



М.Я. Чаушева

« » 2024 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 3

3



2024 год

**ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню
(12-ти дневное)**

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

Сезон: осенний

Возраст: от 12 лет и старше

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 1								
Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	14	2011
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком	200	20,7	10,7	49,6	392,3	236-ттк	2012
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	42,2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	573	2021
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	115	0,5	0,5	11,3	51,1	338	2011
Итого за завтрак:								
		550	23	23,7	81,1	645,2		
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,9	18	14,5	279,7	294-ттк	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	312	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	120	0,5	0,3	12	54,7	338.1	2011
Итого за обед:								
		1000	29,4	30,5	113	846,9		
Всего за день:								
			52,4	54,16	194,1	1492,1		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2								
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5	4,4	68,3	29	2008
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	189,4	326-ТТК	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ТТК	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	ПР	2008
Итого за завтрак:								
		630	22,1	22,3	86,8	634,7		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	110	0,8	6,7	2,6	74	20	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	16,5	8,8	8,6	181,1	229	2011
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	7	45,2	260,9	305	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	ПР	2008
Итого за обед:								
		970	27,9	28,9	135,1	914,8		
Всего за день:								
			50	51,2	221,9	1549,5		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

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	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	15	2011
	КАША вязкая молочная из риса и пшена	240	8,9	14,4	41,7	333,2	175	2011
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40,2	376	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	Блинчики из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ПТК	2024
	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
Итого за завтрак:		565	19	24,1	95,7	677,8		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	52	2011
	СУП картофельный с бобовыми	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	2011
	ТЕФТЕЛИ мясные 2 вариант	120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	РАГУ из овощей (2-й вариант)	200	3,8	5,6	18,7	135,1	177-п	2021
	КОМПОТ из свежих плодов (1-ый вариант)	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за обед:		950	29	32,9	123,2	889,7		
Всего за день:			48	57	218,9	1567,5		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"	210	17,2	18,2	25,7	335,2	276	2016
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	17,4	69,7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за завтрак:								
		550	23	23,8	79,8	625,4		
Обед								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128-ттк	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,5	20,1	12,6	289,3	269	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	21,7	90	468	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
Итого за обед:								
		1020	29,4	29,1	127,5	891,5		
Всего за день:								
			52,4	52,9	207,3	1516,9		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,6	23,4	35,7	436,4	291-ттк	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,8	59,6	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10	45,6	338.1	2011
Итого за завтрак:								
		620	23,6	24,1	72,8	603,9		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	27	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,6	15,2	8,1	219,6	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,7	176,3	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за обед:								
		50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
Всего за день:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	920	26,8	33,6	111,8	859,4		
		50,4	57,7	184,6	1463,3			

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 6								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	110	0,8	6,7	2,6	74	20	2011
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,8	4,1	5,9	112,8	308-гтк	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0,3	0,7	1,4	13,9	331	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	42,2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
	Итого за завтрак:	745	23,62	18	81,7	586,7		
Обед	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5	4,4	68,3	29	2008
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	101	2011
	ГУЛЯШ	100	10,6	18,2	2,9	217,8	260	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008
Итого за обед:		920	26,6	31,2	131,2	913,1		
Всего за день:			50,22	49,2	212,9	1499,8		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	БИТОЧКИ "АПЕТИТНЫЕ"	100	12,9	18,6	27,8	329,9	268-ттк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	42,2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	ПР	2008
		605	20,5	22,8	80,6	609,8		
Итого за завтрак:								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
Обед		250	4,1	5,4	23	156,8	108	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	110	15,3	18,9	3,3	244,7	290	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	389	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос)	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	960	31,8	31,2	111	850,8		
Итого за обед:								
Всего за день:			52,3	54	191,6	1460,6		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 день 2								
	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5	4,4	68,3	29	2008
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	100	12,6	10,4	8,4	177,5	486-гтк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
Итого за завтрак:								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	630	22,5	22,3	81,7	616,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	ПЛОВ из мяса	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	225	25,5	26,2	45,1	518,3	265	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПР	2008
		20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
Итого за обед:								
		835	32,8	31,9	112,5	869,2		
Всего за день:								
			55,3	54,2	194,2	1485,7		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	53	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	18,7	3,5	254,3	210-тгк	2011
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	21,7	90	468	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	ПР	2008
Итого за завтрак:								
		655	23,6	24,1	74,5	613,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	20,5	15,7	28,4	337,7	328	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за обед:								
		840	32,6	28	110,6	827,7		
Всего за день:								
			56,2	52,1	185,1	1440,8		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5								
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	15	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,3	9,4	45,3	306,8	225	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	Итого за завтрак:	555	21,3	20,4	96	653,2		
Обед								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	225	19,4	27,1	33,6	455,9	263	2015
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
Итого за обед:		940	29,1	33,2	109,5	853		
Всего за день:			50,4	53,6	205,5	1506,2		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 6								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	ГУЛЯШ	100	10,6	18,2	2,9	217,8	260	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
Итого за завтрак:								
		615	19,2	22,7	77,8	592,9		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	120	0,9	7,3	2,9	80,7	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	101	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,2	7,1	6,9	144,9	229	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,6	39,4	246	256	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за обед:								
		950	31,2	26,8	110,4	807,5		
Всего за день:								
			50,4	49,5	188,2	1400,4		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					энергетическая ценность
Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	
	Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	610,0	22,4	22,7	83,0	629,0
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		24,9	24,6	21,7	23,1

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					энергетическая ценность
Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	
	Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	963,3	28,2	31,0	123,6	885,9
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		31,3	33,7	32,3	32,6

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					энергетическая ценность
Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	
	Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	50,57	53,69	206,62	1514,85	
СанПин 100% суточной нормы:	90,00	92,00	383,00	2720	
норма по СанПин 50 % от суточной нормы:	45,00	46,00	191,50	1360,00	
норма по СанПин 60% от суточной нормы:	54,00	55,20	229,80	1632,00	
выход норм в % соотношении за 6 дней	56,2	58,4	53,9	55,7	

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					энергетическая ценность
Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	
	Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	620,0	21,4	22,5	80,8	611,9
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		23,8	24,4	21,1	22,5

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					Энергетическая ценность
Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	
	Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	907,5	30,6	30,5	114,2	852,3
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		34,0	33,1	29,8	31,3

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					Энергетическая ценность
Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	
	Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,03	52,95	194,93	1464,22
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50 % от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
выход норм в % соотношении за 6 дней		57,8	57,6	50,9	53,8

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Пищевые вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	550	23	24	81	645
2 ДЕНЬ	630	22,1	22,3	86,8	634,7
3 ДЕНЬ	565	19	24,1	95,7	677,8
4 ДЕНЬ	550	23	23,8	79,8	625,4
5 ДЕНЬ	620	23,6	24,1	73	604
6 ДЕНЬ	745	23,6	18	82	587
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	610,00	22,39	22,66	82,98	628,95
7 ДЕНЬ	605	20,5	22,8	80,6	609,8
8 ДЕНЬ	630	22,5	22,3	81,7	616,5
9 ДЕНЬ	655	23,6	24,1	74,5	613,1
10 ДЕНЬ	660	21,5	22,6	73,9	586,1
11 ДЕНЬ	555	21,3	20,4	96	653,2
12 ДЕНЬ	615	19,2	22,7	77,8	592,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	620,00	21,43	22,48	80,75	611,93
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	615	21,9	22,6	81,9	620,4

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	1000	29	31	113	847
2 ДЕНЬ	970	27,9	28,9	135,1	914,8
3 ДЕНЬ	950	29	32,9	123,2	889,7
4 ДЕНЬ	1020	29,4	29,1	127,5	891,5
5 ДЕНЬ	920	26,8	33,6	111,8	859,4
6 ДЕНЬ	920	26,6	31,2	131,2	913,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	963,3	28,2	31,0	123,6	885,9
7 ДЕНЬ	960	31,8	31,2	111	850,8
8 ДЕНЬ	835	32,8	31,9	112,5	869,2
9 ДЕНЬ	840	32,6	28	110,6	827,7
10 ДЕНЬ	920	26,1	31,7	131,1	905,5
11 ДЕНЬ	940	29,1	33,2	109,5	853
12 ДЕНЬ	950	31,2	26,8	110,4	807,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	907,50	30,60	30,47	114,18	852,28
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	935,4	29,4	30,8	118,9	869,1

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

по осеннему меню-24 г. для школьников возрастной категории 12 лет и старше

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	60	20	20	50	70	60	55	20	40	45	50	40	45	615	51,3	85,5
Хлеб пшеничный	100	86	94	80	114	65	85	78	89	60	90	60	50	1051	87,6	87,6
Мука пшеничная	10,8		3,3	10,1	14		3,5	24,2			12,4	2,7	2	180,2	10,8	100,0
Крупа (злаки), бобовые	30	31,5	63	63,1	42	46,7	47,3	42	51	20	42,3	61	52	561,9	30	100,0
Макаронные изделия	12		61,2				61,2	61,2					68	251,6	12	100,0
Картофель	112,2	228,9	20	133,1	154,2	174	75	50	173,9	248	236,7	123	75	1692	141	125,7
Овощи разные, зелень	192	120	356	285,7	275,2	311,7	261,5	236,6	344,3	218,1	307,4	232,8	304	3253	207,1	107,9
Фрукты свежие	92,5	242		40	115	100	147	107	30	173	25	100	40	1110	92,5	100,0
Сухофрукты	10		20		18						20			60	5	50,0
Соки фруктовые	100		200			200		200	200			200		1000	100	100,0
Мясо	46,8			41,5	174,3		89,4	61,7	133	91,3	126	90	74	881,2	46,8	100,0
Субпродукты (печень,	20													240	20	100,0
Птица	31,8	67,3	89,9			163,3		82,5						381,6	31,8	100,0
Рыба	38,5		99,1				66,8		62,5		37,6		79,3	345,3	28,8	74,8
Молоко	175	315		249		48	7		35	52	43	460	210	2100	175	100,0
Творог	30	115												360	30	100,0
Сыр	7,5			15				7,6				10		75,6	6,3	84,0
Сметана	5	4		14,1			5	13,8			12,9			49,8	4,2	84,0

Масло сливочное	17,5	25,3	14,5	14	9,2	15,5	11,4	13,7	6,3	6,9	8,6	7,1	12,2	144,7	12,1	69,1
Масло растительное	10,8	8	28,7	19,7	23	17	19,9	9,7	20,9	21,6	21,5	15,2	21,2	226,4	18,9	175,0
Яйцо, шт.	0,5	0,2	0,2		0,1		0,1	0,2	0,2	3,5	0,1			4,6	0,4	80,0
Сахарный песок	21	30,8	16,3	27,4	45	17,6	20	10	12,5	32	35,4	12,5	26,6	286,1	21	100,0
Кондитерские изделия	9		30							20				50	9	100,0
Чай	1,2	0,5		0,6		0,5	0,5							2,6	0,2	16,7
Какао	0,6											2,4		2,4	0,2	33,3
Кофейный напиток	1	2,4											2,4	4,8	0,4	40,0
Крахмал	2								10					10	0,8	40,0
Соль	2,5	3	2	1,3	1,6		2,4	2,8	4,9		2,4	0,6	2	23	1,9	76,0

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Переводим 206,8 г мяса в 240 г печени. Печень- 100%.
2. Переводим 21,4 г птицы в 22 г мяса. Птица — 100%.
3. Переводим 203,3 г мяса в 245 г творога. Творог — 100%.
4. Переводим 95,3 г мяса в 681 г молока. Молоко — 100%.
5. Переводим 43 г мяса в 40 г сыра. Сыр- 84 %.
6. Переводим 1,5 г фруктов в 0,5 г с/фруктов. Фрукты — 100%. С/фрукты- 50 %
7. Переводим 108 г мак.изд. В 108 г муки пш. Мак.изд.-100%. Мука пш.- 138%.
8. Переводим 33,6 сахара и 50,4 г муки пш. в 60 г кондитерских изд.-100%
9. Переводим 201,6 г крупы в 100 г хлеба.рж. и 100 г хлеба пш. Крупа — 100%.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя

ФБУЗ «Центр гигиены

и эпидемиологии в Краснодарском крае

филиал

г. Тимашевский



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 3921/31 «14» 08 2024 г.

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

Производство экспертизы начато: 06.08.2024г. 14.25ч.

Производство экспертизы окончено: 14.08.2024г. 16.00ч.

1. Основание: заявление ИП Чаушевой М.Я., зарегистрированное в Темашевском
филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае» от 31.07.2024г.
№ 4757.

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:

-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: осенний, возраст: от 12 лет и старше, в том числе дети с
ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), разработанное ИП Чаушевой М.Я.;

Тимашевский филиал

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае».

352700, г. Тимашевск, ул. Коллун-
кольская, 3 тел. 88613058345

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 от 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.)	100-120	100-150
Первое блюдо	250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	100-150	100-120
Гарнир	180-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток 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	615	550
Обед	935,4	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 от 12 лет и старше
 1 неделя

Прием пищи	N%	1	2	3	4	5	6	Средняя ккал за 6 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
завтрак	20-25	645	634,7	677,8	625,4	604	587	628,95	23,1%
Суточная калорийность – 2720 ккал. - 100%, 544-680 ккал. – 20-25%									

2 неделя

Прием пищи	N%	1	2	3	4	5	6	Средняя ккал за 6 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
завтрак	20-25	609,8	616,5	613,1	586,1	653,2	592,9	611,93	22,5%
Суточная калорийность – 2720 ккал. - 100%, 544-680 ккал. – 20-25%									

Горячие обеды для детей от 12 лет и старше
 1 неделя

Прием пищи	N%	1	2	3	4	5	6	Средняя ккал за 6 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
обед	30-35	847	914,8	889,7	891,5	859,4	913,1	885,9	32,6%
Суточная калорийность – 2720 ккал. - 100%, 816-952 ккал. - 30-35%									

Тимошевский

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

-технологические карты кулинарных изделий (блюд).

6. Санитарно-эпидемиологическая оценка материалов:

Представленное «Основное (организованное) меню (12-ти дневное) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, сезон: осенний, 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.: ДеЛи 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. - 800 с.;

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУЗ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ»/ 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 осенний 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 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;
- 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;

Григорьевский

Сектор СВЭЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Краснодарском 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	850,8	869,2	827,7	905,5	853	807,5	852,3	31,3%

Суточная калорийность – 2720 ккал. -100%, 816-952 ккал. - 30-35%

12. В меню сбалансировано содержание белков, жиров и углеводов в зависимости от приёма 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	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75
1 неделя завтрак (среднее значение)	22,39	22,66	82,98
2 неделя завтрак (среднее значение)	21,43	22,48	80,75
Суточная потребность для обеда	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05
1 неделя обед (среднее значение)	28,2	31,0	123,6
2 неделя обед (среднее значение)	30,60	30,47	114,18

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: осенний, 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 507203158059586111652294573924499816527024422891

Владелец Башта Марина Николаевна

Действителен с 11.01.2024 по 10.01.2025