УТВЕРЖДАЮ

ИП _____ Р.А.Платова

"01" 09. 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

"01" 09. 2026 г.

Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся возрастной категории 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Ленинского района Республики Крым: сезон осень-зима 2026 год

(завтраки, обеды)

2026 г.

Школа

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старш **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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 маслом	250	10,76	16	47,81	378,57	0,25	1,14	65,24	0,87	188,87	315,31	85,77	2,49
377	Чай с лимоном	200	1,06	0,26	15,38	69,23	0,01	3,3		0,01	52,3	42,74	22,84	4,19
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
338	Плоды или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого за Завтрак			17,9	17,5	106,36	658,25	0,45	11,95	65,24	1,87	276,93	445,9	151,96	10,59
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	89,74	0,03	38,51		2,38	48,02	27,16	14,42	0,59
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	100	15,3	21,84	17,28	327,82	0,12	0,34	5,2	3,76	53,1	51,72	10,46	0,7
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	10,88	9,45	47,36	306,23	0,14		57,38	4,16	170,78	171,68	33,75	1,37
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 пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед			39,62	43,67	154,72	1164,99	0,64	52,81	67,61	14,69	379,17	502,24	151,66	7,26
Итого за день			57,52	61,17	261,08	1823,24	1,09	64,76	132,85	16,56	656,1	948,14	303,62	17,85

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старш **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54,27	Капуста, тушеная с мясом птицы	180	12,92	15,55	10,25	234,5	0,11	76,81	0,02	3,41	91,79	60,51	39,71	1,83
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 пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
Итого за Завтрак			17,29	16,35	42,4	387,89	0,21	77,28	0,02	4,25	151,44	178,44	82,18	6,97
Обед														
70	Овощи натуральные	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5		0,7	10	35	15	0,8
99	Суп из овощей	250	1,88	5,28	11,13	99,93	0,08	22	0,03	2,35	28,73	52,85	22,25	0,83
492	Котлеты (биточки) рыбные	100	11,47	9,81	14,88	184,1	0,14	1,95	26,67	2,77	34,61	139,62	22,59	0,88
331	Каша рисовая вязкая.	180	2,21	4,21	22,99	138,68	0,02		22,5	0,17	12,19	48,55	16,86	0,35
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 пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			26,18	20,82	103,14	699,51	0,53	54,46	49,2	8,05	130,09	459,42	148,3	7,16
Итого за день			43,47	37,17	145,54	1087,4	0,74	131,74	49,22	12,3	281,53	637,86	230,48	14,13

Школа

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старш **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 сгущенным	180	26,31	19,9	50,4	486	0,11	0,85	117	0,75	352,05	387,28	47,8	1,16
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04				7,8	25,2	9	0,42
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
3 001	Хлеб пшеничный	45	3,87	0,63	20,3	102,6	0,1			0,95	15,3	89,55	24,75	1,44
3 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Завтрак			35,67	23,97	124,52	856,89	0,34	1,33	117	1,7	431,36	540,36	116,62	7,86
Обед														
67	Винегрет овощной.	100	1,57	10,18	6,7	129,2	0,06	8,75		1,85	21,76	44,85	18,39	0,77
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..	100	53,04	44,92	14,08	740	0,8	33,8	23128	13,76	132,96	957,28	69,88	20
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,15	11,41	45,72	325,78	0,35		50,63	0,75	18	240,95	159,75	5,38
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
3 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
Итого за Обед			71,91	71,05	135,16	1552,78	1,45	259,83	23183,66	20,71	225,35	1394,28	298,7	29,14
Итого за день			107,58	95,02	259,68	2409,67	1,79	261,16	23300,66	22,41	656,71	1934,64	415,32	37

Школа

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старш **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	250	11,04	15,06	46,83	367,67	0,31	1,55	77,38	0,6	157,12	287,62	135,71	4,15
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
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
1 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
338	Плоды или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого за Завтрак			19,19	20,59	86,33	610,91	0,44	9,63	116,38	1,67	360,77	488,8	190,18	11,09
Обед														
	Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	153	3,1				
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	16,98	126,23	0,1	17,5	0,03	2,4	23,93	73,35	26,63	1,03
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,3	21,84	17,28	327,82	0,12	0,34	5,2	3,76	53,1	51,72	10,46	0,7
331	Каша рисовая вязкая.	180	2,21	4,21	22,99	138,68	0,02		22,5	0,17	12,19	48,55	16,86	0,35
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
1 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
Итого за Обед			26,19	40,97	113,15	929,63	0,37	25,64	180,73	11,37	135,42	282,42	96,95	4,06
Итого за день			45,38	61,56	199,48	1540,54	0,81	35,27	297,11	13,04	496,19	771,22	287,13	15,15

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старш **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	89,74	0,03	38,51		2,38	48,02	27,16	14,42	0,59
210	Омлет натуральный	150	1,24	15,36	2,02	151,63	0,03	0,52	89,22	0,18	49,81	39,62	5,43	0,08
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
1 001	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
1 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Завтрак			11,22	21,9	69,99	524,36	0,28	39,51	89,22	3,82	174,44	224,51	87,92	7,43
Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым	100	2,77	7,15	10,22	116,7	0,09	11,95	20	2,87	19,05	65,87	24,38	0,9
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,28	13,73	111,98	0,05	20,75	0,03	2,43	33,33	69,1	20,53	0,8
291	Плов из птицы	200	18,89	23,27	36,04	429,27	0,05	1,47		4,36	9,51	81,47	28,69	0,61
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
1 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
1 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			30,73	36,7	125,97	959,85	0,38	34,98	20,03	11,6	118,25	325,24	131,2	5,27
Итого за день			41,95	58,6	195,96	1484,21	0,66	74,49	109,25	15,42	292,69	549,75	219,12	12,7

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старш **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша жидкая из манной крупы с маслом	250	7,33	13,46	38,89	307,23	0,1	1,55	77,38	0,68	152,6	141,61	23,31	0,54
	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
1 001	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
1 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
338	Плоды или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого за Завтрак			19,72	21,22	137,11	822,24	0,37	10,36	97,38	1,88	321,06	366,36	92,16	5,56
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	89,74	0,03	38,51		2,38	48,02	27,16	14,42	0,59
101	Суп картофельный с крупой гречневой	250	3,05	3,15	19,5	118,9	0,15	17,25	0,03	1,33	22,13	86,25	43,23	1,55
291	Плов из птицы	180	17	20,94	32,44	386,34	0,05	1,32		3,92	8,56	73,32	25,82	0,55
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
1 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
1 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			28,42	30,17	126,94	896,88	0,42	57,89	0,03	9,57	135,07	295,53	141,07	5,65
Итого за день			48,14	51,39	264,05	1719,12	0,79	68,25	97,41	11,45	456,13	661,89	233,23	11,21

Школа

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старш **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога	120	21,74	13,72	21,28	300,28	0,1	0,58	75,78	0,19	197,29	263,77	29,41	0,77
	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	1,06	0,26	15,38	69,23	0,01	3,3		0,01	52,3	42,74	22,84	4,19
1 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
Итого за Завтрак			28,64	17,6	96,76	670,41	0,24	3,97	75,78	1,1	279,09	442,81	86,25	7,35
Обед														
62	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,84	0,02	9,5		2,74	35,15	40,97	20,9	1,33
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	100	15,3	21,84	17,28	327,82	0,12	0,34	5,2	3,76	53,1	51,72	10,46	0,7
312	Пюре картофельное.	180	3,91	6,39	26,42	179,37	0,2	31,14	33,75	0,22	48,92	115,2	39,19	1,42
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
1 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
1 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			32,75	41,94	137,03	1073,13	0,71	254,14	43,98	10,77	226,98	433,77	149,63	8,25
Итого за день			61,39	59,54	233,79	1743,54	0,95	258,11	119,76	11,87	506,07	876,58	235,88	15,6

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Вариант: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старш **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
177	Каша вязкая с изюмом	250	12,39	18,8	47,33	409,38	0,32	2,07	114,64	1,05	234,14	346,64	82,74	2,52
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
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
1	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
2	Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	22,22	105	0,1	0,02			12,7		18,25	1,23
	Итого за Завтрак		24,89	24,78	110,72	767,97	0,57	2,67	153,64	2,39	445,29	579,37	159,71	9,68
	Обед													
27	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,2	0,06	8,75		1,85	21,76	44,85	18,39	0,77
139	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
259	Говядина по строгановски	100	53,04	44,92	14,08	740	0,8	33,8	23128	13,76	132,96	957,28	69,88	20
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	10,88	9,45	47,36	306,23	0,14		57,38	4,16	170,78	171,68	33,75	1,37
376	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
1	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
	Итого за Обед		73	68,87	137,34	1523,33	1,24	60,63	23190,41	24,46	398,13	1350,81	190,3	25,17
	Итого за день		97,89	93,65	248,06	2291,3	1,81	63,3	23344,05	26,85	843,42	1930,18	350,01	34,85

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Район: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы **12 лет и старш** **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,1	9,1	24,8	216,5	0,35	10	0,03	0,03	6,58	20,68	3,33	0,4
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04				7,8	25,2	9	0,42
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Фрукты или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Итого за Завтрак		19,6	16,6	118,12	705,71	0,62	18,81	20,03	1,02	170,74	223,73	69,68	4,89
	Обед													
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
	Суп с капустой и картофелем	250	2,08	5,98	13,93	118,23	0,05	20,15	5,03	2,4	45,53	55,75	24,68	1,15
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,82	4,17	3,29	81,96	0,05	2,65	4,72	2,19	19,28	111,7	20,97	0,41
	Пюре картофельное.	180	3,91	6,39	26,42	179,37	0,2	31,14	33,75	0,22	48,92	115,2	39,19	1,42
	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
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед		22,29	17,78	115,83	717,26	0,53	59,75	43,5	7,06	196,49	435,35	161,94	6,86
	Итого за день		41,89	34,38	233,95	1422,97	1,15	78,56	63,53	8,08	367,23	659,08	231,62	11,75

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы **12 лет и старш** **День:** пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Капуста, тушеная с мясом птицы	180	12,92	15,55	10,25	234,5	0,11	76,81	0,02	3,41	91,79	60,51	39,71	1,83
	Сок из смеси цитрусовых	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
	Хлеб ржаной	35	2,05	0,33	15,55	73,5	0,07	0,01			8,89		12,78	0,86
	Итого за завтрак		20,31	16,64	78,51	548,7	0,31	77,62	0,02	5,56	150,28	189,21	100,99	4,99
	Обед													
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,84	0,02	9,5		2,74	35,15	40,97	20,9	1,33
	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
	Рыба запеченная	180	17	20,94	32,44	386,34	0,05	1,32		3,92	8,56	73,32	25,82	0,55
	Рис отварной	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,02	200		0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Компот из смеси сухофруктов	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за обед		27,92	31,95	127,24	921,98	0,39	228,11	5,03	11,01	106,5	265,49	112	5,85
	Итого за день		47,85	48,14	203,17	1454,72	0,68	303,6	4,43	16,23	253,53	446,32	209,88	10,71
	Итого за период		592,3	599,72	2239,6	16944,79	10,43	1334,98	47517,03	153,53	4803,1	9398,9	2710,07	180,69
	Среднее за период		59,2	60	224	1694,5	1	133,5	4751,7	15,4	480,3	939,9	271	18,1

Составил _____

Утвердил _____

М.П.



Школа

Сводка по пищевой ценности рациона за 10 дней

Дата / Категория питающихся	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	Витамин B6	Марганец	Медь	Цинк	Витамин H
1	5 254,77	167,89	190,67	711,69	6 612,95	2 249,27	849,58	2 933,08	47,87	597,57	3,09	3,22	156,56	0,59	0,24	60,2	0,34	11,25
7-11 лет 60%	5 254,77	167,89	190,67	711,69	6 612,95	2 249,27	849,58	2 933,08	47,87	597,57	3,09	3,22	156,56	0,59	0,24	60,2	0,34	11,25
2	3 477,38	92,61	74,11	605,37	5 064,38	900,34	491,54	1 423,15	35,75	170,68	1,7	1,46	158,6	0,02	0,13	35,43	0,2	0,00
7-11 лет 60%	3 477,38	92,61	74,11	605,37	5 064,38	900,34	491,54	1 423,15	35,75	170,68	1,7	1,46	158,6	0,02	0,13	35,43	0,2	0,00
3	3 765,76	157,71	129,89	468,6	4 406,74	1 494,99	632,68	2 888,54	46,12	18 871,65	2,54	466,7	331,5	0,00	0,06	15,66	0,09	0,00
7-11 лет 60%	3 765,76	157,71	129,89	468,6	4 406,74	1 494,99	632,68	2 888,54	46,12	18 871,65	2,54	466,7	331,5	0,00	0,06	15,66	0,09	0,00
4	2 510,28	83,8	83,23	352,95	4 083,14	864,97	475,73	1 428,33	26,1	391,07	1,44	1,58	111,86	0,02	0,08	20,5	0,11	0,00
7-11 лет 60%	2 510,28	83,8	83,23	352,95	4 083,14	864,97	475,73	1 428,33	26,1	391,07	1,44	1,58	111,86	0,02	0,08	20,5	0,11	0,00
5	3 285,09	71,87	88,54	545,01	3 960,12	859,06	421,45	1 204,8	29,09	287,45	1,18	1,12	117,5	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00
7-11 лет 60%	3 285,09	71,87	88,54	545,01	3 960,12	859,06	421,45	1 204,8	29,09	287,45	1,18	1,12	117,5	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00
6	3 425,14	106,88	117,4	479,2	3 933,77	1 383,68	497,68	1 788,82	21,08	366,79	1,55	2,01	122,29	0,00	0,04	9,37	0,06	0,00
7-11 лет 60%	3 425,14	106,88	117,4	479,2	3 933,77	1 383,68	497,68	1 788,82	21,08	366,79	1,55	2,01	122,29	0,00	0,04	9,37	0,06	0,00
8	4 507,59	153,87	135,19	641,61	6 438,64	1 141,28	593,52	2 629,58	54,35	21 128	2,6	523,79	375,6	0,02	0,12	29,67	0,16	0,00
7-11 лет 60%	4 507,59	153,87	135,19	641,61	6 438,64	1 141,28	593,52	2 629,58	54,35	21 128	2,6	523,79	375,6	0,02	0,12	29,67	0,16	0,00
9	4 060,09	162,25	144,9	507,33	5 130,92	1 839,53	639,32	2 925,94	46,18	18 869,92	2,76	466,54	131,77	0,3	0,15	38,61	0,22	5,63
7-11 лет 60%	4 060,09	162,25	144,9	507,33	5 130,92	1 839,53	639,32	2 925,94	46,18	18 869,92	2,76	466,54	131,77	0,3	0,15	38,61	0,22	5,63
10	2 760,5	95,5	88,68	396,04	5 176,29	855,16	456,62	1 407,25	25,43	171,97	2	1,57	170,41	0,02	0,08	19,86	0,11	0,00
7-11 лет 60%	2 760,5	95,5	88,68	396,04	5 176,29	855,16	456,62	1 407,25	25,43	171,97	2	1,57	170,41	0,02	0,08	19,86	0,11	0,00
Среднее	4 249,91	97,11	125,92	670,43	3 812,17	829,84	538,77	1 283,7	31,95	280,8	1,64	1,38	495,65	0,00	0,04	10,08	0,06	0,00
7-11 лет 60%	4 249,91	97,11	125,92	670,43	3 812,17	829,84	538,77	1 283,7	31,95	280,8	1,64	1,38	495,65	0,00	0,04	10,08	0,06	0,00
Отклонение от нормы																		
фактическое	3 729,65	118,95	117,85	537,82	4 861,91	2 483,62	1 119,38	3 982,64	72,78	12 227,18	4,1	293,88	434,34	0,16	0,1	23,95	0,15	8,44
стандартное значение)	1 410	46,2	47,4	201	660	660	150	660	7,2	0,42	0,72	0,84	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
(абсолютное)	2 319,65	72,75	70,45	336,82	4 201,91	1 823,62	969,38	3 322,64	65,58	12 226,76	3,38	293,04	398,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
(относительное)	165%	157%	149%	168%	637%	276%	646%	503%	911%	2911133%	469%	34886%	1107%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Составил _____ _____

(подпись) (расшифровка подписи)

Школа

Приложение №13 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней

Режим питания: , Режим питания: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше

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		%	(+/-)
ржаной (ржано-пшеничный)	72	70,00	40,00	40,00		80,00	80,00	40,00	50,00	80,00	75,00	55,5	-23	-16,50
пшеничный	120	108,00	119,05	89,80	108,00	100,00	90,00	111,60	100,00	90,00	90,00	100,6	-16	-19,36
пшеничная	12		1,80	10,80							1,80	1,4	-88	-10,56
бобовые	30	147,02	31,00	87,08	95,52	56,67	88,91	29,60	117,50		42,00	69,5	132	39,53
ронные изделия	12			8,77					8,77	20,00	8,77	4,6	-61	-7,37
тофель	112,2	50,00	50,00	90,79	75,00	70,00	75,00	203,90	90,79	173,90	65,79	94,5	-16	-17,68
щи свежие, зелень	192	112,90	336,99	87,98	131,00	201,90	127,90	119,00	87,98	207,08	304,68	171,7	-11	-20,26
кты (плоды) свежие	111	82,00			75,00		75,00	7,00		75,00		31,4	-72	-79,60
кты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	12	20,00		20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	22,38	20,00	40,00	20,2	69	8,24
плодоовощные, напитки анизированные, в т.ч. инстантные	120		200,00									20,0	-83	-100,00
(жилованное) на кости 1 кат.	46,8	4,00			4,00			4,00				1,2	-97	-45,60
та 1 категории потрошенные (куры 1 кат.	31,8	74,00	54,00		74,00	96,00	86,40	74,00			140,40	59,9	88	28,08
филе	46,2		52,38							46,92		9,9	-79	-36,27
дукты (печень, язык,сердце)	24			148,00					148,00			29,6	23	5,60
	210	145,05	14,29	144,00	145,05	38,79	219,05	53,00	159,52	327,00		124,6	-41	-85,43
ночные продукты (массовая доля жира 3,2%)	108												-100	-108,00
(массовая доля жира не более 9%)	36			120,00				112,00				23,2	-36	-12,80
	9				15,00				15,00			3,0	-67	-6,00
(массовая доля жира не более 15%)	6			4,80				3,60				0,8	-86	-5,16
сливочное	21	23,16	9,76	16,05	16,91	18,10	11,91	9,90	23,16	9,30		13,8	-34	-7,18
растительное	10,8	16,00	16,96	20,19	11,00	25,33	16,40	17,00	20,19	8,85	23,79	17,6	63	6,77
диетическое	24		1,91	2,40		111,45		3,60	11,91			13,1	-45	-10,87
	21	47,14	15,00	45,80	42,14	40,00	52,14	43,40	43,33	47,04	40,00	41,6	98	20,60
ронные изделия	9			30,00			30,00	60,00		30,00		15,0	67	6,00
	1,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5			0,35	-70,8	0,85
	0,72												-100	-0,72
ели хлебопекарные	0,18												-100	-0,18
	3	2,00	3,72	1,32	3,00	2,00	2,00	2,30	1,32	2,30	2,04	2,2	-27	-0,80
	2,4												-100	-2,40
фе (кофейный напиток)	1,2						5,00			5,00		1,0	-17	-0,20
еции		0,51	0,01	0,01	0,21	7,18	6,51	0,01	0,21	17,85	6,21	3,9		3,87
Томат паста			0,00								0,00	0,0		0,00

мендации по корректировке меню: _____

ись медицинского работника и дата: _____

ись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и

ету и дата ознакомления

ись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также

ведения корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника

РЕСПУБЛИКА КРЫМ Г. КЕРЧЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАТОВА РИНА АНАТОЛЬЕВНА