165% | 0,00 | 0,00 | 357% | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - |
| 1 752,66 | 35,14 | 2 182,1 | 3 557,73 | 1 719,34 | 27,56 | 1,88 | 48,24 | 22,48 | 12,34 | 167,98 | 0,23 | 0,04 | 3,46 | 0,07 | 6,00 | 1:0,9:4,1 |
| 1 100 | 12 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 10 | 1,2 | 1,4 | 0,00 | 0,00 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1:1:4,4 |
| 652,56 | 23,14 | 2 181,4 | 0,00 | 0,00 | 17,56 | 0,68 | 46,84 | 0,00 | 0,00 | 107,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - |
| 59% | 193% | 311629% | 0,00 | 0,00 | 176% | 57% | 3346% | 0,00 | 0,00 | 180% | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - |

Ведомость контроля за рационом питания с 01 по 10

Режим питания: , Режим питания: Зима Горностаевка школы 2025 7-11 лет
Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п | Наименование группы пищевой продукции | Норма продукции в граммах г (нетто) согласно приложению N 12 | Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека | | | | | | | | | | В среднем за период | Отклонение от нормы | | |
|-------|--|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------|---------------------|-------|-------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | % | (+/-) | |
| 1 | Молоко | 180 | 117,8 | 134,4 | 96,0 | 192,0 | 40,1 | 293,6 | 24,0 | 37,5 | | 16,0 | 120,6 | | -33 | -59,4 |
| 2 | Кисломолочная пищевая продукция | 90 | | | | | | | | | | | | | -100 | -90,0 |
| 3 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Сметана | 6 | 12,5 | 30,0 | 47,5 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 112,8 | 17,1 | 14,3 | 5,0 | 20,2 | | -33 | -9,8 |
| 5 | Сыр | 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Мясо 1-й категории | 42 | 2,0 | 113,0 | | 10,7 | | | 43,9 | | | | 15,8 | | 164 | 9,8 |
| 7 | Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат) | 21 | 77,0 | | | 2,9 | 122,3 | | | | | 112,9 | 39,7 | | -5 | -2,3 |
| 8 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 18 | | | | 149,8 | | | | | | 149,8 | 51,8 | | 147 | 30,8 |
| 9 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное | 34,8 | | 57,1 | | | | | | | 71,2 | | 14,2 | | -21 | -3,8 |
| 10 | Яйцо, шт. | 0,6 | | | 0,1 | | | 2,8 | | | | | 13,8 | | -60 | -21,0 |
| 11 | Картофель | 112,2 | 50,0 | 50,0 | 87,6 | 75,0 | 232,6 | 75,0 | 178,3 | 87,6 | 148,3 | 75,0 | 105,9 | | -6 | -6,3 |
| 12 | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 168 | 76,8 | 145,4 | 78,3 | 92,0 | 129,3 | 94,8 | 79,8 | 144,3 | 175,8 | 91,0 | 110,8 | | -34 | -57,2 |
| 13 | Фрукты свежие | 111 | 150,2 | 143,0 | 143,0 | 143,0 | 143,0 | 143,0 | 165,8 | | | 143,0 | 131,7 | | 19 | 20,7 |
| 14 | Сухофрукты | 9 | 20,0 | | | 20,0 | | | | | | 40,0 | 12,2 | | 36 | 3,2 |
| 15 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 120 | | 200,0 | 200,0 | | 200,0 | | 200,0 | | | | 100,0 | | -17 | -20,0 |
| 16 | Хлеб ржаной | 48 | 60,0 | 70,0 | 70,0 | 40,0 | 75,0 | 70,0 | 80,0 | 90,0 | 80,0 | 80,0 | 71,5 | | 49 | 23,5 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 90 | 84,0 | 120,1 | 88,2 | 81,6 | 90,0 | 90,0 | 93,7 | 100,0 | 90,0 | 101,6 | 93,9 | | 4 | 3,9 |
| 18 | Крупы, бобовые | 27 | 132,4 | 33,3 | 67,3 | 90,0 | 10,0 | 90,5 | 29,6 | 60,0 | 41,0 | 60,0 | 61,4 | | 127 | 34,4 |
| 19 | Макаронные изделия | 9 | | 51,1 | 10,0 | | | | | 10,0 | | 61,1 | 13,2 | | 47 | 4,2 |
| 20 | Мука пшеничная | 9 | 2,3 | | | | | | 2,6 | 2,8 | 2,0 | 3,7 | 2,3 | | -74 | -6,7 |
| 21 | Масло сливочное | 18 | | 19,1 | 4,0 | 22,3 | 18,7 | | 8,9 | 18,3 | 15,0 | 12,5 | 11,9 | | -34 | -6,1 |
| 22 | Масло растительное | 9 | 11,0 | 13,8 | 12,8 | 5,0 | 20,2 | 14,3 | 9,7 | 12,8 | 13,0 | 5,6 | 11,8 | | 31 | 2,8 |
| 23 | Кондитерские изделия | 6 | | | | | 30,0 | 60,0 | | | 30,0 | | 12,0 | | 100 | 6,0 |
| 24 | Чай | 0,6 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,4 | 0,5 | | | 0,3 | | -48 | -0,3 |
| 25 | Какао-порошок | 0,6 | | | | | | | | | | | | | -100 | -0,6 |
| 26 | Кофейный напиток | 1,2 | | | | | 5,0 | | | | | | 1,0 | | -17 | -0,2 |
| 27 | Сахар | 18 | 53,3 | 14,0 | 21,2 | 35,0 | 14,0 | 43,0 | 21,9 | 14,0 | 53,8 | 40,0 | 31,0 | | 72 | 13,0 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 0,012 | | | | | | | | | | | | | -100 | 0,0 |
| 29 | Крахмал | 1,8 | | | | | | | | | | | | | -100 | -1,8 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 4,2 | 1,0 | 3,2 | 2,0 | 2,5 | 1,0 | 2,5 | 2,4 | | -20 | -0,6 |
| 31 | Специи | 1,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 6,9 | 7,1 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 0,2 | 3,4 | | 185 | 2,2 |

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата:

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

Подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника: