



И.А. Игнаткина

2025-26 год



2025-26 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне-весенний

Возраст: от 12 лет и старше

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 1								
Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	6,69	10,03	9,51	155,57	64	2021
	КАША «ДРУЖБА»	220	5,58	7,08	29,62	204,57	229	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,87	2,45	18,6	103,75	582	2021
Итого за завтрак:								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	7,6	91,04	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,58	14,6	115,78	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,12	15	12,48	223,18	279	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,38	4,93	24,36	163,07	213	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за обед:								
Всего за день:								
			51	50,9	208,14	1482,86		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

вторник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Прием пищи	Углеводы, г								
	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 день 2									
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)								
		100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021	
		110	8,16	5,22	11,69	126,43	315	2016	
		180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	2021	
		200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
		20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021	
		20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021	
		630	20,84	20,72	92,91	639,83			
Итого за завтрак:									
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ								
		100	0,8	6	2,6	68	16	2021	
		250	1,85	4,43	6,95	75,04	95	2021	
		250	16,74	21,85	38,37	412,54	328	2021	
		200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021	
		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021	
		30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021	
		110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	2021	
		980	25,87	33,59	110,51	843,38			
	Итого за обед:								
Всего за день:									
			46,71	54,31	203,42	1483,21			

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	13,53	17,38	18,3	283,74	224-гтк	2008
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,56	16,66	98,1	471	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,15	4,01	20,6	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
		590	22,05	23,31	79,09	613,44		
Итого за завтрак:								
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(кукуруза)	100	2,88	4,02	6,04	71,76	157	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,63	5,1	13,25	109,54	100	2011
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СЫРОМ	110	11,22	12,75	11,98	207,59	25-гтк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,71	3,9	27,69	164,51	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,8	580-гтк	2021
Итого за обед:		940	28,3	27,38	122,15	849		
Всего за день:			50,35	50,69	201,24	1462,44		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

четверг		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4									
Завтрак		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6,02	8,42	94,24	1	2021
		НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48	326	2016
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05	377	2021
		ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И АПЕЛЬСИНОМ	200	0,19	0,04	15,94	65,36	32-гтк	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
			645	22,32	24,12	78,58	621,63		
Итого за завтрак:									
Обед		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	2,28	7,32	6,96	103,26	25	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	280	10,81	10,25	20	215,66	104	2011
		РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011
		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,79	3,65	29,04	160,27	218	2021
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10,03	51,5	574	2021
			950	32,89	27,92	114,01	840,71		
Итого за обед:									
Всего за день:				55,21	52,04	192,59	1462,34		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПЛОВ из мяса	250	17,42	20,13	41,2	415,64	14-ттк	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		600	23,1	20,97	85,88	624,04		
Итого за завтрак:								
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	100	2,86	3,62	5,05	63,81	157	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13	89,27	18-ттк	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	13,83	16,72	8,92	241,56	297	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10,02	51,5	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021
Итого за обед:		925	32,59	32,99	128,94	942,14		
Всего за день:			55,69	53,96	214,82	1566,18		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

суббота		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 6									
Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	10,8	0,3	99,3	79	2021
		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
		ФИШБОЛЫ рыбные	100	8,79	5,82	11,57	133,96	30-ттк	2011
		КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая	180	4,71	3,9	27,69	164,51	223	2021
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	2021
Итого за завтрак:			755	18,98	21,7	84,32	608,57		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	7,6	91,4	260	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101	2011
		КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	13,06	12,36	16,09	227,83	7-ттк	2011
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	220	5,28	8,68	30,08	220,24	151	2012
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
			940	29,95	33,12	111,19	863,58		
Итого за обед:				48,93	54,82	195,51	1472,15		
Всего за день:									

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

понедельник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1									
Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,42	0	53,7	75	2021
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,22	7,86	38,81	250,84	236	2021
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
		БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,76	3,65	12,23	88,89	3-тгтк	
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
		Итого за завтрак:	570	19,32	20,58	93,95	637,58		
Обед		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68	16	2021
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,04	95	2021
		ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ с мясом птицы	260	18,1	20,91	42,8	431,78	31-тгтк	2021
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
		Итого за обед:	980	27,19	32,61	113,96	858,22		
Всего за день:			46,51	53,19	207,91	1495,8			

ВТОРНИК

Всего за день:

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

среда		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
Прием пищи	Завтрак			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3									
	Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	18,26	3,47	250,22	210-тгк	2011
		КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	23,8	95,2	484	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,2	580-тгк	2021
Итого за завтрак:									
			580	23,52	19,89	74,94	574,02		
Обед									
		САЛАТ «СВЕКЛОГОР»	100	1,5	6,2	7,6	92,04	34-тгк	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	250	2,65	3,5	9,35	79,98	115	2021
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,91	18,01	14,51	279,67	294-тгк	2011
		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами	180	2,71	3,8	26,56	151,66	218-тгк	2021
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
Итого за обед:									
			1020	28,36	33,03	119,79	889,55		
Всего за день:									
				51,88	52,92	194,73	1463,57		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3	89,04	279	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05	377	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	2,83	1,94	25,85	132,18	442	2011
Итого за завтрак:		670	23,22	21,52	78,31	599,59		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,04	95	2021
	ГУЛЯШ	120	12,77	21,83	3,47	261,4	260	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,45	5,12	33,29	201,1	225	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,53	14,04	72,1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	52	2021
Итого за обед:		1065	27,79	32,91	110,99	851,04		
Всего за день:			51,01	54,43	189,3	1450,63		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

пятница		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 день 5									
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	110	11,55	16,94	4,95	218,46	290	2011	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,38	4,93	24,36	163,07	213	2021	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	17,76	70,2	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
Итого за завтрак:			740	22,31	23,01	76,09	587,93		
Обед	САЛАТ «ПО-РУССКИЙ»	100	1,3	3,5	6,6	63,1	33-ггк	2021	
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,13	89,27	18-ггк	2021	
	ВОК ИЗ МЯСА	250	17,4	20,1	41,15	415,13	26-ггк	2016	
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021	
	Итого за обед:	890	29,2	28,65	119,72	852,9			
Всего за день:				51,51	51,66	195,81	1440,83		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 день 6									
Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	79	2021
		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,48	0	17,9	75	2021
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	15,98	15,98	47,35	399,61	19-гтк	2021
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,71	11,11	65,4	471	2021
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:			580	23,08	23,81	100,44	709,41		
Обед		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68	16	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101	2011
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,12	15	12,48	223,18	279	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,6	39,4	246	256	2021
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	1,2	11,4	63	465	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16,04	61,8	574	2021
Итого за обед:			950	29,93	32,43	113,71	836,29		
Всего за день:				53,01	56,24	214,15	1545,7		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	628,3	21,0	21,9	85,9	624,0
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		23,4	23,8	22,4	22,9

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	943,33	30,27	30,94	116,70	864,16
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 6 дней		33,6	33,6	30,5	31,8

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:		51,32	52,79	202,62	1488,20
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 6 дней		57,0	57,4	52,9	54,7

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	635,8	22,5	21,4	82,8	612,4
СанПин 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		25,0	23,3	21,6	22,5

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	968,33	28,54	32,16	115,15	859,15
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 6 дней		31,7	35,0	30,1	31,6

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		51,03	53,61	197,99	1471,53
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 6 дней		56,7	58,3	51,7	54,1

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарн ый вес блюд	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	550	19	20	95	637
2 ДЕНЬ	630	20,84	20,72	92,91	639,83
3 ДЕНЬ	590	22,05	23,31	79,09	613,44
4 ДЕНЬ	645	22,32	24,12	78,58	621,63
5 ДЕНЬ	600	23	21	86	624
6 ДЕНЬ	755	19	22	84	609
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	628,33	21,05	21,85	85,92	624,03
7 ДЕНЬ	570	19,32	20,58	93,95	637,58
8 ДЕНЬ	675	23,47	19,88	73,31	565,77
9 ДЕНЬ	580	23,52	19,89	74,94	574,02
10 ДЕНЬ	670	23,22	21,52	78,31	599,59
11 ДЕНЬ	740	22,31	23,01	76,09	587,93
12 ДЕНЬ	580	23,08	23,81	100,44	709,41
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	635,83	22,49	21,45	82,84	612,38
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	632,08	21,77	21,65	84,38	618,21

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарн ый вес блюд	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	925	32	31	113	846
2 ДЕНЬ	980	25,87	33,59	110,51	843,38
3 ДЕНЬ	940	28,3	27,38	122,15	849
4 ДЕНЬ	950	32,89	27,92	114,01	840,71
5 ДЕНЬ	925	32,59	32,99	128,94	942,14
6 ДЕНЬ	940	29,95	33,12	111,19	863,58
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	943,33	30,27	30,94	116,70	864,16
7 ДЕНЬ	980	27,19	32,61	113,96	858,22
8 ДЕНЬ	905	28,77	33,33	112,71	866,88
9 ДЕНЬ	1020	28,36	33,03	119,79	889,55
10 ДЕНЬ	1065	27,79	32,91	110,99	851,04
11 ДЕНЬ	890	29,2	28,65	119,72	852,9
12 ДЕНЬ	950	29,93	32,43	113,71	836,29
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	968,33	28,54	32,16	115,15	859,15
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	955,83	29,41	31,55	115,92	861,66

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя
органа инспекции ФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии в Краснодарском крае»
в Тимашевском филиале

М.П.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 3438/31 «24» 11 2025 года

по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы

основного (организованного) меню (12-ти дневного) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, сезон: зимне-весенний, возраст: от 12 лет и старше, разработанного ИП Игнаткиной Н.А.

Производство экспертизы начато: 11.11.2025г. 14.30ч.

Производство экспертизы окончено: 24.11.2025г. 15.00ч.

1.Основание: заявление ИП Игнаткиной Н.А., зарегистрированное в Тимашевском филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае» от 10.11.2025г. № 5895.

2.Заявитель: ИП Игнаткина Наталия Александровна.

Юридический адрес: 353860, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Братьев Кошевых, д. 15, кв. 55.

ИНН: 234700318305

ОГРН: 315236900001500

Фактический адрес: 353862, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Фестивальная, д. 16.

3.Разработчик: ИП Игнаткина Н.А.

Юридический адрес: 353860, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Братьев Кошевых, д. 15, кв. 55.

Фактический адрес: 353862, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Фестивальная, д. 16.

4.Цель экспертизы: на соответствие:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», п. 2.8 раздела II; п. 5.2 раздела V, п. 8.1, п. 8.1.2; п. 8.1.3; п. 8.1.4; п. 8.1.6; п. 8.1.9 раздела VIII, приложение № 6, приложение 8, таблицы 1 и 3 приложения № 9, таблицы 1 и 3 приложения № 10, приложение № 12.

5. Перечень рассмотренных материалов:

-Основное (организованное) меню (12-ти дневное) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, сезон: зимне-весенний, возраст: от 12 лет и старше, разработанное ИП Игнаткиной Н.А.;

-технологические карты кулинарных изделий (блюд).

176 506

Тимашевский

филиал

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае».

352700, Тимашевск, ул. Ком-
мунальная, 3 тел. 88643058345

Продолжение:

Страницы № 2-4

6. Санитарно-эпидемиологическая оценка материалов:

Представленное «Основное (организованное) меню (12-ти дневное) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, сезон: зимне-весенний, возраст: от 12 лет и старше, разработанное ИП Игнаткиной Н.А., на основе следующих документов:

-Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 544 с.;

-Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений./сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;

-Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.;

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУЗ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ»/ Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.-361 с.;

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

-Технологические карты ИП Игнаткиной Н.А.

По результатам экспертизы меню установлено:

1.Основное (организованное) меню (12-ти дневное) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, на зимне-весенний период, разработано на основании сформированного рациона питания, включающего распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (п.8.1.2, п.8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

2.Представленное меню разработано на период двух недель (12 дней, с понедельника по субботу) (п.8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

3.В меню предусмотрено распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи: завтрак и обед (п.8.1.2 приложение № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

4.Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур (п.8.1.4 приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

5.Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в основном меню, соответствуют наименованиям в использованном сборнике рецептур и технологических картах (раздел II п.2.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

6.В технологических картах указана температура блюд при раздаче, что соответствует требованиям п. 5.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

7.Профилактика йод - дефицитных заболеваний осуществляется путем введения в рацион йодированной соли, что соответствует требованиям п.8.1.6 приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

8.Пищевая продукция, которая не допускается при организации питания, в представленном меню отсутствует (п.8.1.9 приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

Тимашевский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Краснодарском крае»

9.В меню соблюдены требования по массе порций блюд и кулинарных изделий для учащихся от 12 лет и старше (п.8.1.2 приложение № 9 таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

Название блюд	масса порций блюд в граммах (12 лет и старше)	
	фактическая	нормируемая
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	200-260	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	100-120	100-150
Первое блюдо	250-280	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	100-120	100-120
Гарнир	180-230	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао, сок)	200	180-200
Фрукты	100-120	100

10.Суммарные объёмы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям п.8.1.2 приложение № 9 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

Для учащихся от 12 лет и старше:

Название блюд	Фактические суммарные объёмы блюд по приемам пищи (в граммах) в среднем	Нормируемые суммарные объёмы блюд по приемам пищи (в граммах, не менее)
Завтрак	632,08	550
Обед	955,83	800

11.В меню соблюдены требования по среднему % калорийности за неделю для учащихся 12 лет и старше, что соответствует требованиям п.8.1.2, приложение № 10 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

Горячие завтраки для детей от 12 лет и старше:

1 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	6	Средняя ккал за 6 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
завтрак	20-25	636,69	639,83	613,44	621,63	624,04	608,57	624,03	22,9%
Суточная калорийность – 2720 ккал. - 100%, 544-680 ккал. – 20-25%									

2 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	6	Средняя ккал за 6 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
завтрак	20-25	637,58	565,77	574,02	599,59	587,93	709,41	612,38	22,5%
Суточная калорийность – 2720 ккал. - 100%, 544-680 ккал. – 20-25%									

Горячие обеды для детей от 12 лет и старше

1 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	6	Средняя ккал за 6 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
обед	30-35	846,17	843,38	849	840,71	942,14	863,58	864,16	31,8%
Суточная калорийность – 2720 ккал. +100%, 816-952 ккал. - 30-35%									

2 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	6	Средняя ккал за 6 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
обед	30-35	858,22	866,88	889,55	851,04	852,9	836,29	859,15	31,6%
Суточная калорийность – 2720 ккал. -100%, 816-952 ккал. - 30-35%									

Тимошевский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

12. В меню сбалансировано содержание белков, жиров и углеводов в зависимости от приёма пищи, что соответствует нормативам (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

	Белки	Жиры	Углеводы
Суточная потребность для завтрака	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75
1 неделя завтрак (среднее значение)	21,05	21,85	85,92
2 неделя завтрак (среднее значение)	22,49	21,45	82,84
Суточная потребность для обеда	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05
1 неделя обед (среднее значение)	30,27	30,94	116,70
2 неделя обед (среднее значение)	28,54	32,16	115,15

13. Повторяемость одинаковых блюд (горячие основные блюда) в течение дня и последующих двух дней не выявлена (МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»).

7.Вывод: Основное (организованное) меню (12-ти дневное) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, сезон: зимне-весенний, возраст: от 12 лет и старше, разработанное ИП Игнаткиной Н.А. соответствует требованиям:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», п. 2.8 раздела II; п. 5.2 раздела V, п. 8.1, п. 8.1.2; п. 8.1.3; п. 8.1.4; п. 8.1.6; п. 8.1.9 раздела VIII, приложение № 6, приложение 8, таблицы 1 и 3 приложения № 9, таблицы 1 и 3 приложения № 10, приложение № 12.

Врач по общей гигиене

М.Б.Еф.

О.И. Белобородов

Тимашевский

филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 544 с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений./сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - Спб.: Речь, 2008. - 800 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУЗ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НИИ СРО «АПСПСОЗ»/ Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 361 с.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Прошито и скреплено
печатью



ИП Наталья А.