

ИП Иванов Иван Иванович
"01" сентября 2026г.



СОГЛАСОВАНО
Директор
«Школа № 12 им. Героя Советского Союза Н.А. Белюкова»
г. Керчь РК
МБОУ «Школа № 12 им. Героя Советского Союза Н.А. Белюкова»
ИНН 9111008917 ОГРН 1130503333333



"01" сентября 2026г.

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

Керчь 2026 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень школа Керчь №12 12 лет и старше
День: понедельник
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1
Возраст: 12 лет и старше

№ 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																
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)	25	5,8	7,37		91	0,01	0,17	65	0,12	220	125	8,75	0,25		
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	45	3,87	0,63	20,3	102,6	0,1			0,95	15,3	89,55	24,75	1,44		
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			23,66	16,38	118,83	723,83	0,56	15,03	88,81	2,29	492,74	583,17	162	11,32		
Обед																
47	Салат из квашеной () капусты	80	1,27	4,07	6,19	68,42	0,02	21,84		1,9	39,22	22,25	11,81	0,48		
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	100	11,28	28,33	10,91	344,39	0,07	0,22	50,22	2,22	19,24	22,39	4,63	0,46		
331	Соус сметанный с томатом.	50	0,74	1,3	3,08	27,25	0,02	0,07	7,5	0,11	12,15	12,07	2,9	0,09		
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,15	11,41	45,72	325,78	0,35		50,63	0,75	18	240,95	159,75	5,38		
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	182,73	468,14	10,95	0,74	
Итого за Обед			38,11	51,6	162,37	1270,94	0,91	36,07	108,38	9,22	182,73	468,14	259,89	10,97		
Итого за день			61,77	67,98	281,2	1994,77	1,47	51,1	197,19	11,51	675,47	1051,31	421,89	22,29		

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
224.1	Запеканка творожно-морковная	180	20.96	17.95	43.94	426.29	0.15	2.54	59.1	3.38	227.98	284.33	44.46	1.16		
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		
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	50	4.3	0.7	22.55	114	0.11			1.05	17	99.5	27.5	1.6		
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			32	22.69	123.7	835.64	0.4	14	76.6	4.66	473.2	549.73	131.11	9.96		
Обед																
67	Винегрет овощной (с капустой)	80	1.09	8.11	5.3	99.42	0.03	12.76		3.73	28.8	29.18	15.3	0.64		
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 печени	100	17.47	24.31	12.11	337.95	0.29	30	7511.82	5.91	13.38	298.44	18.4	6.45		
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	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	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 Обед			33.43	46.15	102.94	967.02	0.86	115.95	7550.1	14.12	168.28	666.41	162.98	13.37		
Итого за день			65.43	68.84	226.64	1802.66	1.26	129.95	7626.7	18.78	641.48	1216.14	294.09	23.33		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Осень школа Керчь №12 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	Приним 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 свежих отварной	80	1,14	4,87	6,69	75,07	0,02	7,6		2,19	28,12	32,78	16,72	1,06		
306	Биточки из птицы паровые	100	10,62	10,76	6,64	165,92	0,03		12,16	0,03	5,23	0,7	5,65	0,36		
209	Рис 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	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6		
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			33	26,48	113,42	826,15	0,39	8,95	136,66	11,47	222,36	378,9	106,76	6,69		
Обед																
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	10,4	0,02	4		0,08	18,4	19,2	11,2	0,48		
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	100	12,03	10,43	14,9	202,43	0,17	0,57	10,17	4,14	68,53	181,21	40,31	1,07		
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.	180	4,59	6,97	48,04	273,22	0,05		36,45	0,34	6,64	59,31	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	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	25,87	146,74	928,3	0,47	25,57	56,15	8,96	198,67	425,59	157,9	5,7		
Итого за День			59	52,35	260,16	1754,45	0,86	34,52	192,81	20,43	421,63	804,49	264,66	12,39		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Осень школа Керчь №12 12 лет и старше

День: четверг
Неделя: 1

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

№ 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																
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,3	21,84	17,28	327,82	0,12	0,34	5,2	3,76	53,1	51,72	10,46	0,7		
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	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6		
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			34,7	39,63	98,98	896,65	0,64	12,98	91,89	5,7	348,39	550,25	209,83	9,23		
Обед																
47	Салат из квашеной () капусты	80	1,27	4,07	6,19	68,42	0,02	21,84		1,9	39,22	22,25	11,81	0,48		
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	180	18,45	8,47	17,61	220,97	0,13	21,6		2,84	13,47	65,75	25,1	1,01		
389	Соли 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	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 Обед			30,66	19,22	86,91	649,62	0,5	80,95	0,03	8,99	117,78	324,85	129,64	6,5		
Итого за День			65,36	58,85	185,89	1546,27	1,14	93,93	91,92	14,69	466,17	875,1	339,47	15,73		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Осень школа Керчь №12 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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																
	Икра кабачковая консервированная	80	1,52	7,12	6,16	95,2	0,02	5,6	122,4	2,48						
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)	25	5,8	7,37		91	0,01	0,17	65	0,12	220	125	8,75	0,25		
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		
365	Желе из сиропа плодового или ягодного	100	2,76	0,01	2,06	20,3					21	9	2,4	0,06		
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	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49		
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				21,75	37,27	97,12	817,09	0,3	17,6	296,62	3,82	453,89	379,42	77,88	4,94	
Обед																
70	Овощи натуральные соление ()	80	0,64	0,08	1,36	10,4	0,02	4			18,4	19,2	11,2	0,48		
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	100	10,62	10,76	6,64	165,92	0,03		12,16	0,03	5,23	0,7	5,65	0,36		
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	Калюста 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	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед.				30,8	28,65	105,67	810,43	0,64	49,92	58,88	5,46	134,64	452,84	239,11	10,08	
Итого за День				52,55	65,92	202,79	1627,52	0,94	67,52	355,5	9,28	588,53	832,26	316,99	15,02	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Осень школа Керчь №12 12 лет и старше

День: понедельник
Неделя: 2

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

№ реп.	Пример 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	Мg	Fe		
1		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		
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			20,39	12,28	147,77	788,78	0,4	12,86	43,81	1,83	327,49	390,41	114,41	6,79		
Обед																
47	Салат из квашеной () капусты	80	1,27	4,07	6,19	68,42	0,02	21,84		1,9	39,22	22,25	11,81	0,48		
101_01	Суп картофельный с крупной 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 пшлы	200	18,89	23,27	36,04	429,27	0,05	1,47		4,36	9,51	81,47	28,69	0,61		
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	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 Обед			31,85	31,77	107,86	850,59	0,47	60,57	0,03	9,44	112,02	353,47	149,83	6,62		
Итого за день			52,24	44,05	255,63	1639,37	0,87	73,43	43,84	11,27	439,51	743,88	264,24	13,41		

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

День: вторник
Неделя: 2

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

№ ре- ц.	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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
70	Овощи натуральные соленные ()	80	0,64	0,08	1,36	10,4	0,02	4		0,08	18,4	19,2	11,2	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)	25	5,8	7,37		91	0,01	0,17	65	0,12	220	125	8,75	0,25		
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	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		
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			15,76	24,35	83,67	624,73	0,3	15,5	154,22	2,73	363,97	323,52	97,48	6,29		
Обед																
67	Винегрет овощной (с капустой)	80	1,09	8,11	5,3	99,42	0,03	12,76		3,73	28,8	29,18	15,3	0,64		
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	100	17,47	24,31	12,11	337,95	0,29	30	7511,82	5,91	13,38	298,44	18,4	6,45		
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		37,68	151,9	0,02	3,6		0,48	7,6	16,7	7,2	0,18		
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 Обед			31,14	44,19	131,54	1053,15	0,8	89,76	7549,48	13,23	164,66	604,27	141,59	12,02		
Итого за день			46,9	68,54	215,21	1677,88	1,1	105,26	7703,7	15,96	528,63	927,79	239,07	18,31		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Район: Осень школа Керчь №12 12 лет и старше

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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																
224.1	Запеканка творожно-морковная	180	20,96	17,95	43,94	426,29	0,15	2,54	59,1	3,38	227,98	284,33	44,46	1,16		
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	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		
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			35,55	27,19	160,78	1038,55	0,47	14,15	86,6	4,66	494,64	578,73	128,76	6,58		
Обед																
53	Салат из свежих овощей с зеленым горошком	80	1,34	3,34	6,56	61,98	0,04	7,84		1,53	22,34	33,57	14,86	1,05		
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	100	15,3	21,84	17,28	327,82	0,12	0,34	5,2	3,76	53,1	51,72	10,46	0,7		
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	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	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			42,36	40,57	141,72	1096,74	0,79	41,36	57,54	12,76	303,1	440,87	142,64	8,44		
Итого за день			77,91	67,76	302,5	2135,29	1,26	55,51	144,14	17,42	797,74	1019,6	271,4	15,02		

День: четверг
 Неделя: 2

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

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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	80	1,52	7,12	6,16	95,2	0,02	5,6	122,4	2,48						
279	Тертлели 2-й вариант	100	12,98	16,55	13,23	254,55	0,03	3		4,62	11,57	37,77	11,3	0,47		
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		
209	Рйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1		
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		
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	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Завтрак			34,53	34,77	122,19	941,56	0,38	10,17	250,5	16,11	190,19	333,26	76,22	4,78		
Обед																
131.3	Горошек зеленый консервированный	80	2,48	0,16	5,2	32	0,09	8		0,16	16	49,6	16,8	0,56		
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	100	12,03	10,43	14,9	202,43	0,17	0,57	10,17	4,14	68,53	181,21	40,31	1,07		
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	Карпуста 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			27,83	26,2	102,18	761,71	0,7	80,06	51,43	9,16	224,42	495,86	172,4	7,25		
Итого за День			62,36	60,97	224,37	1703,27	1,08	90,23	301,93	25,27	414,61	829,12	248,62	12,03		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Район: Осень школа Керчь №12 лет и старше

День: пятница
Неделя: 2

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

№ 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																
70	Овощи натуральные соленные ()	80	0,64	0,08	1,36	10,4	0,02	4		0,08	18,4	19,2	11,2	0,48		
291	Плов из пшцы	200	18,89	23,27	36,04	429,27	0,05	1,47		4,36	9,51	81,47	28,69	0,61		
15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,37		91	0,01	0,17	65	0,12	220	125	8,75	0,25		
365	Желе из сиропа плодового или ягодного	100	2,76	0,01	2,06	20,3					21	9	2,4	0,06		
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			34,73	32,03	110,79	878,87	0,28	16,45	65	6,7	338,73	354,47	113,99	6,32		
Обед																
52	Салат из свежкы отварной	80	1,14	4,87	6,69	75,07	0,02	7,6		2,19	28,12	32,78	16,72	1,06		
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	100	11,28	28,33	10,91	344,39	0,07	0,22	50,22	2,22	19,24	22,39	4,63	0,46		
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			30,56	49,06	143,6	1152,24	0,7	225,37	105,54	9,44	127,43	410,57	220,88	10,02		
Итого за день			65,29	81,09	254,39	2031,11	0,98	241,82	170,54	16,14	466,16	765,04	334,87	16,34		
Итого за период			602,61	627,34	2404,13	17787,13	10,98	940,64	16858,27	156,54	5449,86	9102,54	2399	164,02		
Среднее значение за период			60,3	62,7	240,4	1778,7	1,1	94,1	1665,8	15,7	545	910,3	239,9	16,4		



Составил: М.П. Утвердил: _____

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней

Режим питания: , Режим питания: Осень школа Керчь №12 12 лет и старше
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах (нетто) согласно приложению № 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)	72	60,00	70,00	84,87	40,00	74,87	80,00	80,00	80,00	80,00	70,00	72,0		-0,03
2	Хлеб пшеничный	120	139,57	121,55	74,14	128,00	80,00	100,00	114,55	160,00	64,14	99,57	108,1	-10	-11,85
3	Мука пшеничная	12	3,75	2,30	30,43	2,30	2,60		22,62	2,30	35,60	1,40	10,3	-14	-1,67
4	Крупы, бобовые	30	164,40	10,00	64,80	71,56	76,56	93,57		91,30	8,33	113,23	69,4	131	39,38
5	Макаронные изделия	12			53,00						53,00	10,00	11,6	-3	-0,40
6	Картофель	112,2	50,00	220,70	20,00	211,80	25,00	75,00	195,10	50,00	148,30	75,00	107,1	-5	-5,11
7	Овощи свежие, зелень	192	128,97	163,04	248,00	149,14	255,20	143,80	212,24	142,60	320,60	209,87	197,3	3	5,35
8	Фрукты (плоды) свежие	111	152,00	143,00		143,00	143,00	143,00	143,00	163,80		143,00	117,4	6	6,38
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	12	20,00		20,00				20,00			40,00	10,0	-17	-2,00
10	Соки плодовоовощные, напитки	120		200,00		200,00	200,00	200,00	60,00	200,00	200,00		126,0	5	6,00
11	Витаминизированные, в т.ч. instantные														
12	Мясо (жидованное) на кости 1 кат.	45,8	80,44		86,49	154,00	86,49	141,33		4,00	86,67	80,44	36,6	-22	-10,24
13	Цыпленок 1 категории потрошенные (куры 1 кат.	31,8								154,00		141,33	76,4	140	44,56
14	Рыба-филе	46,2			120,69						120,69		24,1	-48	-22,06
15	Субпродукты (печень, язык, сердце)	24	109,09						109,09				21,8	-9	-2,18
16	Молоко	210	119,05	239,80	122,41	237,00	138,79	219,05	62,79	296,00	146,41		157,1	-25	-52,87
17	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	108												-100	-108,00
18	Творог (массовая доля жира не более 9%)	36		100,00						100,00			20,0	-44	-16,00
19	Сыр	9	26,67				26,67		26,67			26,67	10,7	19	1,67
20	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	6	12,50	15,00	16,00	8,00	8,00		8,00	15,00			8,3	38	2,25
21	Масло сливочное	21	22,12	19,03	10,80	9,38	30,19		38,41	9,38	9,10	22,15	17,1	-19	-3,94
22	Масло растительное	10,8	13,35	30,91	19,25	21,17	6,20	16,33	23,11	21,20	25,65	21,48	19,9	84	9,07
23	Яйцо диетическое	24	2,17	7,00	41,67		103,45		109,35	7,00	41,67	2,17	31,4	31	7,45
24	Сахар	21	58,05	40,00	43,83	4,00	20,90	43,05	40,90	45,00	25,33	40,30	36,1	72	15,14
25	Чай	9					30,00	30,00		30,00			9,0		
26	Какао	1,2	1,00	1,00									0,2	-83	-1,00
27	Дрожжи хлебопекарные	0,18			4,00			4,00					0,8	11	0,08
28	Соль	3	3,52	2,00	0,83	2,00	2,00	2,00	2,59	2,00	3,43	3,82	2,6	-7	-0,01
29	Крахмал	2,4							10,00				1,0	-13	-0,36
30	Кофе (кофейный напиток)	1,2								5,00	5,00		1,5	25	0,30
31	Специи	5,21	0,01		14,21	9,18	5,81	6,68	2,91	3,01	20,71	11,98	8,0		7,97
	Желатин												0,00		0,00
	Сироп плодовый												0,02		0,00

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной (образовательной) организации,
организации по уходу и

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

