



М.Я. Чаушва

М.Я.

«02» декабря 2024 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 7



2024 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**

Сезон: зимний

Возраст: от 12 лет и старше



М.М. Чувшева

2025 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**

Сезон: зимний

Возраст: от 12 лет и старше



2025 год

ссылки на сайты

подростки категории 12 лет и старше
понеделник

Примечания	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. в-во, г			
Неделя 1 День 1								
	КАША вязкая молочная из риса и пшени	250	9,5	12	39,9	307,5	175	2011
завтрак								
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (подливки)	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
	Итого за завтрак:	550	19,3	18,1	93,7	617,5		
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
обед								
	помидоры **	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (вблюдко)*	1020	28,3	26,8	118,4	816		
	Итого за обед:	1570	47,6	44,9	212,1	1433,5		
	Итого за день:							

* - Допускается выдача иных фруктов

** - Допускается выдача иных овощей

*** - Допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность г, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	13,2	14,3	218,5	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,3	1	1,4	15,5	419-	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		670	21,5	19,7	96,8	651,5		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,3	6,1	6,2	84,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,9	5,7	27,1	176,5	145	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		935	31,8	29	112,9	840,6		
Итого за день:		1605	53,3	48,7	209,7	1492,1		

** - Допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
возрастная категория: 12 лет и старше
сфера:

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные	110	9,5	11	12	166,5	486-	2021
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ и	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	Итого за завтрак:	680	20,6	20	73,5	537,9		
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	110	1,3	0,2	8,1	43,3	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	14,7	19,2	32,8	473,8	263	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ПРЯНИКИ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
	Итого за обед:	880	26,1	26,5	128,5	973,8		
	Итого за день:	1560	46,7	46,5	202	1511,7		

** - Допускается выдача иных овощей

*** - Допускается выдача иных кондитерских изделий

состав меню
по возрастной категории 12 лет и старше
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	15,9	15,9	47,4	396	286-	2021
	МОЛОКО СТУПЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		565	21,5	18,2	97,6	638,5		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАЩА ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	10,6	18,2	2,6	305	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:		1045	27,2	32,3	111,3	925,7		
Итого за день:		1610	48,7	50,5	208,9	1564,2		

* - допускается выдача иных фруктов

Формы меню
 Расчетная ведомость на 1 день в столовой
 00000000

Пример или День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность в, ккал.	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г				
Неделя 1									
День 5									
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021	
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	200	13,9	15	35,8	327,6	375-	2021	
	КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ ФОРМОВОИ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мангаринь)*	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021	
Итого за завтрак:		640	23,4	24,1	91,4	673,6			
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	БОРЩ С КАПУСТОИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75	95	2021	
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОИЛЕРОВ-	110	13,8	16,7	8,9	292	297	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ ФОРМОВОИ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОИ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021	
Итого за обед:		950	30	30,1	110,2	813,9			
Итого за день:		1590	53,4	54,2	201,6	1487,5			

* - Допускается выдача иных фруктов
 ** - Допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
 возрастные категории: 12 лет и старше
 суббота

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность л, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод л, г				
Неделя 1									
День 6									
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	помидоры **								
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	130	11,2	15,7	11,1	258,7	274	2011	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
Итого за завтрак:		670	19,3	21,8	82	629,5			
обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной	250	2	2,7	12,1	85,8	101	2011	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021	
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушеные в соусе	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021	
Итого за обед:		930	27,9	30	112,3	836,5			
Итого за день:		1600	47,2	51,8	194,3	1466			

** - Допускается выдача иных овощей

всего) за год
 возрастной категории 12 лет и старше
 по неделям

Прием пи	* Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	№ рецеп-туры	Сборни к рецент ур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2									
День 1									
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная	250	10,25	8	46,12	299,37	223	2021	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021	
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	75	2021	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021	
	Итого за завтрак:		550	22,15	22,1	95,72	671,27		
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)									
обед	огурцы **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,7	3,5	9,4	80	115	2021	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	16	27,5	37,3	518,2	259	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бюджет)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
Итого за обед:		970	26,7	32,5	114,4	914,6			
Итого за день:		1520	48,85	54,6	210,12	1585,87			

* - Допускается выдачи иных фруктов

** - Допускается выдачи иных овощей

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	№ рецептур	Сборник к ур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2									
День 2 завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) отрупы **	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021	
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,3	1	1,4	15,5	419-	2021	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
	Итого за завтрак:	670	23,6	18,8	87,5	708,6			
	Итого за обед:	100	1	6,1	7,5	89	22	2021	
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	250	1,9	4,4	7	75	95	2021	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011		
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушенные в соусе	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021		
Итого за обед:	935	26,8	28,9	114,9	828,4				
Итого за день:	1605	50,4	47,7	202,4	1537				

** - Допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
 возрастной категории: 12 лет и старше

Среды	Присем или	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2									
День 3									
Завтрак		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (видом.производство) ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* ВАФЛИ	100 200 200 20 20 100 20	1,9 16,6 1 1,5 1,6 0,4 0,6	8,9 13,4 0,2 0,2 0,3 0,4 0,7	7,7 4,6 20,2 9,8 8 9,8 15,5	118 268,2 86 46,8 41,2 44 70,8	150 268- 501 573 574 82 82 580	2021 2021 2021 2021 2021 2021 2021
Итого за завтрак:			660	23,6	24,1	75,6	675		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ЧАИ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	100 250 110 180 200 45 40	1,4 6,3 11,1 4,9 0,2 3,4 3,2	6,1 3,6 13,8 4,7 0,1 0,4 0,6	7,6 14,6 11,4 30 9,3 22,1 16	91 115,8 204,6 181,8 38 105,3 82,4	26 113 279 225 457 573 574	2021 2021 2011 2021 2021 2021 2021
Итого за обед:			925	30,5	29,3	111	818,9		
Итого за день:			1585	54,1	53,4	186,6	1493,9		

* - Допускается выдача иных фруктов

Итого за неделю
 возрастная категория: 13 лет и старше
 четверг

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2									
День 4									
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68	16	2021	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021	
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021	
Итого за завтрак:		680	23	24,1	80,1	630,5			
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОВОКАШНОЙ	100	1,5	6	8,4	94,1	1	2021	
	РАССОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021	
	ГУЛЯШ	110	11,7	15,3	4,2	320,5	260	2011	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯСКАЯ	200	2,9	5,9	34	200,1	324	2008	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021	
Итого за обед:		950	25,8	33,5	111,1	968,2			
Итого за день:		1630	48,8	57,6	191,2	1598,7			

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше
питания

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	г			
Неделя 2									
День 5									
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	0,4	6,1	7,6	92	30	2021	
	ПЛОВ из мяса	200	14,6	16,9	34,6	368	330	2021	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
Итого за завтрак:		650	19,6	24	84,3	655,4			
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
обед	помидоры **								
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75	95	2021	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ	110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЪЗКАЯ	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021	
Итого за обед:		1030	30,8	29,3	132,8	861,8			
Итого за день:		1680	50,4	53,3	217,1	1517,2			

* - Допускается выдача иных фруктов

** - Допускается выдача иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность л, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) отушены **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	КНЕДЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-	2011
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		630	22,9	18	90	676,2		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ДАЩА ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	230	15,3	20,1	34,3	495,5	263	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРИЯНИКИ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:		870	28,3	33,3	111,4	975,8		
Итого за день:		1500	51,2	51,3	201,4	1652		

** - допускается выдача иных овощей

***- допускается выдача иных кондитерских изделий

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД = 50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого, за 6 дней (первая неделя) в среднем	1589	49,48	49,43	204,77	1492,50
СанПин 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 50 % от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60 % от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 6 дней		54,98	53,73	53,46	54,87

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем	640	22,48	21,85	85,54	669,50
СанПин 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 20 % от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		24,97	23,75	22,33	24,61

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем	947	28,15	31,13	115,93	894,62
СанПин 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 6 дней		31,28	33,84	30,27	32,89

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД = 50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого за 6 дней (вторую неделю) в среднем	1587	50,63	52,98	201,47	1564,11
СанПин 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 50 % от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60 % от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 6 дней		56,25	57,59	52,60	57,50

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г	
1 ДЕНЬ	550	19,3	18,1	93,7	617,5
2 ДЕНЬ	670	21,5	19,7	96,8	651,5
3 ДЕНЬ	680	20,6	20	73,5	537,9
4 ДЕНЬ	565	21,5	18,2	97,6	638,5
5 ДЕНЬ	640	23,4	24,1	91,4	673,6
6 ДЕНЬ	670	19,3	21,8	82	629,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	629,17	20,93	20,32	89,17	624,75
7 ДЕНЬ	550	22,15	22,1	95,72	671,27
8 ДЕНЬ	670	23,6	18,8	87,5	708,6
9 ДЕНЬ	660	23,6	24,1	75,6	675
10 ДЕНЬ	680	23	24,1	80,1	630,5
11 ДЕНЬ	650	19,6	24	84,3	655,4
12 ДЕНЬ	630	22,9	18	90	676,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	640,00	22,48	21,85	85,54	669,50
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	634,58	21,70	21,08	87,35	647,12

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	1020	28,3	26,8	118,4	816
2 ДЕНЬ	935	31,8	29	112,9	840,6
3 ДЕНЬ	880	26,1	26,5	128,5	973,8
4 ДЕНЬ	1045	27,2	32,3	111,3	925,7
5 ДЕНЬ	950	30	30,1	110,2	813,9
6 ДЕНЬ	930	27,9	30	112,3	836,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	960	28,55	29,12	115,60	867,75
7 ДЕНЬ	970	26,7	32,5	114,4	914,6
8 ДЕНЬ	935	26,8	28,9	114,9	828,4
9 ДЕНЬ	925	30,5	29,3	111	818,9
10 ДЕНЬ	950	25,8	33,5	111,1	968,2
11 ДЕНЬ	1030	30,8	29,3	132,8	861,8
12 ДЕНЬ	870	28,3	33,3	111,4	975,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	946,67	28,15	31,13	115,93	894,62
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	953,33	28,35	30,13	115,77	881,18

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя
органа инспекции ФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии» в Краснодарском крае

г. Тимашевском филиале

М.П.

Морозов И.С.

ЭКСПЕРТНО-ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 105/31 от 28 12 2023 года

по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы
основного (организованного) меню (12-ти дневного) питания обучающихся в
общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-
Ахтарский район, сезон: зимний, возраст: от 12 лет и старше, в том числе дети с
ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), разработанного ИП Чаушевой
М.Я.

Производство экспертизы начато: 25.12.2023г. в 15.50ч.

Производство экспертизы окончено: 28.12.2023г. в 14.35ч.

1. Основание: заявление ИП Чаушевой М.Я., зарегистрированное в Тимашевском
филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае» от 25.12.2023г.
№ 113.

2. Заявитель: ИП Чаушева Марина Яковлевна.

Юридический адрес: 353864, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул.
Красноармейская, 112/2, кв. 5.

ИНН: 234702169698

ОГРН: 319237500238012

фактический адрес: 353864, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул.
Красноармейская, 112/2, кв. 5.

3. Разработчик: ИП Чаушева М.Я.

Юридический адрес: 353864, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул.
Красноармейская, 112/2, кв. 5.

Фактический адрес: 353864, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул.
Красноармейская, 112/2, кв. 5.

4. Цель экспертизы: на соответствие требованиям

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения», п. 2.8 раздела II; п. 5.2 раздела V, п. 8.1, п. 8.1.2, п.
8.1.3; п. 8.1.4; п. 8.1.6; п. 8.1.9 раздела VIII, приложение № 6, приложение 8, таблицы 1 и
3 приложения № 9, таблицы 1 и 3 приложения № 10, приложение № 12.

5. Перечень рассмотренных материалов:

-Основное (организованное) меню (12-ти дневное) питания обучающихся в
общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-
Ахтарский район, сезон: зимний, возраст: от 12 лет и старше, в том числе дети с
ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), разработанное ИП Чаушевой М.Я.;

175 323

Тимашевский

ФИЛИАЛ

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

352700, Тимашевск, ул. Ком-

мунальная, 3 тел. 88619058345

-технологические карты кулинарных изделий (блюды).

6. Санитарно-эпидемиологическая оценка:

Представленное «Основное (организованное) меню (12-ти дневное) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, сезон: зимний, возраст: от 12 лет и старше, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), разработанное ИП Чаушевой М.Я., на основе следующих документов:

-Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2011. - 544 с.;

-Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений./сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;

-Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - Спб.: Речь, 2008. - 800с.;

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУЗ НИЦД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСКОЗ»/ Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.-361 с.;

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

-Технологические карты ИП Чаушевой М.Я.

По результатам экспертизы меню установлено:

1.Основное (организованное) меню (12-ти дневное) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, на зимний период, разработано на основании сформированного рациона питания, включающего распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (п.8.1.2, п.8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

2.Представленное меню разработано на период двух недель (12 дней, с понедельника по субботу) (п.8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

3.В меню предусмотрено распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи: завтрак и обед (п.8.1.2 приложение № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

4.Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептов (п.8.1.4 приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

5.Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в основном меню, соответствуют наименованиям в использованном сборнике рецептов и технологических картах (раздел II п.2.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

6.В технологических картах указана температура блюд при раздаче, что соответствует требованиям п. 5.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

7.Профилактика йод - дефицитных заболеваний осуществляется путем введения в рацион йодированной соли, что соответствует требованиям п.8.1.6 приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Тимошевский директор ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

8. Пищевая продукция, которая не допускается при организации питания, в представленном меню отсутствует (п.8.1.9 приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

9. В меню соблюдены требования по массе порций блюд и кулинарных изделий для учащихся 12 лет и старше (п.8.1.2 приложение № 9 таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

Название блюд	масса порций блюд в граммах (12 лет и старше)	
	фактическая	нормируемая
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	200-250	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	100-110	100-150
Первое блюдо	250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	100-130	100-120
Гарнир	180-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напитков кофейный, какао, сок)	180-200	180-200
Фрукты	100-120	100

10. Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям п.8.1.2 приложение № 9 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

Для учащихся с 12 лет и старше:

Название блюд	Фактические суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) в среднем	Нормируемые суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах, не менее)
Завтрак	634,58	550
Обед	953,33	800

11. В меню соблюдены требования по среднему % калорийности за неделю для учащихся 12 лет и старше, что соответствует требованиям п.8.1.2, приложение № 10 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

Горячие завтраки для детей 12 лет и старше

1 неделя

Прием пищи	N %							Средняя ккал за 6 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
		1	2	3	4	5	6		
завтрак	20-25	617,5	651,5	537,9	638,5	673,6	629,5	624,75	22,97%
Суточная калорийность – 2720 ккал. - 100%, 544-680 ккал. – 20-25%									

2 неделя

Прием пищи	N %							Средняя ккал за 6 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
		1	2	3	4	5	6		
завтрак	20-25	671,27	708,6	675	630,5	655,4	676,2	669,50	24,61%
Суточная калорийность – 2720 ккал. - 100%, 544-680 ккал. – 20-25%									

Горячие обеды для детей 12 лет и старше

1 неделя

Прием пищи	N %							Средняя ккал за 6 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
		1	2	3	4	5	6		
обед	30-35	816	840,6	973,8	925,7	813,9	836,5	867,75	31,90%
Суточная калорийность – 2720 ккал. - 100%, 816-952 ккал. - 30-35%									

Гиллашевский

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Красноярском крае»

2 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	6	Средняя ккал за 6 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
обед	30-35	914,6	828,4	818,9	968,2	861,8	975,8	894,62	32,89%
Суточная калорийность - 2720 ккал - 100%, 816-952 ккал - 30-35%									

12. В меню сбалансировано содержание белков, жиров и углеводов в зависимости от приема пищи, что соответствует нормативам (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

	Белки	Жиры	Углеводы
Суточная потребность для завтрака	18-22,5	18,4-23	76,6-95,5
1 неделя завтрак (среднее значение)	20,93	20,32	89,17
2 недели завтрак (среднее значение)	22,48	21,85	85,54
Суточная потребность для обеда	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05
1 неделя обед (среднее значение)	28,55	29,12	115,60
2 недели обед (среднее значение)	28,15	31,13	115,93

13. Повторяемость одинаковых блюд (горячие основные блюда) в течение дня и последующих двух дней не выявлена (МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»).

7. **Вывод:** Основное (организованное) меню (12-ти дневное) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, сезон: зимний, возраст: от 12 лет и старше, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), разработанное ИП Чаушевой М.Я. соответствует требованиям:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», п. 2.8 раздела II; п. 5.2 раздела V, п. 8.1, п. 8.1.2; п. 8.1.3; п. 8.1.4; п. 8.1.6; п. 8.1.9 раздела VIII, приложение № 6, приложение 8, таблицы 1 и 3 приложения № 9, таблицы 1 и 3 приложения № 10, приложение № 12.

Врач по общей гигиене

О.И. Белобородова

О.И. Белобородова

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продовольство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тютельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 544 с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов биод и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
4. Сборник рецептов биод и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов ФГАУЗ НИЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИЦ, НИ СРО «АГПСОЗ»/ Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 361 с.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Прошито и
Скреплено
печатью

М.Я. Чаушева

