

ИП Александр Д. #
"01" 09 2026 г.
ИНН 9303088728 СЧЕТДНН 11225112
Республика Корея
ЮРДИ КЕМБ

Муниципальное образование городского округа
«Школа № 12 имени Героя Советского Союза
Н.А. Беляева»
ИНН 3111008666
ОГРН 11491021

Советского Союза
г. Керчи РК
«Школа № 12 имени Героя Советского
Союза Н.А. Беляева»
г. Керчь Республики Крым

Директор

Согласовано

2026

Керчъ 20 26 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	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																		
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				
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15				
377	Чай с лимоном	200	1,06	0,26	15,38	69,23	0,01	3,3		0,01	52,3	42,74	22,84	4,19				
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	25	1,47	0,24	11,11	52,5	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61				
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2				
Итого за Завтрак			19,76	13,19	109,84	642,73	0,52	14,97	62,81	1,93	398,37	503,32	148,43	10,61				
Обед																		
47	Салат из квашеной () капусты	60	0,95	3,05	4,64	51,32	0,01	16,38		1,43	29,42	16,69	8,86	0,36				
102	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,08	5,65	21,98	167,35	0,3	13,13	0,03	2,45	41,3	100,33	40,03	2,43				
271	Котлеты домашние с маслом	90	10,15	25,49	9,82	309,95	0,06	0,2	45,2	2	17,32	20,15	4,17	0,41				
331	Соус сметанный с томатом	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05				
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,46	9,51	38,1	271,48	0,29		42,19	0,63	15	200,79	133,13	4,48				
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	Ренки 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			34,67	45,32	150,88	1154,2	0,82	30,56	91,92	8,36	163,15	415,35	228,7	9,86				
Итого за день			54,43	58,51	260,72	1796,93	1,34	45,53	154,73	10,29	561,52	918,67	377,13	20,47				

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Осень школа Керчь №12 7-11 лет

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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																			
224.1	Запеканка творожно-морковная	150	17,47	14,96	36,62	355,24	0,12	2,12	49,25	2,82	189,98	236,94	37,05	0,97					
9.004	Молоко сгущенное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	0,02	0,3	7,5	0,03	95,1	68,7	10,2	0,06					
378	Чай с молоком	200	2,45	1,86	17,52	96,85	0,03	1,15	10		109,5	86,2	29	4,2					
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					
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2					
Итого за Завтрак			26,79	19,42	107,36	718,99	0,33	13,58	66,75	3,68	428,4	462,54	112,7	9,13					
Обед																			
67	Винегрет овощной (с капустой)	60	0,82	6,08	3,97	74,56	0,02	9,57		2,8	21,6	21,89	11,48	0,48					
99	Суп из овощей	250	1,88	5,28	11,13	99,93	0,08	22	0,03	2,35	28,73	52,85	22,25	0,83					
282	Оладьи из пшена	90	15,73	21,88	10,9	304,15	0,26	27	6760,64	5,32	12,04	268,59	16,56	5,81					
330	Соус сметанный	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	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					
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	25	1,47	0,24	11,11	52,5	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61					
Итого за Обед			29,04	40,35	84,82	824,17	0,74	104,57	6793,3	12,35	144,38	590,17	139,82	11,65					
Итого за день			55,83	59,77	192,18	1543,16	1,07	118,15	6860,05	16,03	572,78	1052,71	252,52	20,78					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Осень школа Керчь №12 7-11 лет

День: среда
Неделя: 1

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																
52	Салат из свежкы 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	90	9,56	9,68	5,97	149,33	0,02		10,95	0,02	4,71	0,63	5,08	0,33		
209	Рыбо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1		
331	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05		
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		
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	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	25	1,47	0,24	11,11	52,5	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61		
Итого за Завтрак			29,65	23,86	99,84	734,69	0,32	7,05	135,45	10,49	207,34	330,83	89,19	5,63		
Обед																
70	Овощи натуральные соевные ()	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	2,08	5,98	13,93	118,23	0,05	20,15	5,03	2,4	45,53	55,75	24,68	1,15		
234	Котлеты или биточки рыбные	90	10,83	9,39	13,41	182,19	0,16	0,51	9,16	3,72	61,68	163,09	36,28	0,96		
331	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05		
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			32,6	29,2	21	0,7		
280	Пампушка	50	2,84	1,19	18,72	96,97	0,07			0,84	9,52	33,68	11,97	0,6		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			23,88	23,65	136,91	859,93	0,45	24,51	49,07	8,47	186,12	386,12	145,67	5,36		
Итого за день			53,53	47,51	236,75	1594,62	0,77	31,56	184,52	18,96	393,46	716,95	234,86	10,99		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Осень школа Керчь №12 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

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																		
294	Котлеты рубленые из птицы	90	13,77	19,66	15,55	295,04	0,11	0,31	4,68	3,38	47,79	46,55	9,41	0,63				
331	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05				
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,46	9,51	38,1	271,48	0,29		42,19	0,63	15	200,79	133,13	4,48				
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2				
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 или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2				
Итого за Завтрак			31,45	37,17	88,23	818,27	0,59	12,95	91,37	4,9	336,28	505,28	197,78	8,52				
Обед																		
47	Салат из квашеной () капусты	60	0,95	3,05	4,64	51,32	0,01	16,38		1,43	29,42	16,69	8,86	0,36				
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	16,98	126,23	0,1	17,5	0,03	2,4	23,93	73,35	26,63	1,03				
259	Жаркое по-домашнему	150	15,38	7,05	14,67	184,14	0,11	18		2,37	11,23	54,79	20,91	0,84				
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			26,41	16,64	77,91	572,39	0,45	71,89	0,03	7,84	102,34	288,43	117	5,89				
Итого за день			57,86	53,81	166,14	1391,16	1,04	84,84	91,4	12,74	438,62	793,71	314,78	14,41				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Осень школа Керчь №12 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Принем 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	150	1,24	15,36	2,02	151,63	0,03	0,52	89,22	0,18	49,81	39,62	5,43	0,08		
15	Сыр (порционный)	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15		
523	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16		
	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	18,5	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		15,03	32	79,21	666,79	0,24	6,14	240,02	2,75	325,49	289,52	57,48	2,26		
Обед																
70	Овощи натуральные соление ()	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,28	13,73	111,98	0,05	20,75	0,03	2,43	33,33	69,1	20,53	0,8		
306	Биточки из птицы паровые	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	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05		
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,46	9,51	38,1	271,48	0,29		42,19	0,63	15	200,79	133,13	4,48		
139	Капуста тушеная.	30	0,61	1,1	2,37	23,1	0,01	5,12		0,59	17,63	12,21	6,26	0,25		
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	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74		
	Итого за Обед		29	27,45	100,21	770,24	0,6	48,92	57,67	5,43	126,98	447,97	232,09	9,69		
	Итого за день		44,03	59,45	179,42	1437,03	0,84	55,06	297,69	8,18	452,47	737,49	289,57	11,95		

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	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 маслом и сахаром	220	6,16	11,31	42,65	297,97	0,08	1,3	65	0,57	128,48	118,95	19,58	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	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96		
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			15,24	18,75	112,97	686,83	0,26	12,6	85	1,42	288,2	331,05	85,08	5,1		
Обед																
47	Салат из квашеной () капусты	60	0,95	3,05	4,64	51,32	0,01	16,38		1,43	29,42	16,69	8,86	0,36		
101.01	Суп картофельный с крутой гречневой	250	3,05	3,15	19,5	118,9	0,15	17,25	0,03	1,33	22,13	86,25	43,23	1,55		
291	Плов из птицы	180	17	20,94	32,44	386,34	0,05	1,32		3,92	8,56	73,32	25,82	0,55		
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			28,78	28,28	98,2	767,76	0,44	54,96	0,03	8,32	97,87	319,86	138,51	6,12		
Итого за День			44,02	47,03	211,17	1454,59	0,7	67,56	85,03	9,74	386,07	650,91	223,59	11,22		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
Рацион: Осевь школа Керчь №12 7-11 лет

День: вторник
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 соленные ()	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3		0,42	6	21	9	0,48		
210	Омлет натуральный	150	1,24	15,36	2,02	151,63	0,03	0,52	89,22	0,18	49,81	39,62	5,43	0,08		
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	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		
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			11,17	21,01	70,94	523,33	0,23	17,74	128,22	2,61	254,23	235,52	77,13	5,31		
Обед																
67	Винегрет овощной (с капустой)	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 пшеницы	90	15,73	21,88	10,9	304,15	0,26	27	6760,64	5,32	12,04	268,59	16,56	5,81		
330	Соус сметанный	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	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		
139	Капуста тушеная.	30	0,61	1,1	2,37	23,1	0,01	5,12		0,59	17,63	12,21	6,26	0,25		
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,2	0,56	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	0,38	17,78	84	0,08	0,01		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		0,84	13,6	79,6	22	1,28		
Итого за Обед			28,27	39,59	124,49	971,69	0,74	83,57	6798,3	11,5	152,72	547,23	130,43	10,9		
Итого за день			39,44	60,6	195,43	1495,02	0,97	101,31	6926,52	14,11	406,95	782,75	207,56	16,21		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Осень школа Керчь №12 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																
224.1	Запеканка творожно-морковная	150	17,47	14,96	36,62	355,24	0,12	2,12	49,25	2,82	189,98	236,94	37,05	0,97		
9.004	Молоко стуженное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	0,02	0,3	7,5	0,03	95,1	68,7	10,2	0,06		
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04				7,8	25,2	9	0,42		
523	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	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	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			30,62	23,96	144,5	923,7	0,4	13,73	76,75	3,89	450,7	511,44	112,2	5,83		
Обед																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,92	46,48	0,03	5,88		1,15	16,76	25,18	11,14	0,79		
102	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,08	5,65	21,98	167,35	0,3	13,13	0,03	2,45	41,3	100,33	40,03	2,43		
294	Котлеты рубленые из птицы	90	13,77	19,66	15,55	295,04	0,11	0,31	4,68	3,38	47,79	46,55	9,41	0,63		
331	Соус сметанный с томатом	30	0,44	0,78	1,85	16,35	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	142,31	143,06	28,13	1,14		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4		
115	Греники 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			40,49	37,56	138,35	1048,46	0,77	39,37	57,02	12	292,21	427,31	137,87	8,11		
Итого за день			71,11	61,52	282,85	1972,16	1,17	53,1	133,77	15,89	742,91	938,75	250,07	13,94		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Осень школа Керчь №12 7-11 лет

День: четверг
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	Мg	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	Тертая 2-й вариант	90	11,69	14,9	11,91	229,1	0,03	2,7		4,16	10,41	33,99	10,17	0,42		
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		
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		
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1		
523	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			31,42	31,1	110,37	848,51	0,33	8,47	219,9	14,82	183,09	309,58	65,94	4,17		
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		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,06	5,98	13,93	118,23	0,05	20,15	5,03	2,4	45,53	55,75	24,68	1,15		
234	Котлеты или биточки рыбные	90	10,83	9,39	13,41	182,19	0,16	0,51	9,16	3,72	61,68	163,09	36,28	0,96		
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		
139	Капуста тушеная.	30	0,61	1,1	2,37	23,1	0,01	5,12		0,59	17,63	12,21	6,26	0,25		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4		
280	Пампушка	50	2,84	1,19	18,72	96,97	0,07			0,84	9,52	33,68	11,97	0,6		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			26,01	25,12	99,39	733,47	0,67	78	50,42	8,7	213,57	465,34	164,17	7		
Итого за День			57,43	56,22	209,76	1581,98	1	86,47	270,32	23,52	396,66	774,92	230,11	11,17		

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Осень школа Керчь №12 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Приложение 2 к СанПин 2.3.2.4.4262-26

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Примем 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																
70	Овощи натуральные соленные ()	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
291	Плов из птицы	180	17	20,94	32,44	386,34	0,05	1,32		3,92	8,56	73,32	25,82	0,55		
15	Сыр (порциким)	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		
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			27,6	26,73	104,79	776,64	0,27	15,24	39	6,2	224,18	282,52	102,42	5,98		
Обед																
52	Салат из свежкы 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		
271	Котлеты домашние с маслом	90	10,15	25,49	9,82	309,95	0,06	0,2	45,2	2	17,32	20,15	4,17	0,41		
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	8,46	9,51	38,1	271,48	0,29		42,19	0,63	15	200,79	133,13	4,48		
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			29,15	45	140,84	1099,03	0,68	223,45	100,52	8,67	118,48	400,13	216,24	9,71		
Итого за День			56,75	71,73	245,63	1875,67	0,95	238,69	139,52	14,87	342,66	682,65	318,66	15,69		
Итого за период			531,91	569,45	2178,8	16066,23	9,88	883,51	15170,55	141,01	4705,28	8099,5	2706,37	147,14		
Среднее значение за период			53,2	56,9	217,9	1606,6	1	88,4	1517,1	14,1	470,5	809,5	270,6	14,7		

Составил

М.П.

Утвердил



Режим питания: , Режим питания: Осель школа Керчь №12 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	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный формовой с нарезке	48 	55,00 55,00	55,00 55,00	78,38 78,38	40,00 40,00	63,38 63,38	40,00 40,00	70,00 70,00	70,00 70,00	70,00 70,00	61,2	27	13,18	
2	Хлеб пшеничный	90	122,61	88,92	51,73	95,20	70,00	70,00	83,09	146,03	51,73	87,7	-3	-2,31	
3	Мука пшеничная	9	2,25	2,20	30,23	2,20	2,50		22,52	2,20	34,73	10,0	11	1,01	
4	Крупы, бобовые	27	151,09	8,33	54,00	71,56	76,56	83,00		89,53	7,50	65,0	141	38,01	
5	Макаронные изделия	9			52,00						52,00	10,00	27	2,40	
6	Картофель	112,2	50,00	190,85	20,00	189,00	25,00	75,00	190,80	50,00	148,20	75,00	101,4	-10	
7	Овощи свежие, зелень	168	101,06	137,11	205,00	119,39	212,10	115,10	172,38	114,53	275,00	165,66	161,7	-4	
8	Фрукты (плоды) свежие	111	152,00	143,00		143,00		143,00	143,00	158,60		102,6	-8	-8,44	
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	9	20,00		20,00			20,00	20,00			40,00	10,0	11	
10	Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные, в т.ч. instantные	120		200,00		200,00	200,00	200,00	60,00	200,00	200,00	126,0	5	6,00	
11	Мясо (жированное) на кости 1 кат.	42	72,39			95,31				3,60	78,00	32,2	-23	-9,83	
12	Цыпленок 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	21			77,84	138,60	77,84	127,20		138,60		68,7	227	47,73	
13	Рыба-филе	34,8			108,62						108,62	21,7	-38	-13,08	
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	18		98,18					98,18			19,6	9	1,64	
15	Молоко	180	119,05	225,67	120,17	234,40	138,79	200,00	62,79	274,07	144,17	151,9	-16	-28,09	
16	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	90											-100	-90,00	
17	Творог (массовая доля жира не более 9%)	30		83,33						83,33		16,7	-44	-13,33	
18	Сыр	6	16,00				16,00		16,00			6,4	7	0,40	
19	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	6	7,50	12,83	14,00	7,00	7,00		7,00	12,83		6,8	14	0,82	
20	Масло сливочное	18	19,16	16,71	9,18	9,37	29,91	10,00	37,03	9,37	8,60	20,85	17,0	-5	
21	Масло растительное	9	11,91	26,65	17,19	18,54	6,20	13,40	19,02	18,63	23,79	17,91	93	8,33	
22	Яйцо диетическое	24	1,96	5,83	41,67		103,45		109,25	5,83	41,67	1,96	30	7,16	
23	Сахар	18	57,04	35,83	42,83	3,00	20,90	39,00	40,90	40,83	24,33	40,30	34,5	92	
24	Кондитерские изделия	6					30,00	30,00		30,00			9,0	50	
25	Чай	0,6											-100	-0,60	
26	Какао	0,6			4,00			4,00					0,8	33	
27	Дрожжи хлебопекарные	0,012			0,83								0,2	1,288	
28	Соль	1,8	2,37	1,00		1,83	1,00	1,00	1,58	1,00	2,43	2,67	1,6	-12	
29	Крахмал	1,2							10,00				1,0	-17	
30	Кофе (кофейный напиток)	1,2								5,00	5,00		1,5	25	
31	Специи	3,21	0,01		8,15	8,15	8,15	6,01	2,91	3,01	17,71	10,21	7,0	7,01	

Подпись медицинского работника и дата:

организации по уходу и

Подписать лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника.

