

ИП Ильина УТВЕРЖДАЮ Р.А. Платова
"29" 08 2025 г.
ОГРН 102471168
Муниципальное образование
Керчь

Директор Ильина СОТЯСОВ АНО
"29" 08 2025 г.
ОГРН 102471168
Муниципальное образование
Керчь

Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 12 лет и старше
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
Муниципального образования г.Керчи: сезон осень-зима 2025 - 2026 год
(завтраки, обеды)

г.Керчь 2025 - 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше Неделя: 1 День: понедельник

Прожив. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	250	10,8	7,4	60	351	173
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Чай с лимоном	200	1	0,2	13,9	62,4	377
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
	Итого за Завтрак		17,9	9	119,5	636,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,2	6,4	22,2	175,5	102
	Гречка из пшеничного хлеба	50	6	0,6	38,7	185,1	115
	Котлеты рубленные из птицы в сметанно-томатном соусе	90	9,2	14	12,1	211,7	294
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	10,9	9,5	47,4	306,2	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7	349
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
Итого за Обед		860	37	33,9	169,3	1122	
Итого за День		1 490	54,9	42,9	288,8	1757,6	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из свежих отварной	60	0,9	3,7	5	56,3	52	
	Котлеты рубленые из птицы в сметанно-томатном соусе	90	9,2	14	12,1	211,7	294	
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,4	309	
	Чай с лимоном	222	1,1	0,3	15,4	69,2	377	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003	
	Итого за Завтрак	562	19,1	23,2	86,3	630,6		
Обед	Овощи натуральные свежие (супцы)	60	0,4	0,1		6,6	71,01	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3,7	21	130	103	
	Котлеты или биточки рыбные в сметанно-томатном соусе	90	2,1	12,2	10,2	159,9	234	
	Рис отварной.	150	3,8	5,8	40	227,7	304	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7	349	
	Хлеб зерновой пшеничный	60	5,2	0,8	27,1	136,8	13 001	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003	
	Итого за Обед	850	17,8	23,1	146,3	871,7		
Итого за День		1 412	36,9	46,3	232,6	1502,3		

Рацион: Осень 12 шк 10.01.2025 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молочным соусом	180	22,9	17,2	29,7	369,8	223
	Чай с молоком или сливками	200	2,3	1,7	16,4	90,6	378
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
	Итого за завтрак	550	30,8	20,2	87,2	661,6	
Обед	Винегрет овощной	60	8,3	60,1	39,3	732	67
	Суп из овощей	250	2	6	11,3	108	99
	Оладьи из пшена	60	10,5	14,6	7,3	202,8	282
	Соус сметанный с луком	30	0,1	0,5	0,5	6,7	332
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,2	5,2	32,4	389
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
	Итого за Обед	810	37	88,5	138	1500,9	
	Итого за день	1 360	67,8	108,7	225,2	2162,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы в сметанном соусе	90	9,1	13,2	11,8	202,8	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,7	37	177,5	202
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Чай с сахаром	215	1	0,3	15,2	66,9	376
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	13 001
	Итого за Завтрак	595	19,7	15,2	91,8	585,4	
Обед	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Рассольник пенинградский	250	2,4	6,2	17,2	134,3	96
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	60	7,5	12,5	4,9	162,6	297
	Соус сметанный с луком	30	0,1	0,5	0,5	6,7	332
	Рис отварной	150	3,8	5,8	40	227,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7	349
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
	Итого за Обед	830	21,6	31,4	133,2	904,6	
	Итого за день	1 425	41,3	46,6	225	1490	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2	210
	Чай с сахаром	215	1	0,3	15,2	66,9	376
	Кондитерское изделие	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,2	0,2	8,9	42	13 003
	Итого за Завтрак	555	26,7	42,1	67,6	757	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6	13,9	120,1	98
	Биточки рубленые из птицы паровые со сметанно-томатным соусом	90	9	10,2	7,6	158,3	306
	Пюре картофельное	150	3,3	5,3	22	149,5	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,2	5,2	32,4	389
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		810	24,1	22,8	88,4	659,5	
Итого за день		1 365	50,8	64,9	156	1416,5	

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая из манной крупы с сахаром	250	7,2	4,2	50,7	270,3	181
	Кондитерское изделие	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
	Итого за Завтрак	570	19,9	11,9	138,1	741,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Суп картофельный с крупной гречневой	250	3,2	3,9	19,7	127	101,01
	Плов из птицы или кролика	200	16,9	10,5	35,7	305,3	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7	349
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
	Итого за Обед	790	27,7	18,5	126,8	788	
Итого за день		1 360	47,6	30,4	264,9	1529,8	

Рацион: Осень 12 шк 10.09.2025 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молочными соусом	180	22,9	17,2	29,7	369,8	223
	Кондитерское изделие	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Чай с молоком или сливками	200	2,3	1,7	16,4	90,6	378
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
	Итого за Завтрак	590	33,5	23,1	113,6	804,7	
Обед	Салат из свежих овощей с зеленым горошком	60	9,9	24,7	43,8	437,4	53
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,2	6,4	22,2	175,5	102
	Гречка из пшеничного хлеба	40	4,8	0,5	31	148,1	115
	Котлеты рубленные из птицы в сметанно-томатном соусе	90	9,2	14	12,1	211,7	294
	Пюре картофельное	150	3,3	5,3	22	149,5	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7	349
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
	Итого за Обед	830	37,7	51,4	179,1	1332,9	
	Итого за день	1 420	71,2	74,5	292,7	2137,6	

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,1		6,6	71,01
	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2	210
	Сыр (попцями)	15	3,5	4,4		54,6	15
	Чай с сахаром	215	1	0,3	15,2	66,9	376
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
	Итого за Завтрак	570	29,2	38,9	54,5	689,5	
Обед	Винегрет овощной	60	8,3	60,1	39,3	732	67
	Суп картофельный с клецками	250	1,4	3,5	9,9	77	108
	Оладьи из печени	60	10,5	14,6	7,3	202,8	282
	Соус сметанный с луком	30	0,1	0,5	0,5	6,7	332
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	9,1	7,9	39,5	255,2	171
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,2	5,2	32,4	389
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
	Итого за Обед	810	36,9	87,8	137,5	1481,3	
	Итого за День	1 380	66,1	126,7	192	2170,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Тедтели 2-й вариант	60	4,1	4,5	5,1	77,5	279
	Соев сметанный с томатом и луком	30	0,5	1,2	2,1	21,4	333
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,4	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,4	28,2	156,7	379
	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
	Итого за Завтрак	560	18,9	19,9	102,8	667,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	6	13,9	118,2	82
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,2	4,9	3,9	95,9	229
	Пюре картофельное	150	3,3	5,3	22	149,5	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7	349
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
	Итого за Обед	840	23,1	20,4	115,8	742,1	
	Итого за День	1 400	42	40,3	218,6	1409,9	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	
	Плов из птицы или кролика	200	16,9	10,5	35,7	305,3	291
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54,6	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126,7	349
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
	Итого за Завтрак	545	28,5	16	101,1	664,8	
Обед	Салат из свежых отварной	60	0,9	3,7	5	56,3	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3,7	21	130	103
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	60	7,5	12,5	4,9	162,6	297
	Соус сметанный с луком	30	0,1	0,5	0,5	6,7	332
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,6	0,6	42	201,3	0,09
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,6	136,6	388
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
	Итого за Обед	830	27,5	22,3	138,8	868,7	
	Итого за День	1 375	56	38,3	239,9	1533,5	

Ведомость контроля за рационом питания
с 01.09.2025 по 10.09.2025

Режим питания: . Режим питания: Овечь 12 чак 100% 2025 12 лет и старше
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	порция продукции в граммах г (нетто) согласно приложению N 12	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за период	Отклонение от нормы	
			01.09	02.09	03.09	04.09	05.09	06.09	07.09	08.09	09.09	10.09		%	(+/-)
1	Молоко	350	133,7	26,6	133,7	133,7	73,7	219,0	101,6	51,7	122,0	12,0	100,8	-71	-249,2
2	Кисломолочная пищевая продукция	180												-100	-180,0
3	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	60							105,6					10,6	-49,4
4	Сметана	10	7,0	14,8	7,0	7,0	6,7		11,8	7,0	13,4	7,0	8,2	-18	-1,8
5	Сыр	15								15,0		15,0	3,0	-80	-12,0
6	Мясо 1-й категории	78									20,7		2,1	-97	-75,9
7	Птица (выпята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	53	41,6	41,6	41,6	41,6	48,3	96,0	41,6			136,4	48,9	-8	-4,1
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40												5,5	-34,5
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малоосоленое	77		30,0						54,6	54,9		8,5	-89	-68,5
10	Яйцо, шт.	1					3,4		0,1	3,6				0,7	-28
11	Картофель	187	50,0	75,0	50,0	50,0	153,2	75,0	178,2	62,6	148,2	75,0	91,7	-51	-95,3
12	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зеленый, г	320	82,0	150,8	82,0	82,0	176,3	94,3	76,7	129,0	238,4	164,0	127,6	-60	-192,4
13	Фрукты свежие	185	106,3	7,0	106,3	106,3			110,8					43,7	-76
14	Сухофрукты	20	20,0		20,0	20,0		20,0	20,0		20,0	40,0	18,0	-10	-2,0
15	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200					180,0			180,0				36,0	-82
16	Хлеб ржаной	120	70,0	80,0	70,0	70,0	72,3	80,0	80,0	80,0	70,0	70,0	74,2	-38	-45,8
17	Хлеб пшеничный	200	134,5	88,8	134,5	134,5	70,0	90,0	123,5	88,7	80,0	88,7	103,3	-48	-96,7
18	Крупа, бобовые	50	152,0	54,0	152,0	152,0	10,0	93,6	31,0	56,3	2,7	106,7	81,0	62	31,0
19	Макаронные изделия	20		61,1							51,1	10,0	12,2	-39	-7,8
20	Мука пшеничная	20	2,2	4,3	2,2	2,2	2,0		14,2	22,1	8,2	2,1	6,0	-70	-14,0
21	Масло сливочное	35	12,4	14,2	12,4	12,4	32,7		13,5	44,0	11,0	6,1	15,9	-55	-19,1
22	Масло растительное	18	11,4	20,0	11,4	11,4	5,0	15,3	10,8	15,6	15,3	15,9	13,2	-27	-4,8
23	Кондитерские изделия	15					30,0	30,0	30,0					9,0	-40
24	Чай	2	0,4	1,0	0,4	0,4			0,5	1,0				0,4	-82
25	Какао-порошок	1,2						4,0						0,4	-1,6
26	Кофейный напиток	2												0,4	-67
27	Сахар	35	55,6	35,0	55,6	55,6		62,0	43,6	15,0	46,8	40,0		0,5	-75
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3					15,0							21	-7,4
29	Крахмал	4												42,4	100
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,6	1,0	4,0	1,7	-100	-4,0
31	Специи	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-67	-3,3
	Жир туленный		0,0	0,0	0,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-99	-2,0
	Кислота лимонная 3% (раствор)		0,0	0,0	0,0	0,0			0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кислота лимонная		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Томат-пюре		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сметана 15% жирности		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной (охранительной) организации:

организации по уходу и

Подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также

проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

Итого за период	13 987	534,6	619,6	2335,7	17110,5	
Среднее значение за период		53,5	62	233,6	1711,1	