

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



СОГЛАСОВАНО
М. Директор
г. Керчь Р.А. Бабкина
«Школа № 12 им. Героя Советского Союза Н.А. Беляк»
Инн 9111008918



01 12 2025 г.

Основное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 12 лет и старше
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

Район: Зима Керчь школы 10дн 2025 12 лет и с\День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	250	10,77	7,44	60,02	351	0,35	1,55	23,81	1,01	181,52	314,88	85,71	2,5	
13 012	Пиряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02				3,3		2,7	0,24	
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	
13 001	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	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак			19,67	10,42	142	745,37	0,58	14,53	23,81	2,06	271,7	443,98	154,59	10,97	
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	89,74	0,03	38,51		2,38	48,02	27,16	14,42	0,59	
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	90	9,11	13,17	11,77	202,77	0,08	0,24	7,99	2,19	38,07	37,24	7,84	0,46	
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	180	10,88	9,45	47,36	306,23	0,14		57,38	4,16	170,78	171,68	33,75	1,37	
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	50	5,99	0,63	38,75	185,06	0,09			0,87	15,75	51,19	11,03	0,87	
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			37,98	35,85	174,36	1165,28	0,51	52,75	74,9	13,09	343,58	370,59	119,21	5,46	
Итого за день			57,65	46,27	316,36	1910,65	1,09	67,28	98,71	15,15	615,28	814,57	273,8	16,43	

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Район: Зима Керчь школы 10дн 2025 12 лет и стДень: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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																
6 001	Залежанка из творога	150	23,67	15,63	25,01	348,45	0,08	0,32	0,08	0,53	193,98	25,91	32,12	0,93		
9 004	Молоко стученное 8,5% жирности	30	2,13	1,5	16,56	88,5	0,02	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06		
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	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74		
338	Плоды	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			33,69	20,11	99,11	728,72	0,3	11,71	9,49	1,63	425,75	512,91	11,32	9,11		
Обед																
67	Винегрет овощной	100	1,36	10,14	6,62	124,27	0,04	15,95		4,66	36	36,48	19,13	0,8		
99	Суп из овощей	250	2	6,03	11,3	108,03	0,08	22,03	5,03	2,38	33,13	55,9	22,7	0,85		
282	Оладьи из печени	90	15,73	21,88	10,9	304,15	0,26	27	5760,6	5,32	12,04	268,59	16,56	5,81		
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 гречневая с маслом	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24		45	0,56	29,69	236,64	158,09	5,32		
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			37,28	50,71	117,1	1078,98	0,86	85,03	815,1	14,62	155,97	748,45	278,82	16,49		
Итого за день			70,97	70,82	216,21	1807,7	1,16	96,74	824,61	16,25	581,66	261,38	90,14	25,6		

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Район: Зима Керчь школы 10Дн 2025 12 лет и стДень: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Салат из свежкы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,84	0,02	9,5		2,74	35,15	40,97	20,9	1,33
306	Биточки из птицы	90	9,56	9,68	5,97	149,33	0,02		10,95	0,02	4,71	0,63	5,08	0,33
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
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
10 015	Чай	200	0,14	0,04	0,02			0,06			19,22	5,76	6,58	0,58
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			24,4	35,95	89,16	776,83	0,29	13,58	135,98	11,35	167,58	181,18	84,68	5,24
Обед														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
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	90	7,79	6,23	10,81	129,38	0,05	0,57	13,28	2,91	44,4	100,51	16,39	0,8
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.	180	4,59	6,97	48,04	273,22	0,05		36,45	0,34	6,64	99,31	32,4	0,67
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			26,96	36,04	162,19	1083,77	0,42	30,54	159,33	8,59	260,27	433,03	164,56	6,71
Итого за День			51,36	71,99	251,35	1860,6	0,71	44,12	295,31	19,94	427,85	614,21	249,24	11,95

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Зима Керчь школы 10дн 2025 12 лет и ст.День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ 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																
	Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	153	3,1						
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		
362,02	Желе из плодов или ягод свежих вишня	100	2,73	0,04	13,48	66,06		2,1		0,04	26,54	13,2	6,04	0,17		
	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			33,49	47,71	99,57	960,43	0,31	9,45	585,76	4,77	187,67	399,13	60,36	5,62		
Обед																
131,3	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	0,7		
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	90	9,56	9,68	5,97	149,33	0,02		10,95	0,02	4,71	0,63	5,08	0,33		
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.	180	3,91	6,39	26,42	179,37	0,2	31,14	33,75	0,22	48,92	115,2	39,19	1,42		
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			32,04	38,43	115,48	940,28	0,72	85,94	151,13	5,42	236,84	481,77	176,22	8,1		
Итого за день			65,53	86,14	215,05	1900,71	1,03	95,39	736,89	10,19	424,51	880,89	236,58	13,72		

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Зима Керчь школы 10Дн 2025 12 лет и старше: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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																
181	Каша жидкая из манной крупы с сахаром	250	7,25	4,18	50,65	270,32	0,1	1,55	23,81	0,56	150,81	138,51	23,31	0,55		
	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		
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			19,99	11,88	137,97	741,78	0,37	2,86	43,81	1,63	311,49	379,41	105,41	4,59		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	89,74	0,03	38,51		2,38	48,02	27,16	14,42	0,59		
101,01	Суп картофельный с крупой 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	250	21,18	13,08	44,67	381,67	0,13	7,53	24,67	0,62	57,93	219,17	67,55	2,47		
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	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 Обед			31,29	22,82	130,39	856,51	0,46	64,13	29,7	6,08	182,94	24,53	174,1	7,01		
Итого за день			51,28	34,7	268,36	1598,29	0,83	66,99	73,51	7,71	494,39	803,94	279,51	11,6		

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Зима Керчь школы 10дн 2025 12 лет и старше: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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																
6 001	Залепанка из творога	150	23,67	15,63	25,01	348,45	0,08	0,32	0,08	0,53	193,98	275,91	32,12	0,93		
9 004	Молоко стученное 8,5% жирности	30	2,13	1,5	16,56	88,5	0,02	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06		
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04				7,8	25,2	9	0,42		
338	Плоды	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
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		
Итого за Завтрак			36,49	23,03	125,49	871,82	0,36	11,71	9,49	1,63	436,09	538,11	123,97	9,77		
Обед																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	16,47	41,22	72,94	729	0,45	68,6		18,8	283,3	416,1	183,93	13,05		
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	90	9,11	13,17	11,77	202,77	0,08	0,24	7,99	2,19	38,07	37,24	7,84	0,46		
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.	180	3,91	6,39	26,42	179,37	0,2	31,14	33,75	0,22	48,92	115,2	39,19	1,42		
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			50,15	83,11	233,29	1885,64	1,06	117,99	148,17	26,22	536,82	773,71	323,23	19,17		
Итого за день			86,64	106,14	358,78	2757,46	1,42	129,66	157,66	27,85	972,91	311,81	447,2	28,94		

Школа
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Район: Зима Керчь школы 10Дн 2025 12 лет и старше: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6	
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	
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
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	
362,02	Желе из плодов или ягод свежих вишня	100	2,73	0,04	13,48	66,06		2,1		0,04	26,54	13,2	6,04	0,17	
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			33,47	40,32	68,63	775,46	0,35	8,06	484,76	2,08	432,8	556,16	105,63	10,61	
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,36	10,14	6,62	124,27	0,04	15,95		4,66	36	36,48	19,13	0,8	
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 пчени	90	15,73	21,88	10,9	304,15	0,26	27	5760,6	5,32	12,04	268,58	16,56	5,81	
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	180	10,88	9,45	47,36	306,23	0,14		57,38	4,16	170,78	171,68	33,75	1,37	
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			35,83	46,67	150,08	1155,03	0,72	58,88	827,5	16,75	279,56	25132,91	11,15		
Итого за день			69,3	86,99	218,71	1930,49	1,07	66,94	312,3	18,83	712,3	181,42	38,54	21,76	

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Район: Зима Керчь школы 10 дн 2025 12 лет и ст.День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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																
131,3	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	0,7		
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		
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2		
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			30,93	17,47	103,76	699,03	0,4	16,98	71,73	2,73	296,17	446,13	135,99	5,59		
Обед																
52	Салат из свежкы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,84	0,02	9,5		2,74	35,15	40,97	20,9	1,33		
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	90	11,26	18,8	7,36	243,97	0,02	0,23	40,42	0,98	25,69	26,84	4,35	0,18		
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	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24		45	0,56	29,69	236,64	158,09	5,32		
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			32,33	41,98	148,46	1114,11	0,6	227,28	98,55	8,68	155,64	59,06	249,74	10,85		
Итого за День			63,26	59,45	252,22	1813,14	1	244,26	70,28	11,41	451,77	905,19	385,73	16,44		
Итого за период			613,76	6884,03	554,1	18903,93	10,06	990,06	116,31	63,53	482,88	277,18	070,41	77,91		
среднее значение за период			61,4	68,4	255,4	1890,4	1	99	161,6	16,4	548,3	927,7	307	17,8		

Составил

М.П.

Утвердил



Ведомость контроля за рационом питания
с 01 по 10Режим питания: Режим питания: Зима Кёрч школы 100н 2025 12 лет и старше
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	210	133,7	173,0	14,6	14,6	180,5	219,0	216,4	51,7	143,4	180,5	132,8	-37	-77,2
2	Кисломолочная пищевая продукция	108												-100	-108,0
3	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	36		141,0					141,0					-22	-7,8
4	Сметана	6	16,0	11,5	27,5	15,5	7,0		20,0	9,0	23,8	7,0	13,7	129	7,7
5	Сыр	9								21,3				-76	-6,9
6	Мясо 1-й категории	46,8				107,0					42,5		15,0	-68	-31,8
7	Птица (целитта-бройлеры потрошенные - 1 кат)	31,8	86,6			86,6	77,8	176,7	86,6			77,8	67,0	111	35,2
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	24		98,2						98,2				19,6	-4,4
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или матосопное	46,2			50,6						50,6			10,1	-78
10	Яйцо, шт.	0,6		0,0	0,0		3,4		0,0	3,6	0,0	3,4	1,1	76	0,5
11	Картофель	112,2	50,0	71,0	20,0	208,0	178,9	75,0	203,9	71,0	173,9	178,9	123,1	10	10,9
12	Овощи (свежие, Мороженые, консервированные), включая соленья и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	192	113,4	135,8	287,0	135,4	250,0	136,4	116,5	213,8	296,0	250,0	193,4	1	1,4
13	Фрукты свежие	111	150,2	143,0		143,0	14,0		169,0	14,0		14,0	64,7	-42	-46,3
14	Сухофрукты	12	20,0		20,0	20,0		20,0	20,0		20,0		12,0		
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	72	70,0	70,0	93,4	40,0	73,4	70,0	80,0	80,0	70,0	73,4	72,0		0,0
17	Хлеб пшеничный	120	149,5	97,6	15,8	95,8	70,0	80,0	135,3	93,1	45,8	70,0	85,3	-29	-34,7
18	Круты, бобовые	30	152,0	91,9	64,8	71,6	10,0	105,2	37,0	67,5	4,1	10,0	61,4	105	31,4
19	Макаронные изделия	12			51,1						51,1		10,2	-15	-1,8
20	Мука пшеничная	12	4,8	2,2	34,8	4,8	2,2		4,8	22,2	39,3	2,2	11,7	-2	-0,3
21	Масло сливочное	21	11,3	27,2	15,8	9,4	32,9		10,8	49,1	14,9	32,9	20,4	-3	-0,6
22	Масло растительное	10,8	13,4	24,8	23,1	19,4	5,0	18,7	12,4	21,8	27,0	5,0	17,1	58	6,3
23	Кондитерские изделия	9	30,0				30,0	30,0	30,0			30,0	15,0	67	6,0
24	Чай	1,2	0,4	0,5	0,7	0,5			0,5	0,5			0,3	-75	-0,9
25	Какао-порошок	0,72						4,0					0,4	-44	-0,3
26	Кофейный напиток	1,2					5,0				5,0		1,5	25	0,3
27	Сахар	35	57,6	24,5	22,8	39,0	32,0	64,0	44,5	46,0	48,4	32,0	41,1	17	6,1
28	Дрожжи хлебопекарные	0,18			0,8						0,8		0,2	-7	0,0
29	Крахмал	2,4								10,0			1,0	-58	-1,4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	1,0	1,9	1,8	1,0	1,0	1,0	1,4	1,6	2,4	1,0	1,4	-53	-1,6
31	Специи	1,2	0,5	0,0	13,2	9,5	3,1	8,8	3,2	0,1	19,6	3,1	6,1	410	4,9
	Желатин	-					0,0			0,0			0,0		0,0
	Жир кулинарный	-	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		Капормин	Белки	Жиры	Углеводы	Вода	НЖК	ПНЖК	Холестерол	Сахара	Крахмал	Пищевые волокна	Органические кислоты	Зола	Na	K	Ca
1 день	7-11 лет 60%	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	2 998,25	4 284,56	1 269,41
	12+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	1 689,56	2 178,31	631,88
2 день	7-11 лет 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
	12+60%	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
3 день	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	561,66
4 день	7-11 лет 60%	3 549,03	98,67	138,38	485,42	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	822,64
	12+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
5 день	7-11 лет 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
	12+60%	3 330,47	104,13	131,04	429,98	2 362,85	46,36	16,66	293,42	145,83	172,83	39,59	6,36	29,29	6 226,85	5 662,51	747,57
6 день	7-11 лет 60%	1 603,55	49,66	62,41	209,09	1 155,55	22,5	7,63	151,98	70,89	85,02	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
7 день	7-11 лет 60%	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
	12+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
8 день	7-11 лет 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
	12+60%	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
9 день	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
10 день	7-11 лет 60%	5 045,3	158,76	190,19	665,12	3 529,95	42,1	11,96	180,37	240,33	102,37	71,6	9,93	34,65	6 601,45	8 511,46	1 752,36
	12+60%	2 287,84	72,12	84,05	306,35	1 552,19	20,12	5,83	90,7	108,78	86,4	29,8	4,49	15,3	2 911,02	3 739,46	757,2
11 день	7-11 лет 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
	12+60%	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
12 день	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	3 368,48	1 747,88	712,29
13 день	7-11 лет 60%	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
	12+60%	1 457,27	39,73	44,79	223,06	486,04	16,85	6,06	99,31	76,41	75,56	12,56	1,36	9,58	2 229,49	2 097,42	378,35
14 день	7-11 лет 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
15 день	7-11 лет 60%	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
	12+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
Итого за период	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
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
Отклонение (абсолютное)		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 (относительное)		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%
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
Отклонение (абсолютное)		-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 (относительное)		-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%

Составил
(подпись)
(расшифровка подписи)

Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	Витамин F	B1	B2	PP	HЭ	C	Витамин B6	Магнeц	Медь	Цинк	Витамин H	Баланс БЖУ
582,61	1 711,48	35,71	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	0,36	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 : 3,1
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	558,19	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	295,29	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	55,7	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	12,38	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	0,78	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%	6177,81%	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	-