

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Н.А. Игнаткина

2025-26 год

«

СОГЛАСОВАНО

Директор СОИЦ №



2025-26 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне-весенний

Возраст: от 7 до 11 лет

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 понедельник

понеде-льник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углероды, г			
Неделя 1 день 1									
Завтрак		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	5,2	7,8	7,4	121	64	2021
		КАША «ДРУЖБА»	200	5,07	6,44	26,93	185,94	229	2021
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,87	2,45	18,6	103,75	582	2021
Итого за завтрак:			500	15,44	17,22	80,55	538,09		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,64	26	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	2021
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,11	13,75	11,44	204,6	279	2011
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,49	4,13	20,3	136,2	213	2021
		СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за обед:			785	27,54	25,33	97,43	717,76		
Всего за день:				42,98	42,55	177,98	1255,85		

сессионный дневник-меню
 возрастной категории: 7-11 лет
 вторник

вторник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2									
Завтрак		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150	2021
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	8,16	5,22	11,69	126,43	315	2016
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	2021
		СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
			560	18,97	16,17	83,92	555,73		
Итого за завтрак:									
Обед		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,56	4,2	1,82	47,6	16	2021
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,54	5,56	60,01	95	2021
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,73	19,22	33,76	362,95	328	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	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за обед:		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	2021
			860	22,45	28,12	99,72	737,76		
Всего за день:				41,42	44,29	183,64	1293,49		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 среда

среда		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи									
	Белки, г			Жиры, г	Углевод-ы, г				
Неделя 1 день 3									
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,15	13,04	13,73	212,86	224-ттк	2008	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,13	13,88	81,75	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	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	2021	
Итого за завтрак:		515	17,47	18,35	66,75	501,21			
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(кукуруза)	65	1,88	2,59	3,92	46,44	157	2021	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100	2021	
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СЫРОМ	100	10,2	11,6	10,9	188,8	25-ттк	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,93	3,25	23,09	137,09	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	
Итого за обед:	ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,8	580	2021	
		815	24,97	23,13	111,7	755,53			
	Всего за день:		42,44	41,48	178,45	1256,74			

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,87	3,61	5,05	56,52	1	2021
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48	326-ггк	2016
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6	8,7	105,03	377	2021
	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И АПЕЛЬСИНОМ	200	0,19	0,04	15,94	65,36	32-ггк	2020
	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
Итого за завтрак:		560	19,79	20,39	66,09	527,79		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,52	4,88	4,64	68,87	25	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	8,56	8,12	15,71	170,39	104	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,33	3,04	24,2	133,57	218	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за обед:		805	28,26	22,58	95,63	700,65		
Всего за день:			48,05	42,97	161,72	1228,4		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 пятница

пятица		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Прием пищи	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 день 5									
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021	
	ПЛОВ из мяса	200	13,93	16,1	32,96	332,48	14-тгк	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	
		510	19,29	16,9	76,96	536,48			
Итого за завтрак:									
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	65	1,86	2,35	3,28	41,48	157	2021	
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,08	8,9	71,4	18-тгк	2021	
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,57	15,2	8,11	219,6	297	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	2021	
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	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:		790	27,96	28,36	113,3	819,68			
Всего за день:			47,25	45,26	190,26	1356,16			

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 понедельник

понеделник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецен-тур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углероды, г			
Неделя 2 день 1									
Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	35,8	75	2021
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,97	6,29	31,04	200,62	236	2021
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	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-ттк	
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
			505	16,15	17,46	81,26	546,06		
Итого за завтрак:			70	0,56	4,2	1,82	47,6	16	2021
Обед		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ							
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,54	5,56	60,01	95	2021
		ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ с мясом птицы	220	15,31	17,69	36,21	365,36	31-ттк	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	25	2	0,38	10,03	51,5	574	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
			855	23,39	26,63	103,2	746,07		
Итого за обед:									
Всего за день:				39,54	44,09	184,46	1292,13		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 вторник

вторник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
Прием пищи	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 день 2									
Завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
		ЛЮЛЯ-КЕБАБ из мяса	90	11,34	9,7	7,23	161,58	10-тгк	2021
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3	5,1	11,4	103,54	380	2021
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021
			565	20,12	17,42	64,35	494,42		
Итого за завтрак:									
Обед		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,87	3,6	5,04	56,43	102	2021
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100	2021
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	12,56	8,51	6,51	153,42	9-тгк	2021
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,79	29,44	239,94	142	2015
		СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	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
			790	25,07	28,8	99,49	758,19		
Итого за обед:									
Всего за день:									
				45,19	46,22	163,84	1252,61		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 среда

среда		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Прием пищи	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 день 3									
Завтрак		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150	2021
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	13,7	2,6	187,7	210-тгк	2011
		КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	23,8	95,2	484	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
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
			570	19,68	20,06	68,52	532,5		
Итого за завтрак:									
Обед		САЛАТ «СВЕКЛОГОР»	60	0,9	3,72	4,56	55,24	34-тгк	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	200	2,12	2,8	7,48	63,99	115	2021
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,42	16,21	13,06	251,78	294-тгк	2011
		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами	150	2,25	3,19	22,16	126,58	218-тгк	2021
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	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
			855	24,02	27,17	100,6	742,69		
Итого за обед:									
Всего за день:									
				43,7	47,23	169,12	1275,19		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 четверг

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 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ И МОРКОВИ	60	0,78	3,66	4,38	53,44	279	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,9	5,33	5,19	109,08	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6	8,7	105,03	377	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,83	1,94	25,85	132,18	442	2011
	БУЛОЧКА К ЧАЮ	580	20,04	17,27	68,18	507,93		
Итого за завтрак:								
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,54	5,56	60,01	95	2021
	ГУЛЯШ	110	11,7	20,01	3,18	239,61	260	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	160	4,38	4,15	26,67	161,45	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	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	52	2021
		910	23,76	28,96	95,99	739,27		
Итого за обед:								
Всего за день:								
			43,8	46,23	164,17	1247,2		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 пятница

возрастная категория: 7-11 лет

пятница		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5									
Завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
			100	10,5	15,4	4,5	198,6	290	2011
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ							
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,49	4,13	20,3	136,2	213	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	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
			660	20,05	20,63	67,9	536,8		
Итого за завтрак:									
Обед		САЛАТ «ПО-РУССКИЙ»	70	0,91	2,46	4,63	44,26	33-тгк	2021
		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,1	8,9	71,4	18-тгк	2021
		ВОК ИЗ МЯСА	200	13,92	16,1	32,92	332,12	26-тгк	2021
		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:			760	24,83	22,82	107,29	733,18		
Всего за день:				44,88	43,45	175,19	1269,98		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	529,0	18,2	17,8	74,9	531,9
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		23,6	22,5	22,3	22,6

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	811	26,236	25,504	103,556	746,276
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,1	32,3	30,9	31,8

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		44,43	43,31	178,41	1278,14
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		57,7	54,8	53,3	54,4

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	576,0	19,2	18,6	70,0	523,5
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,9	23,5	20,9	22,3

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	834	24,21	26,88	101,31	743,88
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		31,4	34,0	30,2	31,7

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		43,42	45,44	171,36	1267,42
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		56,4	57,5	51,2	53,9

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарны й вес блюд	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	500	15	17	81	538
2 ДЕНЬ	560	18,97	16,17	83,92	555,73
3 ДЕНЬ	515	17,47	18,35	66,75	501,21
4 ДЕНЬ	560	19,79	20,39	66,09	527,79
5 ДЕНЬ	510	19	17	77	536
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	529,00	18,19	17,81	74,85	531,86
6 ДЕНЬ	505	16,15	17,46	81,26	546,06
7 ДЕНЬ	565	20,12	17,42	64,35	494,42
8 ДЕНЬ	570	19,68	20,06	68,52	532,5
9 ДЕНЬ	580	20,04	17,27	68,18	507,93
10 ДЕНЬ	660	20,05	20,63	67,9	536,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	576,00	19,21	18,57	70,04	523,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	552,5	18,7	18,19	72,45	527,70

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарны й вес блюд	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	785	28	25	97	718
2 ДЕНЬ	860	22,45	28,12	99,72	737,76
3 ДЕНЬ	815	24,97	23,13	111,7	755,53
4 ДЕНЬ	805	28,26	22,58	95,63	700,65
5 ДЕНЬ	790	27,96	28,36	113,3	819,68
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	811,00	26,24	25,50	103,56	746,28
6 ДЕНЬ	855	23,39	26,63	103,2	746,07
7 ДЕНЬ	790	25,07	28,8	99,49	758,19
8 ДЕНЬ	855	24,02	27,17	100,6	742,69
9 ДЕНЬ	910	23,76	28,96	95,99	739,27
10 ДЕНЬ	760	24,83	22,82	107,29	733,18
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	834,00	24,21	26,88	101,31	743,88
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	822,5	25,225	26,19	102,44	745,08

Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

УТВЕРЖДАЮ

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

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 3437/31 « 24 » 11 2025 года

по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы
основного (организованного) меню (10-ти дневного) питания обучающихся в
общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-
Ахтарский район, сезон: зимне-весенний, возраст: от 7 до 11 лет, разработанного
ИП Игнаткиной Н.А.

Производство экспертизы начато: 11.11.2025г. 13.50ч.

Производство экспертизы окончено: 24.11.2025г. 14.35ч.

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 (10-ти дневное) питания обучающихся в
общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-
Ахтарский район, сезон: зимне-весенний, возраст: от 7 до 11 лет, разработанное ИП
Игнаткиной Н.А.;

-технологические карты кулинарных изделий (блюд).

176 505

Тимашевский филиал
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»
352700, г. Тимашевск, ул. Кам-
мукальнов 3 Тел. 88613058345

6. Санитарно-эпидемиологическая оценка материалов:

Представленное «Основное (организованное) меню (10-ти дневное) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Приморско-Ахтарский район, сезон: зимне-весенний, возраст: от 7 до 11 лет, 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. - 800с.;

-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 (10-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 (10 дней, с понедельника по пятницу) (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.

Тимошевский

финал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Краснодарском крае»

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);

9.В меню соблюдены требования по массе порций блюд и кулинарных изделий для учащихся 7-11 лет (п.8.1.2 приложение № 9 таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

Название блюд	масса порций блюд в граммах (7- 11 лет)	
	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)	150-220	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-80	60-100
Первое блюдо	200-220	200-250
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	90-120
Гарнир	150-180	150-200
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао, сок)	200	180-200
Фрукты	100-120	100

10.Суммарные объёмы блюд по приемам пищи для учащихся с 7 до 11 лет соответствуют требованиям п.8.1.2 приложение № 9 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

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	552,5	500
Обед	822,5	700

11.В меню соблюдены требования по среднему % калорийности за неделю для учащихся 7-11 лет, что соответствует требованиям п.8.1.2, приложение № 10 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

Горячие завтраки для детей 7-11 лет

1 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	Средняя ккал за 5 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
Завтрак	20-25	538,09	555,73	501,21	527,79	536,48	531,86	22,6%
Суточная калорийность - 2350 ккал. - 100%, 470-587,5 ккал. - 20-25%								

2 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	Средняя ккал за 5 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
Завтрак	20-25	546,06	494,42	532,5	507,93	536,8	523,54	22,3%
Суточная калорийность - 2350 ккал. - 100%, 470-587,5 ккал. - 20-25%								

Горячие обеды для детей 7-11 лет

1 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	Средняя ккал за 5 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
Обед	30-35	717,76	737,76	755,53	700,65	819,68	746,3	31,8%
Суточная калорийность - 2350 ккал. -100%, 705,0-822,5 ккал. - 30-35%								

2 неделя

Прием пищи	N %	1	2	3	4	5	Средняя ккал за 5 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
Обед	30-35	746,07	758,19	742,69	739,27	733,18	743,9	31,7%
Суточная калорийность - 2350 ккал. -100%; 705,0-822,5 ккал. - 30-35%								

Глимашевский

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 СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы
Суточная потребность для завтрака	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75
1 неделя завтрак (среднее значение)	18,19	17,81	74,85
2 неделя завтрак (среднее значение)	19,21	18,57	70,04
Суточная потребность для обеда	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25
1 неделя обед (среднее значение)	26,24	25,50	103,56
2 неделя обед (среднее значение)	24,21	26,88	101,31

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

7.Вывод: Основное (организованное) меню (10-ти дневное) питания обучающихся общеобразовательных организациях муниципального образования Приморский Ахтарский район, сезон: зимне-весенний, возраст: от 7 до 11 лет, разработанное И.И. 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

О.И. Белобородов

О.И. Белобородов

Тиммаевский

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

Прошито и скреплено

печатью


