

УТВЕРЖДАЮ
ИП Платова Р.А. Платова
"01" 12 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
г. Керчь
МБОУ «Школа № 12 имени Героя Советского Союза Г. Киркитора»
им. Г. Киркитора
Н.А. Великова
"01" 12 2025 г.

Основное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы управления образования
муниципального образования г. Керчи: сезон Зима 2025 год
(завтраки, обеды)

Керчь 2025 г.

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Зима Керчь школы 10дн 2025 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	220	9,48	6,55	52,82	308,88	0,3	1,36	20,95	0,89	159,74	277,1	75,43	2,2		
377	Чай с лимоном	200	0,95	0,23	13,86	62,37	0,01	2,97		0,01	47,12	38,5	20,58	3,77		
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74		
13 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96		
338	Плоды	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			15,17	7,88	103,34	549,65	0,47	14,34	20,95	1,73	240,68	386,3	132,46	9,87		
Обед																
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	53,84	0,02	23,11		1,43	28,81	16,3	8,65	0,35		
102	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,2	6,4	22,15	175,45	0,08	13,15	5,03	2,33	23,45	46,88	18,48	0,68		
294	Котлеты рубленые из птицы	80	8,1	11,71	10,46	180,24	0,07	0,21	7,1	1,95	33,84	33,1	6,97	0,41		
331	Соус сметанный с томатом	30	5,29	14,99	21,07	240,3	0,08	4,01	101,4	0,89	87,72	88,14	29,37	1,19		
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	9,07	7,88	39,47	255,19	0,11		47,81	3,47	142,31	143,06	28,13	1,14		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7		
115	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,79	0,5	31	148,05	0,07			0,69	12,6	40,95	8,82	0,69		
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74		
Итого за Обед			38,18	44,87	173,05	1242,77	0,51	41,29	161,34	11,86	368,95	397,63	132,37	5,9		
Итого за День			53,35	52,75	276,39	1792,42	0,98	55,63	182,29	13,59	609,63	783,93	264,83	15,77		

Школа
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Зима Керчь школы 10дн 2025 7-11 лет День: среда Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
52	Салат из свежеты отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,3	0,01	5,7		1,64	21,09	24,58	12,54	0,8		
306	Биточки из птицы паровые	80	8,5	8,61	5,31	132,74	0,02		9,73	0,02	4,18	0,56	4,52	0,29		
331	Соус сметанный с томатом	30	5,29	14,99	21,07	240,3	0,08	4,01	101,4	0,89	87,72	88,14	29,37	1,19		
202	Макаронные изделия отварные.	150	5,78	0,69	37,02	177,45	0,09			7,88	9,98	45,68	8,4	0,84		
10 015	Чай	200	0,14	0,04	0,02			0,06			19,22	5,76	6,58	0,58		
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74		
Итого за Завтрак			22,33	28,26	81,77	669,79	0,26	9,78	111,13	10,43	149,8	164,74	72,36	4,44		
Обед																
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,98	13,9	118,2	0,05	20,15	5,03	2,4	45,53	55,75	24,68	1,15		
234	Котлеты или биточки рыбные	80	6,92	5,54	9,61	115	0,05	0,51	11,8	2,59	39,47	89,34	14,57	0,71		
331	Соус сметанный с томатом	30	5,29	14,99	21,07	240,3	0,08	4,01	101,4	0,89	87,72	88,14	29,37	1,19		
304	Рис отварной.	150	3,83	5,81	40,04	227,69	0,05		30,38	0,29	5,54	82,76	27	0,56		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7		
280	Пампушка	50	3,01	1,33	18,73	98,97	0,07		3,17	0,85	10,22	36,12	12,12	0,62		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			25,01	34,15	152,31	1018,66	0,41	28,48	151,78	8,18	245,04	395,71	151,74	6,27		
Итого за День			47,34	62,41	234,08	1688,45	0,67	38,26	262,91	18,61	394,85	560,43	224,1	10,71		

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Зима Керчь школы 10дн 2025 7-11 лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
294	Котлеты рубленные из птицы	80	8,1	11,71	10,46	180,24	0,07	0,21	7,1	1,95	33,84	33,1	6,97	0,41		
331	Соус сметанный с томатом	30	5,29	14,99	21,07	240,3	0,08	4,01	101,4	0,89	87,72	88,14	29,37	1,19		
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,3	8,95	37,37	262,5	0,2		37,5	0,47	24,74	197,2	131,74	4,43		
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86		
13 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96		
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			25,6	36,71	106,34	860,63	0,46	14,69	146	4,14	218,54	27,47	214,05	13,05		
Обед																
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	53,84	0,02	23,11		1,43	28,81	16,3	8,65	0,35		
96	Рассольник ленинградский	250	2,43	6,15	17,15	134,33	0,1	17,53	5,03	2,43	28,33	76,4	27,08	1,03		
259	Жаркое по-домашнему	150	13,89	15,51	14,21	252,86	0,1	5,79		2,66	26,14	176,36	36,41	3,31		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7		
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			24,07	25,71	102,75	742,93	0,41	47,24	5,03	8,46	139,64	377,86	129,74	7,65		
Итого за день			49,67	62,42	209,09	1603,56	0,87	61,93	151,03	12,6	358,19	505,33	343,79	20,7		

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Зима Керчь школы 10дн 2025 7-11 лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2	91,8	1,86						
210	Омлет натуральный	200	18,59	33,1	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	1	137,45	301,03	21,52	3,52		
523	Кофейный напиток с молоком	200	4,3	2,24	30,52	156,66				0,6				0,06		
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04				7,8	25,2	9	0,42		
13 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96		
13 003	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49		
Итого за Завтрак		30	44,11	83,01	846,77	0,3	4,55	524,56	3,49	161,13	385,93	54,32	5,45			
Обед																
131,3	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42		
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,03	13,9	120,08	0,08	20,78	5,03	2,45	37,73	72,15	20,98	0,8		
306	Биточки из птицы паровые	80	8,5	8,61	5,31	132,74	0,02		9,73	0,02	4,18	0,56	4,52	0,29		
331	Соус сметанный с томатом	30	5,29	14,99	21,07	240,3	0,08	4,01	101,4	0,89	87,72	88,14	29,37	1,19		
312	Пюре картофельное.	150	3,26	5,33	22,02	149,48	0,17	25,95	28,13	0,18	40,77	96	32,66	1,19		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4		
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			29,09	36,22	107,82	877,8	0,65	76,75	144,29	5,3	220,16	437,65	160,73	7,55		
Итого за День			59,09	80,33	190,83	1724,57	0,95	81,3	868,85	8,79	381,29	823,58	215,05	13		

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Зима Керчь школы 10дн 2025 7.-11 лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
181	Каша жидкая из манной крупы с сахаром	220	6,38	3,68	44,58	237,88	0,08	1,36	20,95	0,49	132,71	121,89	20,51	0,48		
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04				7,8	25,2	9	0,42		
382	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	20	0,02	125,72	116,2	31	1,04		
13 001	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6		
Итого за Завтрак			16,78	11	114,12	625,34	0,27	2,66	40,95	1,56	283,23	362,79	88,01	3,54		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	53,84	0,02	23,11			1,43	28,81	16,3	8,65	0,35	
101,01	Суп картофельный с крупной гречневой	250	3,18	3,9	19,68	127	0,15	17,28	5,03	1,35	26,53	89,3	43,68	1,55		
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	6,03	19,73	0,49	46,35	175,33	54,04	1,97		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8			1,1	32,6	29,2	21	0,7	
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			27,88	18,42	126,8	788,07	0,47	47,23	24,76	5,21	158,06	389,73	163,97	6,83		
Итого за День			44,66	29,42	240,92	1413,41	0,74	49,89	65,71	6,77	441,28	525,25	198	10,37		

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Зима Керчь школы 10дн 2025 7-11 лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
6 001	Залепанка из творога	120	18,94	12,5	20	278,76	0,06	0,25	0,06	0,42	155,18	20,78	25,69	0,74		
327	Соус молочный (стадий)	30	0,59	1,55	4,03	32,59	0,01	0,2	9,08	0,04	18,64	15,41	2,69	0,05		
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04				7,8	25,2	9	0,42		
378	Чай с молоком	200	2,29	1,74	16,37	90,57	0,02	1,08	9,4		102,45	80,63	27,05	3,9		
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
338	Плоды	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			30,22	19,95	107,95	746,22	0,33	11,54	18,54	1,5	323,83	432,62	110,03	9,57		
Обед																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	9,88	24,73	43,76	437,4	0,27	41,16		11,28	169,98	249,66	110,36	7,83		
102	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,2	6,4	22,15	175,45	0,08	13,15	5,03	2,33	23,45	46,88	18,48	0,68		
294	Котлеты рубленые из птицы	80	8,1	11,71	10,46	180,24	0,07	0,21	7,1	1,95	33,84	33,1	6,97	0,41		
331	Соус сметанный с томатом	30	5,29	14,99	21,07	240,3	0,08	4,01	101,4	0,89	87,72	88,14	29,37	1,19		
312	Пюре картофельное.	150	3,26	5,33	22,02	149,48	0,17	25,95	28,13	0,18	40,77	96	32,66	1,19		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7		
115	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,79	0,5	31	148,05	0,07			0,69	12,6	40,95	8,82	0,69		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			41,9	64,1	198,4	1541,62	0,84	85,29	141,66	18,42	411,12	583,93	242,26	13,67		
Итого за День			72,12	84,05	306,35	2287,84	1,17	96,83	160,2	19,92	734,95	016,53	52,29	23,24		

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Зима Керчь школы 10дн 2025 7-11 лет День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
210	Омлет натуральный	180	16,73	29,79	3,17	347,59	0,12	0,31	389,48	0,9	123,7	270,93	19,37	3,17		
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15		
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86		
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Завтрак			27,4	35,46	54,12	647,38	0,32	3,9	428,48	1,88	339,3	478,26	90,09	9,8		
Обед																
67	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	0,02	9,57		2,8	21,6	21,89	11,48	0,48		
108	Суп картофельный с клецками	250	1,43	3,48	9,88	76,95	0,08	12,28	5,03	1,23	22,03	45	17,93	0,68		
282	Оладьи из печени	80	13,98	19,45	9,69	270,36	0,23	24	3009,4	4,73	10,71	238,75	14,72	5,16		
330	Соус сметанный	30	0,45	0,78	1,82	16,33	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05		
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	9,07	7,88	39,47	255,19	0,11		47,81	3,47	142,3	143,06	28,13	1,14		
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,2		37,68	151,9	0,02	3,6		0,48	7,6	16,7	7,2	0,18		
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			31,73	38,61	138,33	1020,49	0,64	49,5	3066,7	13,61	235,3	552,24	117,8	9,95		
Итого за День			59,13	74,07	192,45	1667,87	0,96	53,4	4495,2	15,49	574,6	1030,5	207,89	19,75		

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Зима Керчь школы 10дн 2025 7-11 лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2	91,8	1,86					
279	Тертели 2-й вариант	80	5,43	6,03	6,87	103,27	0,04	0,3	24	0,33	17,2	60,47	12	0,49	
366	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5		0,26	8,1	0,05	2,28	3,41	1,12	0,05	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,77	35,96	209,36	0,09		23,63	7,7	10,62	45,68	8,15	0,83	
379	Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16	
13 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96	
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74	
Итого за Завтрак			19,94	21,71	103,99	691,59	0,31	6,07	167,53	10,57	168,52	259,28	62,72	3,23	
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	53,84	0,02	23,11		1,43	28,81	16,3	8,65	0,35	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,98	13,9	118,2	0,05	20,15	5,03	2,4	45,53	55,75	24,68	1,15	
492	Котлеты (биточки) рыбные	80	9,17	7,85	11,9	147,28	0,11	1,56	21,33	2,22	27,69	111,7	18,07	0,7	
366	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5		0,26	8,1	0,05	2,28	3,41	1,12	0,05	
312	Пюре картофельное.	150	3,26	5,33	22,02	149,48	0,17	25,95	28,13	0,18	40,77	96	32,66	1,19	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7	
280	Пампушка	50	3,01	1,33	18,73	98,97	0,07		3,17	0,85	10,22	36,12	12,12	0,62	
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98	
Итого за Обед			22,04	25,41	121,36	797,97	0,52	71,84	65,76	8,23	198,06	348,48	132,9	5,74	
Итого за День			41,98	47,12	225,35	1489,56	0,83	77,91	233,29	18,8	366,58	607,74	195,62	8,97	

Школа

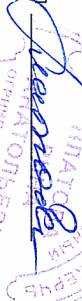
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Зима Керчь школы 10дн 2025 7-11 лет День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
131,3	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42		
291	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,8	0,1	5,42	17,76	0,44	41,71	157,8	48,64	1,78		
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7		
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74		
Итого за Завтрак			26,83	14,87	97,59	634,3	0,35	12,34	56,76	2,58	239,53	378,81	120,44	5,07		
Обед																
52	Салат из овощей отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,3	0,01	5,7		1,64	21,09	24,58	12,54	0,8		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,03	3,7	21	130	0,13	17,28	5,03	2,75	26,43	68,2	25,28	1,05		
297	Фрикадельки из кур или бройлеров цыплят	80	10,01	16,71	6,55	216,86	0,01	0,2	35,93	0,87	22,84	23,85	3,87	0,16		
366	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5		0,26	8,1	0,05	2,28	3,41	1,12	0,05		
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,3	8,95	37,37	262,5	0,2		37,5	0,47	24,74	197,21	131,74	4,43		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,02	200		0,76	12,6	3,4	3,4	0,66		
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			28,85	35,66	136,84	996,96	0,54	223,45	86,56	7,38	133,74	400,24	14,55	9,41		
Итого за период			543,77	602,56	2297,2	16845,04	9,1	838,1	34437,81	38,1	1683,38	231,62	730,91	60,53		
Среднее значение за период			54,4	60,3	229,7	1684,5	0,9	83,8	1443,8	13,8	468,3	823,2	273,1	16,1		

Составил



М.П.

Утвердил



Ведомость контроля за рационом питания

с 01 по 10

Режим питания: , Режим питания: Зима Керчь школы 10дн 2025 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма 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	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		%	(+/-)
1	Молоко	180	117,8	62,0	13,0	13,0	115,7	204,8	99,0	46,6	137,0	175,7	104,5	-42	-75,5
2	Кисломолочная пищевая продукция	90												-100	-90,0
3	Творог (9% - 9% м.д.ж.)	30		112,8					112,8				22,6	-25	-7,4
4	Сметана	6	15,0	11,6	28,5	15,5	8,0		19,1	11,0	21,5	8,0	13,8	130	7,8
5	Сыр	6								16,0			1,6	-73	-4,4
6	Мясо 1-й категории	42				91,7					37,8		13,0	-69	-29,0
7	Птица (целопит-бройлеры потрошенные - 1 кат)	21	77,0		69,2	77,0	69,2	141,3	77,0			69,2	58,0	17,6	37,0
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	18		87,3						87,3			17,5	-3	-0,5
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или матсосотное	34,8			45,0						45,0		9,0	-74	-25,8
10	Яйцо, шт.	0,6		0,0	0,0		3,4		0,0	3,2	0,0	3,4	1,0	70	0,4
11	Картофель	112,2	50,0	62,6	20,0	189,0	153,3	75,0	178,3	62,6	148,3	153,3	109,2	-3	-3,0
12	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и кашанные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	168	78,8	102,3	207,0	99,1	171,0	95,8	80,7	137,3	219,5	171,0	136,3	-19	-31,7
13	Фрукты свежие	111	150,2	143,0		143,0			158,6				59,5	-46	-51,5
14	Сухофрукты	9	20,0		20,0			20,0	20,0		20,0		12,0	33	3,0
15	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	120		200,0			200,0			60,0		200,0	66,0	-45	-54,0
16	Хлеб ржаной	48	60,0	70,0	81,9	40,0	71,9	40,0	80,0	80,0	70,0	71,9	66,6	39	18,6
17	Хлеб пшеничный	90	119,0	95,2	14,0	84,0	70,0	90,0	132,6	91,6	44,0	70,0	81,0	-10	-9,0
18	Крупы, бобовые	27	133,6	76,2	54,0	71,6	10,0	89,1	34,6	56,3	3,6	10,0	53,9	100	26,9
19	Макаронные изделия	9			62,5						51,1		10,4	15	1,4
20	Мука пшеничная	9	4,5	3,7	35,7	4,6	2,3		5,9	22,3	39,5	2,3	12,1	34	3,1
21	Масло сливочное	18	9,4	24,5	8,9	9,4	31,6		10,2	43,6	14,4	31,6	18,3	2	0,3
22	Масло растительное	9	11,0	19,7	19,4	16,1	5,0	15,3	10,4	17,7	23,2	5,0	14,3	59	5,3
23	Кондитерские изделия	6					30,0	30,0	30,0			30,0	12,0	100	6,0
24	Чай	0,6	0,5	0,5	0,7	0,5			0,5	0,5			0,3	-49	-0,3
25	Какао-порошок	0,6											0,4	-33	-0,2
26	Кофейный напиток	1,2											1,5	25	0,3
27	Сахар	18	53,3	24,8	23,8	37,0	20,0	59,8	44,8	34,0	47,4	20,0	36,5	103	18,5
28	Прожки хлебобулочные	0,012			0,8						0,8		0,2	1288	0,2
29	Крахмал	1,8								10,0			1,0	-44	-0,8
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,0	1,8	2,8	2,0	2,0	2,0	2,3	2,6	3,4	2,0	2,3	-23	-0,7
31	Специи	1,2	3,4	0,0	14,2	8,5	3,0	7,1	3,2	0,0	22,0	3,0	6,4	437	5,2
	Жир кулинарный		0,0			0,0			0,0				0,0		0,0

Рекомендации по корректировке Меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____

Подпись руководителя образовательной (образовательной) организации, организации по уходу и
присмотру и дата ознакомления: _____

Подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также
проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника: _____

Сводка по пищевой ценности рациона за 10 дней

Дата / Категория питания	Калории кВт	Белки	Жиры	Углеводы	Вода	НЖК	ПНЖК	Холестерин мг	Сахара	Крахмал	Пищевые волокна	Органические вещества	Зола	Na	K	Ca
1 день	3 703,07	111	99,03	592,74	1 919,78	32,64	17,34	136,38	181,22	192,51	32,51	5,87	18,33	2 996,25	4 284,96	1 269,41
7-11 лет 60%	1 792,42	53,34	52,75	276,39	1 056,87	19,69	7,85	97,24	90,12	90,85	15,94	3,39	9,85	1 669,56	2 178,31	631,88
12+60%	1 910,65	57,66	46,28	316,35	862,91	12,95	9,49	39,14	91,1	101,66	16,57	2,48	8,48	1 328,69	2 106,65	637,53
2 день	3 353,79	131,72	130,29	403,54	2 195,88	34,18	29,48	512,13	80,8	118,14	31,03	5,07	20,31	3 695,7	4 201,64	1 030,37
7-11 лет 60%	1 546,09	60,75	59,47	187,34	1 076,72	16,4	13,09	242,94	41,17	54,9	14,49	2,47	9,55	1 726,33	2 017,16	448,71
12+60%	1 807,7	70,97	70,82	216,2	1 119,16	17,78	16,39	269,19	39,63	63,24	16,54	2,6	10,76	1 969,37	2 184,48	581,66
3 день	3 549,03	98,67	134,38	465,42	1 647,86	56,54	14,39	372,28	124,86	245,64	31,67	7,32	28,76	7 272,84	3 867,61	822,69
7-11 лет 60%	1 688,44	47,32	62,4	234,07	784,37	26,25	6,34	179	60,34	118,84	15	3,49	13,3	3 356,5	1 836,86	394,84
12+60%	1 860,59	51,35	71,98	251,35	863,49	30,29	8,05	193,28	64,52	126,8	16,67	3,83	15,46	3 916,34	2 030,75	427,85
4 день	3 330,47	104,13	131,04	429,98	2 362,85	46,36	16,86	293,42	145,83	172,83	39,59	6,36	29,29	6 226,85	5 662,51	747,57
7-11 лет 60%	1 603,56	49,66	62,41	209,09	1 155,55	22,5	7,63	141,98	70,89	86,02	19,31	3,11	14,16	3 014,2	2 716,23	358,19
12+60%	1 726,92	54,47	68,63	220,89	1 207,3	23,86	9,23	151,44	74,94	87,81	20,28	3,25	15,13	3 212,65	2 946,28	389,38
5 день	3 625,25	124,6	166,44	405,87	1 724,78	61,3	6,88	1 703,97	102,37	98,41	21,87	5,88	23,81	5 000,13	4 656,72	805,79
7-11 лет 60%	1 724,55	59,08	80,31	190,82	827,34	30,26	3,42	850,66	43,52	46,62	9,65	2,78	11,41	2 424,61	2 214,16	381,29
12+60%	1 900,7	65,52	86,13	215,05	897,44	31,04	3,46	853,31	58,85	51,79	12,22	3,1	12,4	2 575,52	2 442,56	424,5
6 день	3 011,71	95,94	64,11	509,27	978,3	17,58	8,46	141,77	181,03	158,35	24,95	2,59	23,45	5 521,93	3 676,03	935,67
7-11 лет 60%	1 413,42	44,66	29,41	240,91	450,16	8,22	3,58	64,84	86,93	73,46	11,82	1,22	10,9	2 571,04	1 736,53	441,28
12+60%	1 598,29	51,28	34,7	268,36	528,14	9,36	4,88	76,93	94,1	84,89	13,13	1,37	12,55	2 950,89	1 939,5	494,39
7 день	5 045,3	158,76	180,19	665,12	3 529,95	42,1	11,96	180,37	240,33	180,45	71,6	9,93	34,65	6 601,45	8 511,46	1 752,36
7-11 лет 60%	2 287,84	72,12	84,05	306,35	1 592,19	20,12	5,83	90,7	108,78	86,4	29,8	4,49	15,3	2 911,02	3 739,46	757,2
12+60%	2 757,46	86,64	106,14	358,77	1 937,76	21,98	6,13	89,67	131,55	94,05	41,8	5,44	19,35	3 690,43	4 772	995,16
8 день	3 598,34	128,42	161,04	411,13	1 860,84	60,46	26,68	1 958,43	121,5	51,59	9,59	3,92	25,52	6 076,24	3 196,21	1 286,89
7-11 лет 60%	1 667,86	59,12	74,06	192,43	878,16	28,26	11,65	925,89	52,83	24,76	4,17	1,58	11,21	2 677,76	1 448,33	574,6
12+60%	1 930,48	69,3	86,98	218,7	982,68	32,2	15,03	1 032,54	68,67	26,83	5,42	2,34	14,31	3 386,48	1 747,88	712,29
9 день	3 055,21	83,04	97,69	459,28	1 043,2	35,27	13,45	207,27	157,2	156,81	26,4	2,9	19,95	4 581,52	4 483,84	791,15
7-11 лет 60%	1 457,27	39,73	44,79	223,06	486,04	16,85	6,06	99,31	76,41	75,56	12,58	1,36	9,58	2 229,49	2 097,42	378,35
12+60%	1 597,94	43,31	52,9	236,22	557,16	18,42	7,39	107,96	80,79	81,25	13,82	1,54	10,37	2 352,03	2 386,42	412,8
10 день	3 625,25	124,6	166,44	405,87	1 724,78	61,3	6,88	1 703,97	102,37	98,41	21,87	5,88	23,81	5 000,13	4 656,72	805,79
7-11 лет 60%	1 724,55	59,08	80,31	190,82	827,34	30,26	3,42	850,66	43,52	46,62	9,65	2,78	11,41	2 424,61	2 214,16	381,29
12+60%	1 900,7	65,52	86,13	215,05	897,44	31,04	3,46	853,31	58,85	51,79	12,22	3,1	12,4	2 575,52	2 442,56	424,5
Итого за период																
12+60%	1 899,14	61,6	71,07	251,69	985,35	22,89	8,35	366,68	76,3	77,01	16,86	2,91	13,12	5 593,98	2 499,91	1 100,02
Среднее фактическое	1 632	54	55,2	229,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	720	1 540
Норма (стандартное значение)	267,14	7,6	15,87	21,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1 779,91	-439,98
Отклонение (абсолютное)	16%	14%	29%	10%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	247%	-29%
Отклонение (относительное)																
7-11 лет 60%	1 690,6	54,49	63	225,13	913,47	21,88	6,89	354,32	67,45	70,3	14,24	2,67	11,67	5 001,02	2 219,86	949,52
Среднее фактическое	2 350	77	79	335	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1 100	1 100
Норма (стандартное значение)	-659,4	-22,51	-16	-109,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1 119,86	-150,48
Отклонение (абсолютное)	-28%	-29%	-20%	-33%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102%	-14%
Отклонение (относительное)																

Составил
(подпись)

(расшифровка подписи)

Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	Витамин F	B1	B2	PP	HЭ	C	Витамин B6	Магнец	Медь	Цинк	Витамин H	Баланс БЖУ
582,61	1 711,48	36,71	280,99	4 793,25	1 078,54	28,98	2,49	2,01	23,29	18,47	122,91	0,64	0,11	27,19	0,15	12,38	1:0,9:5,3
286,82	840,42	17,53	182,29	2 550,81	612,91	13,7	1,19	0,98	10,97	9,45	55,63	0,29	0,05	12,8	0,07	5,63	1:1:5,2
295,79	871,06	18,18	98,7	2 242,44	465,63	15,28	1,3	1,03	12,32	9,02	67,28	0,35	0,06	14,39	0,08	6,75	1:0,8:5,5
730,49	2 333,35	49,16	12 899,67	7 919,15	14 220	29,81	2,17	5,26	32,18	35,69	183,91	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1:1:3:1
340,36	1 071,99	23,56	6 075,02	3 609,68	6 676,89	13,57	1,03	2,43	15,24	16,84	87,18	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1:1:3
390,13	1 261,36	25,6	6 824,65	4 309,47	7 543,11	16,24	1,14	2,83	16,94	18,85	96,73	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1:3
473,34	1 174,62	22,66	556,19	5 664,1	1 558,47	38,54	1,36	1,11	13,13	21,01	82,41	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1:1:4:4,9
224,1	560,42	10,71	262,9	2 812,45	759,37	18,6	0,65	0,53	6,34	10,16	38,27	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1:3:4,9
249,24	614,2	11,95	296,29	2 851,65	799,1	19,94	0,71	0,58	6,79	10,85	44,14	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1:4:4,9
705,77	1 674,94	42,57	302,94	5 342,13	1 217,01	27,01	1,78	1,47	26,84	33,88	140,25	0,02	0,11	27,19	0,15	0,00	1:1:3:4,1
343,78	805,32	20,71	151,03	2 621,77	599,82	12,58	0,86	0,71	12,78	16,16	61,93	0,01	0,05	12,8	0,07	0,00	1:1:3:4,2
361,99	869,62	21,86	151,91	2 720,36	617,19	14,43	0,92	0,76	14,06	17,72	78,32	0,01	0,06	14,39	0,08	0,00	1:1:3:4,1
451,61	1 704,45	26,72	1 405,72	5 400,97	2 059,87	18,98	1,94	2,53	15,7	25,25	176,69	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1:1:3:3,3
215,04	823,59	13	668,84	2 628,52	1 014,53	8,79	0,93	1,23	7,51	12,08	81,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1:4:3,2
236,57	880,86	13,72	736,88	2 772,45	1 045,34	10,19	1,01	1,3	8,19	13,17	95,39	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1:3:3,3
531,49	1 556,46	21,97	139,21	7 782,33	1 433,96	14,48	1,56	1,55	24,94	25,3	116,87	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1:0,7:5,3
251,98	752,52	10,38	65,71	3 652,84	673,55	6,77	0,74	0,73	11,73	11,71	49,88	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:0,7:5,4
279,51	803,94	11,59	73,5	4 129,49	760,41	7,71	0,82	0,82	13,21	13,59	66,99	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:0,7:5,2
843,47	2 441,34	56,7	317,84	6 224,08	1 379,09	48	3	2,74	23,78	28,09	226,5	0,02	0,11	27,19	0,15	0,00	1:1:2:4,2
374,28	1 073,04	25	160,19	2 941,5	662,13	20,04	1,38	1,2	10,93	12,63	96,84	0,01	0,05	12,8	0,07	0,00	1:1:2:4,2
469,19	1 368,3	30,7	157,65	3 282,58	716,96	27,96	1,62	1,54	12,85	15,46	129,66	0,01	0,06	14,39	0,08	0,00	1:1:2:4,1
446,4	2 211,95	41,51	13 807,58	7 352,58	14 999,42	34,31	2,01	6,13	34,26	37,09	120,33	0,62	0,00	0,1	0,00	0,00	1:1:3:3,2
207,87	1 030,5	19,75	6 495,28	3 298,87	7 029,4	15,48	0,96	2,88	16,11	17,31	53,39	0,28	0,00	0,05	0,00	5,63	1:1:3:3,3
238,53	1 181,45	21,76	7 312,3	4 053,71	7 970,02	18,83	1,05	3,25	18,15	19,78	66,94	0,34	0,00	0,05	0,00	6,75	1:1:3:3,2
399,82	1 219,53	18,58	518,78	5 315,01	1 174,38	40,9	1,58	1,48	17,15	23,49	177,19	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1:1:2:5,5
192,1	585,37	8,98	223,74	2 608,63	573,64	19,15	0,76	0,7	8,16	11,11	76,85	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1:1:5,6
207,72	634,16	9,6	295,04	2 706,38	600,74	21,75	0,82	0,78	8,99	12,38	100,34	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1:2:5,5
451,61	1 704,45	26,72	1 405,72	5 400,97	2 059,87	18,98	1,94	2,53	15,7	25,25	176,69	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1:1:3:3,3
215,04	823,59	13	668,84	2 628,52	1 014,53	8,79	0,93	1,23	7,51	12,08	81,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1:4:3,2
236,57	880,86	13,72	736,88	2 772,45	1 045,34	10,19	1,01	1,3	8,19	13,17	95,39	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1:1:3:3,3
593,04	1 873,16	35,74	3 336,56	3 184,1	2 156,38	32,5	2,08	2,84	23,94	14,4	168,24	0,18	0,06	4,35	0,08	6,75	1:1:2:4,1
360	1 440	21,6	0,54	0,00	0,00	10	0,84	0,96	0,00	0,00	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1:1:4,3
233,04	433,16	14,14	3 336,02	0,00	0,00	22,5	1,24	1,88	0,00	0,00	126,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-
65%	30%	65%	617781%	0,00	0,00	225%	148%	196%	0,00	0,00	301%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-
530,28	1 673,34	32,52	2 990,76	2 935,36	1 961,68	27,5	1,88	2,52	21,46	12,95	136,52	0,15	0,05	3,88	0,07	5,63	1:1:2:4,1
250	1 100	12	0,7	0,00	0,00	10	1,2	1,4	0,00	0,00	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1:1:4,4
280,28	573,34	20,52	2 990,06	0,00	0,00	17,5	0,68	1,12	0,00	0,00	76,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-
112%	52%	171%	427151%	0,00	0,00	175%	57%	80%	0,00	0,00	128%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-