



УТВЕРЖДАЮ

М.Я. Чаушева

М.Я. Чаушева

«12» декабря 2024 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 7



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН

Сезон: зимний

Возраст: от 7 до 11 лет



М.М. Чаушева

2025 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 7

7



2025 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

(10-ти дневное)

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

Сезон: зимний

Возраст: от 7 до 11 лет

сезон: зимний  
 возрастной категория: 7-11 лет  
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	7,6	9,6	31,9	245,9	175	2011
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	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	580	2021
Итого за завтрак:		500	17,4	15,7	85,7	555,9		
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
обед	помидоры **							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:		890	25,5	23,8	109,3	741,1		
Итого за день:		1390	42,9	39,5	195	1297		

\* - Допускается выдача иных фруктов

\*\* - Допускается выдача иных овощей

\*\*\* - Допускается выдача иных кондитерских изделий



всего: 144000  
 по формуле категории 7-11 лет  
 в среднем

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп-туры	Сборни к рецепту р
			Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	<b>ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)</b> огурцы **	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	ПАШЕТЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	13,2	14,3	218,5	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЖЕЛЕНЬЮ-ТТК	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ТТК	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
	ДИМОНАЛ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		585	19,3	18,7	84,3	584,3		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	70	0,9	4,3	4,3	58,9	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ-ТТК	110	9,5	9	12	166,5	239	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,2	7,7	23,9	173,1	145	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,9	94	462	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
Итого за обед:		795	26,9	27,5	95,5	730,2		
Итого за день:		1380	46,2	46,2	179,8	1314,5		

\*\* - Допускается выдача иных овощей

всего: изделий  
 поштучная категория: 7-11 лет  
 среда

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	№ рецеп-туры	Сборни к рецепту р
			Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г			
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТАЯШКИ-рыбные-тук	110	9,5	11	12	166,5	486-тук	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тук	30	0,3	1	1,4	15,7	419-тук	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	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:		600	18,8	18,7	66,1	489,2		
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	4,4	23,6	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	13,3	17,5	29,8	430,9	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	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИ ***	25	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:		745	22,4	23,5	113,1	858,4		
Итого за день:		1345	41,2	42,2	179,2	1347,6		

\*\* - Допускается выдача иных овощей  
 \*\*\* - Допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: летний  
возрастная категория: 7-11 лет  
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные ТТК	180	14.4	14.4	42.7	360	286-ТТК	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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	20	1.5	0.2	9.8	46.8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.3	8	41.2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (вблогоко)*	100	0.4	0.4	9.8	44	82	2021
Итого за завтрак:		535	19.2	16.7	87.9	579.1		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	3.3	43.8	2	2021
	СУП-ЛАПША ЛЮМАШНЯЯ	200	2	3.1	8.9	71.4	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	9.5	16.4	2.3	274.5	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.9	3.2	23.1	137.1	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	9.5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3.8	0.4	24.6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.8	0.5	14	72.1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (вблогоко)*	120	0.5	0.5	11.8	52.8	82	2021
Итого за обед:		905	23.5	27.3	97.5	808.7		
Итого за день:		1440	42.7	44	185.4	1387.8		

\* - допускается выдача иных фруктов



БЕЗОНТ ДАШИН  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 патиница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ БОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-ТР КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОИ ХЛЕБ РЖАНОИ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандаринь)*	60 180 200 20 20 100	1 12,5 2,8 1,5 1,6 0,8	3,6 13,9 2,5 0,2 0,3 0,2	4,9 32,2 13,6 9,8 8 7,5	56,4 294,8 88 46,8 41,2 38	9 375-ТРК 465 573 574 82	2021 2021 2021 2021 2021 2021
Итого за завтрак:		580	20,2	20,7	76	565,2		2021
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ОГУ БОРЩ С КАПУСТОИ И КАРТОФЕЛЕМ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОИДЕРОВ- ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОИ ХЛЕБ РЖАНОИ	60 200 100 150 200 50 35	0,5 1,5 12,6 4,1 1 3,8 2,8	0,1 3,5 15,2 5,8 0,2 0,4 0,5	1 5,6 8,1 23,8 20,2 24,6 14	6,6 60 265,4 112,9 86 117 72,1	149 95 297 400-ТРК 501 573 574	2021 2021 2011 2021 2021 2021 2021
Итого за обед:		795	26,3	25,7	97,3	720		2021
Итого за день:		1375	46,5	46,4	173,3	1285,2		

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

сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 понедельник

Присем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность л, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 1 завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (подпаями) СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (подпаями) КАКАО С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	8,2	6,4	36,9	239,5	223	2021
		10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
		10	2,3	3	0	35,8	75	2021
		200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
		40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
		40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
		500	20,1	20,5	86,5	611,4		
Итого за завтрак:	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ) огурцы **	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	2,1	2,8	7,5	64	115	2021
		200	13,4	22,9	31,1	432,1	259	2011
		200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
		40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
		30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (вблоках)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за день:		830	22,4	27,1	101,2	786,1		
		1330	42,5	47,6	187,7	1397,5		

\* - Допускается выдача иных фруктов

\*\* - Допускается выдача иных овощей



сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) отурилы **	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ТТК	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ТТК	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		575	20,2	16,7	74,2	613,7		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	3,7	4,5	53,4	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ -ТТК	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-ТТК	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	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	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:		805	24	24	98,9	709		
Итого за день:		1380	44,2	40,7	173,1	1322,7		

\*\* - Допускается выдача иных овощей

сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2								
День 3								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫИ-ТТК	150	13,5	11,6	3,5	201,2	268-ТТК	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОИ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ПРЯНИКИ ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за завтрак:		560	19,4	18,6	67,7	545,4		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	4,6	54,6	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
	ЧАИ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОИ	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:		805	27,5	25,4	98,5	722,4		
Итого за день:		1365	46,9	44	166,2	1267,8		

\* - Допускается выдачи иных фруктов

\*\*\* - Допускается выдачи иных кондитерских изделий

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
Неделя 2 День 4 завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,5	3,6	1,6	40,8	16	2021	
		110	9,5	9	12	166,5	239	2011	
		150	4,1	6	8,7	105	377	2021	
		200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021	
		25	1,9	0,2	15,3	58,5	573	2021	
		20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
		Итого за завтрак:							
		565	18,3	19,4	63,9	490			
		70	1	4,2	5,9	65,9	1	2021	
		200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021	
100	10,6	14,9	2,9	309	260	2011			
155	2,3	4,6	26,4	155,2	324	2008			
200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021			
50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021			
40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021			
Итого за обед:									
815	23,1	28,9	97,5	863,1					
Итого за день:									
1380	41,4	48,3	161,4	1353,1					



Сезон: зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,3	3,7	4,6	55,2	30	2021
	ПЛОВ из мяса	160	11,7	13,52	27,68	331,2	330	2011
	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)*	110	0,4	0,4	10,8	48,4	82	2021
Итого за завтрак:		580	16,6	18,22	75,38	586,2		
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЕЙМИ)	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	помидоры **	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	14,9	18	30,5	299,8	294-ТРК	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	3,2	23,1	137,1	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	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:		880	26,2	26	115	753,7		
Итого за день:		1460	42,8	44,22	190,38	1339,9		

\* - допускается выдача иных фруктов  
 \*\* - допускается выдача иных овощей

**ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	
Итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем	560	18,98	18,1	80	554,74
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
Выход норм в % соотношении за 5 дней		24,65	22,91	23,88	23,61

**ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	
Итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем	826	24,92	25,56	102,54	771,68
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
Выход норм в % соотношении за 5 дней		32,36	32,35	30,61	32,84

**ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого за 5 дней (первая неделя) в среднем	1386	43,9	43,66	182,54	1326,42
СанПин 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 50 % от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПин 60 % от суточной нормы:		46,2	47,2	201	1410
Выход норм в % соотношении за 5 дней		57,01	55,27	54,49	56,44

**ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого завтрак за 5 дней (вторая неделя) в среднем	556	18,92	18,684	73,536	569,34
СанПин 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 20 % от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПин 25 % от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
Выход норм в % соотношении за 5 дней		25	23,65	21,95	24,23



**ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	
Итого фбелы за 5 дней (вторая неделя) в среднем	827	24,64	26,28	102,22	766,86
СанПин 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		32,00	33,27	30,51	32,63

**ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД = 50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	
Итого за 5 дней (вторую неделю) в среднем	1383	43,56	44,964	175,756	1336,2
СанПин 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 50 % от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПин 60 % от суточной нормы:		46,2	47,2	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		56,57	56,92	52,46	56,86

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	Суммарный вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г	
1 ДЕНЬ	500	17,4	15,7	85,7	555,9
2 ДЕНЬ	585	19,3	18,7	84,3	584,3
3 ДЕНЬ	600	18,8	18,7	66,1	489,2
4 ДЕНЬ	535	19,2	16,7	87,9	579,1
5 ДЕНЬ	580	20,2	20,7	76	565,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	560	18,98	18,1	80	554,74
6 ДЕНЬ	500	20,1	20,5	86,5	611,4
7 ДЕНЬ	575	20,2	16,7	74,2	613,7
8 ДЕНЬ	560	19,4	18,6	67,7	545,4
9 ДЕНЬ	565	18,3	19,4	63,9	490
10 ДЕНЬ	580	16,6	18,22	75,38	586,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	556	18,92	18,684	73,536	569,34
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	558	18,95	18,392	76,768	562,04

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	
1 ДЕНЬ	890	25,5	23,8	109,3	741,1
2 ДЕНЬ	795	26,9	27,5	95,5	730,2
3 ДЕНЬ	745	22,4	23,5	113,1	858,4
4 ДЕНЬ	905	23,5	27,3	97,5	808,7
5 ДЕНЬ	795	26,3	25,7	97,3	720
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	826	24,92	25,56	102,54	771,68
6 ДЕНЬ	830	22,4	27,1	101,2	786,1
7 ДЕНЬ	805	24	24	98,9	709
8 ДЕНЬ	805	27,5	25,4	98,5	722,4
9 ДЕНЬ	815	23,1	28,9	97,5	863,1
10 ДЕНЬ	880	26,2	26	115	753,7
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	827	24,64	26,28	102,22	766,86
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):</b>	826,5	24,78	25,92	102,38	769,27



УТВЕРЖДАЮ

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

*Тимашевский*

ф.и.о.

*Меркулов И.В.*

ЭКСПЕРТНОЕ СОСРЕДИЩЕНИЕ

№ 104/31 от 28 декабря 2023 года

по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы

основного (организованного) меню (10-ти дневного) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, сезон: зимний, возраст: от 7 до 11 лет, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), разработанного ИП Чаушевой М.Я.

Производство экспертизы начато: 25.12.2023г. в 15.45ч.

Производство экспертизы окончено: 28.12.2023г. в 13.55ч.

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 (10-ти дневное) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, сезон: зимний, возраст: от 7 до 11 лет, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), разработанное ИП Чаушевой М.Я.;

175 322

*Тимашевский*

ф.и.о.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»  
352700, г. Тимашевск, ул. Коммунальная, 3 тел 886 50 583 45



-технологические карты кулинарных изделий (блюды).

**6. Санитарно-эпидемиологическая оценка:**

Представленное «Основное (организованное) меню (10-ти дневное) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, сезон: зимний, возраст: от 7 до 11 лет, 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. Талешкина. - 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 НИЦЗД 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 (10-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 (10 дней, с понедельника по пятницу) (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 рецепты 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;

Тимошевский руководитель ФБУЗ «Центр питания и эпидемиологии в Краснодарском крае»



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.

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 7-11 лет (п.8.1.2 приложение № 9 таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

Название блюда	масса порций блюд в граммах (7-11 лет)	
	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)	150-200	150-200
Закуски (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-70	60-100
Первое блюдо	200	200-250
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-110	90-120
Гарнир	150-180	150-200
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао, сок)	200	180-200
Фрукты	100-120	100

10.Суммарные объёмы блюд по приемам пищи для учащихся с 7 до 11 лет соответствуют требованиям п.8.1.2 приложение № 9 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

Название блюда	Фактические суммарные объёмы блюд по приемам пищи (в граммах) в среднем	Нормируемые суммарные объёмы блюд по приемам пищи (в граммах, не менее)
Завтрак	558	500
Обед	826,5	700

11.В меню соблюдены требования по среднему % калорийности за неделю для учащихся 7-11 лет, что соответствует требованиям п.8.1.2, приложение № 10 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

Горячие завтраки для детей 7-11 лет

1 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	Средняя ккал за 5 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
завтрак	20-25	555,9	584,3	489,2	579,1	565,2	554,74	23,61%
Суточная калорийность - 2350 ккал. - 100%, 470-587,5 ккал. - 20-25%								

2 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	Средняя ккал за 5 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
завтрак	20-25	611,4	613,7	545,4	490	586,2	569,34	24,23%
Суточная калорийность - 2350 ккал. - 100%, 470-587,5 ккал. - 20-25%								

Горячие обеды для детей 7-11 лет

1 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	Средняя ккал за 5 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
обед	30-35	741,1	730,2	858,4	808,7	720	771,68	32,84%
Суточная калорийность - 2350 ккал. - 100%, 705,0-822,5 ккал. - 30-35%								

Тимошечкин

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»



2 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	Средняя ккал за 5 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
обед	30-35	786,1	709	722,4	863,1	753,7	766,86	32,63%
Суточная калорийность - 2350 ккал. -100%; 705,0-822,5 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):

Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы
Суточная потребность для завтрака	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75
1 неделя завтрак (среднее значение)	18,98	18,1	80
2 неделя завтрак (среднее значение)	18,92	18,684	73,536
Суточная потребность для обеда	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25
1 неделя обед (среднее значение)	24,92	25,56	102,54
2 неделя обед (среднее значение)	24,64	26,28	102,22

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 (10-ти дневное) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, сезон: зимний, возраст: от 7 до 11 лет, 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 продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 544 с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Ташепкина. - 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 блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУЗ НИЦД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСКОСЗ»/ 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

