



М.Я. Чаушева

2024 год



СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 8

*М.Я. Чаушева*

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

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

сезон: зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник		
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г	
Неделя 1 День 1 завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И	250	9,5	12	39,9	307,5	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	581	2021	
	Итого за завтрак:	550	19,3	18,1	93,7	617,5			
	обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75	95	2021	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	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:	1020	28,3	26,8	118,4	816				
Итого за день:	1570	47,6	44,9	212,1	1433,5				

\* - Допускается выдача иных фруктов

\*\* - Допускается выдача иных овощей

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

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1									
День 2									
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	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 СОЛЕННЫМИ 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  
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) помидоры **	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯЩИЕ-рыбные	110	9,5	11	12	166,5	486-	2021
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ттк	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

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше  
четверг

Прием пи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	15,9	15,9	47,4	396	286-	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	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-ЛАПША 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

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше  
питания

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Б, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
	КОФЕЙНЫИ 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 (мандарины)*	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)	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  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	и-ческая ценность, ккал	№ рецептур			
Неделя 1										
День 6										
	<b>ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>									
завтрак	помидоры **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021		
	<b>ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ</b>									
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	130	11,2	15,7	11,1	258,7	274	2011		
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021		
		20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>19,3</b>	<b>21,8</b>	<b>82</b>	<b>629,5</b>				
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 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		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>27,9</b>	<b>30</b>	<b>112,3</b>	<b>836,5</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>47,2</b>	<b>51,8</b>	<b>194,3</b>	<b>1466</b>				

\*\* - Допускается выдача иных овощей

сезон: зимний  
 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									
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ 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			
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕПКАМИ	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 (яблоко)*	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 выдача иных фруктов  
 \*\* - Допускается выдача иных овощей



сезон: летний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 вторник

Прием пи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) отруцы **	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		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1	6,1	7,5	89	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОГТЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	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	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

возрастная категория: 12 лет и старше

среда	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Б, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 3								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство) ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫИ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ ФОРМОВОИ ХЛЕБ РЖАНОИ 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 ОТВАРНОИ СУП КАРТОФЕЛЬНЫИ С БОРОВОЫМИ ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАИ ЧАИ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ ФОРМОВОИ ХЛЕБ РЖАНОИ	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

сестра: Людмила  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 посетитель

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал			
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	1239-	2011	
	ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	Итого за завтрак:	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021	
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	680	23	24,1	80,1	630,5			
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	1,5	6	8,4	94,1	1	2021	
	ГУЛЯШ	250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021	
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАКА	110	11,7	15,3	4,2	320,5	260	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	2,9	5,9	34	200,1	324	2008	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021	
	Итого за обед:	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021	
	Итого за день:	950	25,8	33,5	111,1	968,2			
		1630	48,8	57,6	191,2	1598,7			



сезон: зимний  
возрастная категория: 12 лет и старше  
пятица

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2									
День 5									
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ 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			
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	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 ВЯЗАЯ	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: лето  
 возрастные категории: 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 КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) КНЕДЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	100 100 180 200 30 20	0,8 11,2 6,7 0,3 2,3 1,6	0,1 11,4 5,9 0,1 0,2 0,3	1,7 8,3 35,5 21,7 14,8 8	11 242,5 221,4 89,9 70,2 41,2	149 301- 256 467 573 574	2021 2011 2021 2016 2021 2021
Итого за завтрак:		630	22,9	18	90	676,2		
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ РАГУ ИЗ СВИНИНЫ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ПРЯНИКИ***	100 250 230 200 45 25 20	1,2 2,5 15,3 2,8 3,4 2 1,1	5,1 3,9 20,1 2,5 0,4 0,4 0,9	5,5 11,1 34,3 13,6 22,1 10 14,8	73 89,3 495,5 88 105,3 51,5 73,2	2 128 263 465 573 574 581	2021 2021 2011 2021 2021 2021 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 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем	629	20,93	20,32	89,17	624,75
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		23,26	22,08	23,28	22,97

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем	960	28,55	29,12	115,60	867,75
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		31,72	31,65	30,18	31,90



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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 в, ккал
		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 ценност в, ккал
		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 ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	<b>629,17</b>	<b>20,93</b>	<b>20,32</b>	<b>89,17</b>	<b>624,75</b>
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
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	<b>640,00</b>	<b>22,48</b>	<b>21,85</b>	<b>85,54</b>	<b>669,50</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):</b>	<b>634,58</b>	<b>21,70</b>	<b>21,08</b>	<b>87,35</b>	<b>647,12</b>



ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	1020	28,3	26,8	118,4	816
2 ДЕНЬ	935	31,8	29	112,9	
3 ДЕНЬ	880	26,1	26,5	128,5	
4 ДЕНЬ	1045	27,2	32,3	111,3	
5 ДЕНЬ	950	30	30,1	110,2	
6 ДЕНЬ	930	27,9	30	112,3	
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	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	
9 ДЕНЬ	925	30,5	29,3	111	
10 ДЕНЬ	950	25,8	33,5	111,1	
11 ДЕНЬ	1030	30,8	29,3	132,8	
12 ДЕНЬ	870	28,3	33,3	111,4	
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	946,67	28,15	31,13	115,93	894,62
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):</b>	953,33	28,35	30,13	115,77	881,18

## 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. Тугельяна. - М.:Делфи принт, 2011. - 544 с.
2. Единный сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Ташешкина. - 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 ГИОЗДИ, НП СРО «АПСОСОЗ»/ Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издательский центр «Здоровья детей», 2016. -361 с.
5. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».



УТВЕРЖДАЮ

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

М. П.

№ 105/31 «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  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»  
352700, г. Тимашевск, ул. Ком-  
мунальная, 3 тел. 88649057345



-технологические карты кулинарных изделий (блюд).

#### 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 рецептур 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, рецептур 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 рецептур 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 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 рецептур (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 рецептур 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* филиал 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, напиток кофейный, какао, сок)	180-200	180-200
Фрукты	100-120	100

10. Суммарные объёмы 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 объёмы блюд по приемам пищи (в граммах) в среднем	Нормируемые суммарные объёмы 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%							

Тимошевский

филиал ФБУЗ «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	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 приёма пищи, что соответствует нормативам (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

	Белки	Жиры	Углеводы
<i>Суточная потребность для завтрака</i>	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75
1 неделя завтрак (среднее значение)	20,93	20,32	89,17
2 неделя завтрак (среднее значение)	22,48	21,85	85,54
<i>Суточная потребность для обеда</i>	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05
1 неделя обед (среднее значение)	28,55	29,12	115,60
2 неделя 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