

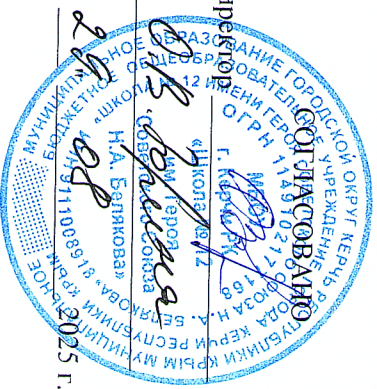
ИП Платова
УТВЕРЖДАЮ
Р.А. Платова
"29" 08 2025 г.



**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
муниципального образования г.Керчь: сезон осень-зима 2025 - 2026 год**
(завтраки, обеды)

г.Керчь 2025 - 2026 г.

Директор О.В. Брылева
"29" 08 2025 г.



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Осень 12 шк 10 дн 2025 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	220	9,5	6,5	52,8	308,9	173
	Плоды 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	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	580	15,3	7,8	103,3	549,7	
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
	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,8	0,5	31	148,1	115
	Котлеты рубленые из птицы в сметанно-томатном соусе	90	9,2	14	12,1	211,7	294
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	9,1	7,9	39,5	265,2	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		820	34	32,2	153,7	1034	
Итого за день		1 400	49,3	40	257	1583,7	

Прием 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	5,8	0,7	37	177,5	202
	Чай с лимоном	222	1,1	0,3	15,4	69,2	377
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
	Итого за Завтрак	552	18,8	19	82,8	577,7	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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	1 402	36,6	42,1	229,1	1449,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молочными соусом	150	19,1	14,3	24,8	308,2	223
	Чай с молоком или сливками	200	2,3	1,7	16,4	90,6	378
	Плоды 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	520	27	17,3	82,3	600	
Обед	Винегрет овощной	60	8,3	60,1	39,3	732	67
	Суп из овощей	250	2	6	11,3	108	99
	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 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	1 330	64	105,8	220,3	2100,9	

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	30	2,6	0,4	13,5	68,4	13 001
	Итого за Завтрак	585	18,9	1,5	87,3	562,6	
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	1 415	40,5	46,4	220,5	1 467,2	

Рацион: Осень 12 шк 10.09.2025 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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	180	16,7	29,8	3,2	347,6	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	535	24,8	38,8	67,3	718,4	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	
	Суп крестьянский с крутой	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		1 345	48,9	61,6	155,7	1377,9	

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 7-11 лет

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	220	6,4	3,7	44,6	237,9	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
	Итого за Завтрак	500	16,8	11	114,2	625,4	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Суп картофельный с крутой 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		1 290	44,5	29,5	241	1413,4	

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 7 -11 лет

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 молочным соусом	150	19,1	14,3	24,8	308,2	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	560	29,7	20,2	108,7	743,1	
Обед	Салат из свеклы 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
	Пирог из пшеничного хлеба	40	4,8	0,5	31	148,1	115
	Котлеты рубленые 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		1 390	67,4	71,6	287,8	2076	

Рацион: Осень 12 шк 10.дн 2023 7-11 лет

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	180	16,7	29,8	3,2	347,6	210
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36,4	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	545	26,1	34,1	54,2	632,7	
Обед	Винегрет овощной	60	8,3	60,1	39,3	732	87
	Суп картофельный с клецками	250	1,4	3,5	9,9	77	108
	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 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	1 355	63	121,9	191,7	2114	

Ведомость контроля за рационом питания

с 01.09.2025 по 10.09.2025

Режим питания: . Режим питания: Осень 12 окт 100н 2025 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Форма продукции в граммах г (нетто) согласно приложению N 12	Количество пищевой продукции в нетто по дням в границах 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	180	119,4	26,6	119,4	119,4	69,6	204,8	99,6	46,6	123,0	12,0	94,0	-48	-86,0
2	Кисломолочная пищевая продукция	90												-100	-90,0
3	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30							88,0					-71	-21,2
4	Сметана	6	8,0	13,7	8,0	8,0	6,8		12,0	7,0	13,6	7,0	8,4	40	2,4
5	Сыр	6								10,0		10,0	2,0	-67	-4,0
6	Масло 1-й категории	42									20,7		2,1	-95	-39,9
7	Птица (цельная-бройлеры потрошенные - 1 кат)	21	41,6	41,6	41,6	41,6	48,3	96,0	41,6			136,4	48,9	133	27,9
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	18											5,5	-70	-12,5
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или маринованное	34,8		30,0						54,5	54,9		8,5	-76	-26,3
10	Яйцо, шт.	0,6													
11	Картофель	112,2	50,0	75,0	50,0	50,0	153,3	75,0	178,3	62,6	148,3	75,0	0,6	7	0,0
12	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и маринованные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, т	168	84,1	149,7	84,1	84,1	177,3	93,3	78,8	128,0	240,0	163,0	91,8	-18	-20,5
13	Фрукты свежие	111	106,3	7,0	106,3	106,3									
14	Сухофрукты	9	20,0	20,0	20,0	20,0		20,0	20,0		20,0	40,0	18,0	100	9,0
15	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	120					180,0			180,0			36,0	-70	-84,0
16	Хлеб ржаной	48	60,0	70,0	60,0	60,0	72,3	40,0	80,0	80,0	70,0	70,0	66,2	38	18,2
17	Хлеб пшеничный	90	108,8	88,7	108,8	108,8	70,0	90,0	122,8	88,7	80,0	88,7	96,5	6	5,5
18	Крупы, бобовые	27	133,6	54,0	133,6	133,6	10,0	89,1	30,0	56,2	2,7	106,7	75,0	178	48,0
19	Макаронные изделия	9		62,5							51,1	10,0	12,4	37	3,4
20	Мука пшеничная	9	2,3	4,2	2,3	2,3	2,0		12,3	22,1	9,2	2,1	5,9	-35	-3,1
21	Масло оливочное	18	10,5	8,8	10,5	10,5	30,4		12,4	41,6	11,2	6,1	14,2	-21	-3,8
22	Масло растительное	9	11,4	19,0	11,4	11,4	5,0	14,3	10,8	14,5	16,3	14,9	12,9	43	3,9
23	Кондитерские изделия	6					30,0	30,0					9,0	50	3,0
24	Чай	0,6	0,5		0,5	0,5	1,0		0,5				0,3	-51	-0,3
25	Какао-порошок	0,6											0,4	-33	-0,2
26	Кофейный напиток	1,2						4,0					0,5	-58	-0,7
27	Сахар	18	53,3	35,0	53,3	53,3	15,0	59,8	42,0	15,0	47,8	40,0	41,4	130	23,4
28	Дрожжи хлебопекарные	0,012												-100	0,0
29	Крахмал	1,8												-100	0,0
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,6	2,0	2,0	1,8	-41	-1,2
31	Специи	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-99	-1,2
	Жир кулинарный		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
	Томат-пюре		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0		0,0
	Кислота лимонная 3% (раствор)														0,0
	Кислота лимонная		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 (образовательной) организации.

Подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также

проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

Итого за период	13 697	511	596	2261,6	16507,7	
Среднее значение за период		51,1	59,6	226,2	1650,8	