УТВЕРЖДАЮ

ИП _____ Р.А.Платова

"01" 09 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____

"01" 09 2026 г.

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 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 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)			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 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	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	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
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			15,18	7,81	102,41	544,76	0,46	12,17	20,95	1,68	241,86	387,79	132,47	9,74
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
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	12,24	17,47	13,82	262,26	0,1	0,27	4,16	3,01	42,48	41,38	8,37	0,56
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	9,07	7,88	39,47	255,19	0,11		47,81	3,47	142,31	143,06	28,13	1,14
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			34,13	35,7	139,76	1012,49	0,58	37,34	57	12,3	320,87	452,42	138,18	6,65
Итого за день			49,31	43,51	242,17	1557,25	1,04	49,51	77,95	13,98	562,73	840,21	270,65	16,39

Школа

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 7-11 лет **День:** вторник **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		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	150	10,76	12,96	8,54	195,41	0,09	64,01	0,02	2,84	76,49	50,42	33,09	1,52
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
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
13 001	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,49	15,79	79,8	0,08			0,74	11,9	69,65	19,25	1,12
Итого за Завтрак			16,46	13,97	51,77	400,4	0,24	64,49	0,02	3,58	142,06	158,4	83,76	7,24
Обед														
70	Овощи натуральные	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3		0,42	6	21	9	0,48
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	80	9,17	7,85	11,9	147,28	0,11	1,56	21,33	2,22	27,69	111,7	18,07	0,7
331	Каша рисовая вязкая.	150	1,84	3,51	19,16	115,57	0,02		18,75	0,14	10,16	40,46	14,05	0,29
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	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
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			22,2	17,98	90,42	608,78	0,47	49,87	40,11	6,98	113,74	389,51	129,47	6,28
Итого за день			38,66	31,95	142,19	1009,18	0,71	114,36	40,13	10,56	255,8	547,91	213,23	13,52

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 7-11 лет **День:** среда **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		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	150	21,92	16,59	42	405	0,09	0,71	97,5	0,62	293,38	322,74	39,84	0,96
	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
13 001	Хлеб 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 ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Завтрак			30,7	20,56	111,67	754,89	0,3	1,19	97,5	1,57	370,15	475,82	105,01	7,42
Обед														
67	Винегрет овощной.	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25		1,11	13,06	26,91	11,03	0,46
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	42,43	35,94	11,26	592	0,64	27,04	18502,4	11,01	106,37	765,82	55,9	16
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,46	9,51	38,1	271,48	0,29		42,19	0,63	15	200,79	133,13	4,48
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 пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
Итого за Обед			58,98	56,1	122,04	1298,8	1,21	249,57	18549,62	17,1	187,06	1144,72	250,74	23,93
Итого за день			89,68	76,66	233,71	2053,69	1,51	250,76	18647,12	18,67	557,21	1620,54	355,75	31,35

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 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		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	220	9,71	13,25	41,21	323,55	0,27	1,36	68,1	0,52	138,26	253,1	119,43	3,66
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 пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96
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			15,84	17,16	76,2	525,79	0,37	9,4	94,1	1,35	294,51	409,38	166,65	10,23
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	2,3	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	80	12,24	17,47	13,82	262,26	0,1	0,27	4,16	3,01	42,48	41,38	8,37	0,56
331	Каша рисовая вязкая.	150	1,84	3,51	19,16	115,57	0,02		18,75	0,14	10,16	40,46	14,05	0,29
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
Итого за Обед			22	32,34	102,78	793,36	0,34	22,77	114,74	9,35	122,77	263,99	92,05	3,86
Итого за день			37,84	49,5	178,98	1319,15	0,71	32,17	208,84	10,7	417,28	673,37	258,7	14,09

Школа

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 7-11 лет **День:** пятница **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		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	60	0,93	3,05	5,41	53,84	0,02	23,11		1,43	28,81	16,3	8,65	0,35
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 (301)	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
1 (302)	Хлеб ржаной	35	2,05	0,33	15,55	73,5	0,07	0,01			8,89		12,78	0,86
Итого за Завтрак			8,59	19,54	55,13	432,36	0,22	24,11	89,22	2,45	147,16	173,85	69,33	6,43
Обед														
59	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,66	4,29	6,13	70,02	0,05	7,17	12	1,72	11,43	39,52	14,63	0,54
88	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	Гуляш из птицы	150	14,17	17,45	27,03	321,95	0,04	1,1		3,27	7,13	61,1	21,52	0,46
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 (301)	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
1 (302)	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			24,9	28,02	112,87	805,85	0,33	29,83	12,03	9,36	108,25	278,52	114,28	4,76
Итого за день			33,49	47,56	168	1238,21	0,55	53,94	101,25	11,81	255,41	452,37	183,61	11,19

Школа

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 7-11 лет **День:** понедельник **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		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	220	6,45	11,85	34,23	270,36	0,08	1,36	68,1	0,6	134,28	124,61	20,51	0,47
	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 пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
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			18,26	19,51	128	764,37	0,33	10,17	88,1	1,8	300,2	349,36	85,71	5,25
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
101,01	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	150	14,17	17,45	27,03	321,95	0,04	1,1		3,27	7,13	61,1	21,52	0,46
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	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			24,97	24,65	117,92	796,59	0,4	42,27	0,03	7,97	114,43	272,45	131	5,32
Итого за день			43,23	44,16	245,92	1560,96	0,73	52,44	88,13	9,77	414,63	621,81	216,71	10,57

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 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)			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
[illegible]	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
[illegible]	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Завтрак			30,98	17,98	114,54	754,41	0,32	3,98	75,78	1,1	289,25	442,81	100,85	8,33
Обед														
[illegible]	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,3	0,01	5,7		1,64	21,09	24,58	12,54	0,8
[illegible]	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
[illegible]	Котлеты рубленые из птицы	80	12,24	17,47	13,82	262,26	0,1	0,27	4,16	3,01	42,48	41,38	8,37	0,56
[illegible]	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
[illegible]	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
[illegible]	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			26,13	33,69	108,05	856,14	0,57	245,07	37,32	8,88	183,99	387,84	118,05	6,37
Итого за день			57,11	51,67	222,59	1610,55	0,89	249,05	113,1	9,98	473,24	830,65	218,9	14,7

Школа

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 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		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 овсяная с изюмом	220	10,91	16,54	41,65	360,26	0,28	1,82	100,89	0,92	206,05	305,05	72,81	2,22
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
11 (20)	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
11 (20)	Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	22,22	105	0,1	0,02			12,7		18,25	1,23
Итого за Завтрак			22,25	21,04	105,04	700,65	0,52	2,38	126,89	2,23	373,2	512,78	148,03	9,33
Обед														
37	Винегрет овощной.	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25		1,11	13,06	26,91	11,03	0,46
203	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
291	Говядина по строгановски..	80	42,43	35,94	11,26	592	0,64	27,04	18502,4	11,01	106,37	765,82	55,9	16
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	9,07	7,88	39,47	255,19	0,11		47,81	3,47	142,31	143,06	28,13	1,14
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
11 (20)	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			59,95	54,25	123,95	1272,61	1,03	50,37	18555,24	20,28	334,37	1112,79	163,34	20,63
Итого за день			82,2	75,29	228,99	1973,26	1,55	52,75	18682,13	22,51	707,57	1625,57	311,37	29,96

Школа

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 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)			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														
120	Суп молочный с изделиями макаронными (вермишель)	220	7,13	8,01	21,82	190,52	0,31	8,8	0,02	0,02	5,79	18,19	2,93	0,35
	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
[illegible]	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
[illegible]	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
[illegible]	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
[illegible]	за Завтрак		18,73	15,61	117,59	691,48	0,59	20,11	20,02	1,06	173,95	223,99	71,53	5,39
Обед														
[illegible]	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
[illegible]	Борщ 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
[illegible]	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	6,26	3,34	2,63	65,57	0,04	2,12	3,77	1,75	15,43	89,36	16,78	0,33
[illegible]	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
[illegible]	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
[illegible]	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
[illegible]	за Обед		16,56	15,33	87,8	558,98	0,38	52,02	36,93	6,33	161,73	364,31	125,52	5,01
[illegible]	за день		35,29	30,94	205,39	1250,46	0,97	72,13	56,95	7,39	335,68	588,3	197,05	10,4

Школа

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы **7-11 лет** **День:** пятница **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
[illegible]	[illegible] с мясом птицы	150	10,76	12,96	8,54	195,41	0,09	64,01	0,02	2,84	76,49	50,42	33,09	1,52
[illegible]	[illegible] из свежих фруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
[illegible]	[illegible]	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
[illegible]	[illegible]	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
[illegible]	Итого за Завтрак		18,44	14,1	79,03	520,11	0,3	64,82	0,02	4,99	136,25	179,12	96,19	4,8
	Обед													
[illegible]	[illegible] отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,3	0,01	5,7		1,64	21,09	24,58	12,54	0,8
[illegible]	[illegible] 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
[illegible]	[illegible]	150	14,17	17,45	27,03	321,95	0,04	1,1		3,27	7,13	61,1	21,52	0,46
[illegible]	[illegible] 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
[illegible]	[illegible]	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
[illegible]	[illegible]	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
[illegible]	[illegible]		24,52	26,02	118,49	820,05	0,37	224,09	5,03	9,26	91,01	236,88	99,34	5,23
[illegible]	[illegible]		42,58	39,67	194,94	1324,2	0,65	286,78	4,43	13,91	224,01	407,62	192,42	9,9
[illegible]	[illegible]		508,62	497,54	2046,97	14889,25	9,19	1209,28	38055,25	128,47	4203,52	8191,96	2412,22	161,8
[illegible]	[illegible] за период		50,9	49,8	204,7	1488,9	0,9	120,9	3805,5	12,8	420,4	819,2	241,2	16,2

Составил _____ Утвердил _____

М.П.

РЕСПУБЛИКА КРЫМ Г. КЕРЧЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАТОВА ДИНА АНАТОЛЬЕВНА ОГРНИП 3[illegible] ИНН 911100[illegible] 1 ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

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 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		%	(+/-)
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	48	60,00	70,00	30,00		75,00	70,00	40,00	50,00	40,00	80,00	51,5	7	3,50
	Хлеб пшеничный	90	92,40	100,24	89,00	92,40	80,00	90,00	106,00	100,00	80,00	90,00	92,0	2	2,00
	Мука пшеничная	9		1,50	9,00							1,50	1,2	-87	-7,80
	Крупы (кроме	27	128,63	25,83	72,56	83,21	45,00	77,48	29,60	100,25		35,00	59,8	121	32,76
	Макаронные изделия	9			8,77					8,77	17,60	8,77	4,4	-51	-4,61
	Картофель	112,2	50,00	50,00	80,79	75,00	52,00	75,00	178,25	80,79	148,25	65,79	85,6	-24	-26,61
	Овощи (кроме картофеля,	168	75,34	263,18	59,98	90,00	143,54	88,34	79,00	59,98	160,46	234,73	125,5	-25	-42,54
	Фрукты свежие	111	82,00			75,00		75,00	7,00		100,00		33,9	-69	-77,10
	Фрукты сушеные, в т.ч. шиповник	9	20,00		20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	22,10	20,00	40,00	20,2	125	11,21
	Соки фруктовые, напитки	120		200,00									20,0	-83	-100,00
	Соки фруктовые, в т.ч. инстантные														
	Мясо (говядина) на кости 1 кат.	42	3,20			3,20			3,20				1,0	-98	-41,04
	Птица 1 категории потрошенные (куры 1 кат.	21	59,20	45,00		59,20	72,00	72,00	59,20			117,00	48,4	130	27,36
	Рыба филе	34,8		41,91							37,54		7,9	-77	-26,86
	Субпродукты (печень, язык,сердце)	18			118,40					118,40			23,7	32	5,68
	Яйцо	180	125,56	11,43	120,00	125,56	38,79	204,76	43,30	140,38	298,50		110,8	-38	-69,17
	Молочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	90												-100	-90,00
	Творог (массовая доля жира не более 9%)	30			100,00				111,92				21,2	-29	-8,81
	Сыр	6				10,00				10,00			2,0	-67	-4,00
	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	6			4,00				3,60				0,8	-87	-5,24
	Масло сливочное	18	19,85	7,98	13,38	14,64	18,10	10,48	8,85	19,85	7,89		12,1	-33	-5,90
	Масло растительное	9	12,80	14,81	15,39	9,80	18,60	12,00	13,40	15,39	8,08	18,79	13,9	55	4,91
	Яйцо диетическое	24		1,52	2,00		108,25		3,60	10,48			12,6	-48	-11,42
	Сахар	18	44,29	15,00	44,00	41,29	38,00	49,29	43,40	42,33	45,43	40,00	40,3	124	22,30
	Кондитерские изделия	6			30,00			30,00	60,00		30,00		15,0	150	9,00
	Чай	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5			0,3	-50	0,3
	Какао	0,6												-100	-0,60
	Дрожжи хлебопекарные	0,12												-100	-0,12
	Соль	1,8	1,00	2,43	1,32	1,83	1,00	1,00	1,30	1,32	1,26	1,92	1,4	-20	-0,36
	Крахмал	1,8												-100	-1,80
	Кофе (кофейный напиток)	1,2						5,00			5,00		1,0	-17	-0,20

мендации по корректировке меню: _____

пись медицинского работника и дата: _____

пись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и мотру и дата ознакомления:

пись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также веденной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника: _____

РЕСПУБЛИКА КРЫМ г. КЕРЧЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАТОВА РИНА АНАТОЛЬЕВНА ОГРНИП 314910234403863 ИНН 911100057101 ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Школа

Сводка по пищевой ценности рациона за 10 дней

Дата / Категория питающихся	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	НЭ	C	Витамин B6	Марганец	Медь	Цинк	Витамин H
1	3 516,87	110,98	121,68	495,36	4 359,62	1 295,23	581,64	1 856,46	34,06	265,68	2,03	1,98	24,38	14,98	129,52	0,72	0,2	51,1	0,28	13,5
12 лет и старше 60%	3 516,87	110,98	121,68	495,36	4 359,62	1 295,23	581,64	1 856,46	34,06	265,68	2,03	1,98	24,38	14,98	129,52	0,72	0,2	51,1	0,28	13,5
2	983,38	38,63	29,35	142,28	1 805,07	225,04	210,74	675,54	13,7	67,51	0,68	0,49	9,99	10,7	79,66	0,01	0,07	19,48	0,11	0,00
12 лет и старше 60%	983,38	38,63	29,35	142,28	1 805,07	225,04	210,74	675,54	13,7	67,51	0,68	0,49	9,99	10,7	79,66	0,01	0,07	19,48	0,11	0,00
3	2 409,66	107,57	95,02	259,67	2 121,68	656,71	415,31	1 934,64	37	23 300,65	1,78	581,14	35,14	53,61	261,15	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
12 лет и старше 60%	2 409,66	107,57	95,02	259,67	2 121,68	656,71	415,31	1 934,64	37	23 300,65	1,78	581,14	35,14	53,61	261,15	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
4	1 540,53	45,38	61,56	199,48	1 679,66	496,18	287,12	771,22	15,15	297,11	0,8	0,75	8,82	10,59	35,26	0,02	0,1	25,55	0,14	0,00
12 лет и старше 60%	1 540,53	45,38	61,56	199,48	1 679,66	496,18	287,12	771,22	15,15	297,11	0,8	0,75	8,82	10,59	35,26	0,02	0,1	25,55	0,14	0,00
5	1 484,2	41,96	58,59	195,95	1 492,18	292,68	219,11	549,74	12,7	109,25	0,66	0,53	7,77	6,42	74,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
12 лет и старше 60%	1 484,2	41,96	58,59	195,95	1 492,18	292,68	219,11	549,74	12,7	109,25	0,66	0,53	7,77	6,42	74,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
6	1 719,12	48,16	51,39	264,04	1 801,19	456,12	233,23	661,89	11,21	97,41	0,78	0,72	7,56	8,51	68,25	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
12 лет и старше 60%	1 719,12	48,16	51,39	264,04	1 801,19	456,12	233,23	661,89	11,21	97,41	0,78	0,72	7,56	8,51	68,25	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
7	1 743,54	61,39	59,53	233,78	2 050,98	506,08	235,87	876,58	15,6	119,76	0,93	0,95	8,43	7,04	258,11	0,02	0,14	34,73	0,19	0,00
12 лет и старше 60%	1 743,54	61,39	59,53	233,78	2 050,98	506,08	235,87	876,58	15,6	119,76	0,93	0,95	8,43	7,04	258,11	0,02	0,14	34,73	0,19	0,00
8	2 291,29	97,89	93,65	248,07	2 432,44	843,41	350	1 930,17	34,85	23 344,04	1,8	581,16	37,3	47,01	63,28	0,34	0,00	0,05	0,00	6,75
12 лет и старше 60%	2 291,29	97,89	93,65	248,07	2 432,44	843,41	350	1 930,17	34,85	23 344,04	1,8	581,16	37,3	47,01	63,28	0,34	0,00	0,05	0,00	6,75
9	1 422,97	41,89	34,37	233,94	2 339,26	367,23	231,61	659,08	11,75	63,52	1,15	0,68	12,63	8,93	78,56	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
12 лет и старше 60%	1 422,97	41,89	34,37	233,94	2 339,26	367,23	231,61	659,08	11,75	63,52	1,15	0,68	12,63	8,93	78,56	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
10	1 366,67	43,4	40,77	202,5	1 484,09	200,29	193,25	492,39	10,42	23,35	0,63	0,47	8,24	8,38	253,65	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
12 лет и старше 60%	1 366,67	43,4	40,77	202,5	1 484,09	200,29	193,25	492,39	10,42	23,35	0,63	0,47	8,24	8,38	253,65	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
12 лет и старше 60%																				
Итого фактическое	1 847,82	63,72	64,59	247,51	2 156,62	1 067,78	591,58	2 081,54	39,28	9 537,66	2,24	233,78	32,06	17,62	260,38	0,22	0,13	13,12	0,18	10,13
(среднее значение)	1 632	54	55,2	229,8	720	720	180	720	10,8	0,54	0,84	0,96	0,00	0,00	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
(абсолютное)	215,82	9,72	9,39	17,71	1 436,62	347,78	411,58	1 361,54	28,48	9 537,12	1,4	232,82	0,00	0,00	218,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
(относительное)	13%	18%	17%	8%	200%	48%	229%	189%	264%	1766133%	167%	24252%	0,00	0,00	520%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Составил _____
(подпись) (расшифровка подписи)

РЕСПУБЛИКА КРЫМ Г. КЕРЧЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ПЛАТОНОВА НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА ОГРНИП 314910234403863 ИНН 911100071 1 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ