



В.И.Козлов

«15» МАРТА 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор



СОШ №

«15» МАРТА 2023 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(12-ти дневное)
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне-весенний

Возраст : 12 лет и старше

В том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей инвалидов

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ диеты	Объем диеты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1 завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	2,70	118,00	110	2000
	ГУЛИШ	100	13,74	14,79	3,07	304,46	200	2000
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,24	3,13	30,8	222,87	200	2000
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,26	175	2000
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,48	0,16	9,54	45,59	100	2000
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,25	43,50	100	2000
Итого за завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,80	112	2000
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	725,00	25,52	27,68	99,28	730,37		
	САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВОЙ КАПУСТЫ	250	2,24	4,00	55,43	127,72	96	2000
	КОТЛЕТЫ, БИТОНЧИКИ, БИШКОТЫ (БИТОНКИ)	100	1,60	5,10	2,24	87,69	47	2000
	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗЖАРА	100	15,96	14,82	34,56	292,17	200	2000
	СОК ВИШНЕВЫЙ	180	2,64	1,28	30,60	190,00	104	2000
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,36	0,39	23,12	96,34	100	2000
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	100	2000
	Итого за обед:	900	1,99	0,36	10,02	52,30	119	2000
Итого за день:	1625,00	54,17	58,02	224,24	1602,52			

ЯБЛОКО * - допускается замена яблок фруктами МАНДАРИН * - допускается замена яблок фруктами

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	пр-пр-во	пр-пр-во
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,94	4,09	4,16	97,97		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2011
	МАСЛО (ПОР-ЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,35	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:		640	19,99	19,16	84,98	594,32		
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,98	5,75	12,41	112,12	82	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	52	2011
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	230	27,46	21,08	42,50	469,50	311	2008
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:		945	40,03	36,74	122,55	988,76		
Итого за день:		1585	60,02	55,9	207,53	1583,08		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом	200	14,90	9,78	46,72	348,72	223	2011
	МАСЛО (ПОРЦИОННО)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	492	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за завтрак:		570	23,08	22,97	96,98	705,41		
обед	СУП С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	250	1,76	3,90	16,02	106,52	116	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	19,81	25,24	20,85	390,30	309	2008
	НАСЕЛЬ ИЗ СОКА ФЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,69	0,19	41,88	172,72	358	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	108	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,42	11,69	60,90	109	2013
Итого за обед:		860	30,22	32,61	129,83	938,87		
Итого за день:		1430	53,3	55,58	226,81	1644,28		

ЯБЛОКО * - допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * - допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 4								
завтрак								
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3,00	0,20	6,30	38,80	пр.пр-во	пр.пр-во
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР. ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	11,77	16,66	10,37	243,90	316	2008
	ЧАЙ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,38	5,17	20,51	143,52	343	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	Итого за завтрак:	630	21,82	22,53	72,58	588,27		
обед								
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,11	5,75	16,66	130,72	113	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	18,00	70	2011
	БЕФСТРОГАНОВ	100	15,64	17,40	5,86	251,67	250	2011
	КАША РЖНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,17	6,91	30,09	207,42	184	2008
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008
	ЯБЛОКО *	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	Итого за обед:	1015	32,09	31,15	118,85	901,59		
	Итого за день:	1645	53,91	53,68	191,43	1489,86		

ЯБЛОКО * - допускается выдана иных фруктов МАНДАРИН * - допускается выдана иных фруктов

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,40	6,10	8,28	93,45	52	2011
	ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами	115	9,87	13,19	13,41	218,69	284	2008
	НАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКА	180	5,32	6,19	23,97	172,59	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:		645	21,46	26,36	88,06	684,16		
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,27	5,07	9,54	89,18	102	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	10,92	4,11	4,17	98,10	233	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,26	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,15	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:		995	23,60	21,42	114,95	754,65		
Итого за день:		1640	45,056	47,78	203,01	1438,81		

* БЛОКО * - допускается выдать иных фруктов * МАНДАРИН * - допускается выдать иных фруктов

возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
	ГУЛЯШ	100	13,74	14,79	3,07	204,86	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,24	3,13	39,9	212,97	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ЯБЛОКО *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
	Итого за завтрак:		705	23,13	18,61	81,12	594,07	
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,08	16,43	111,72	96	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ)	100	15,96	14,82	14,56	255,27	268	2011
	НАША ПШЕННАЯ ВЯЗКА	180	2,64	5,28	30,60	180,00	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
Итого за обед:		900	28,75	30,34	121,06	876,94		
Итого за день:		1605	52	49	202	1471		

ЯБЛОКО * - допускается выдана иных фруктов. МАНДАРИН * - допускается выдана иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтрак за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	652,5	22,50	22,89	86,13	649,7
СанПиН 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПиН 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПиН 25% от суточной нормы:		22,50	23,00	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		25,00	24,88	22,49	23,89

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтрак за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	939,17	30,57	30,43	121,38	890,63
СанПиН 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		33,97	33,08	31,69	32,74

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:		53,07	53,32	207,52	1540,36
СанПиН 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПиН 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
выход норм в % соотношении за 6 дней		58,97	57,95	54,18	56,63

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше

Привал пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 7								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	12,90	13,38	11,08	215,71	271	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,95	4,51	31,02	184,41	184	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ)	200	0,31	0,08	18,63	78,23	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:		640	23,27	23,56	89,25	666,47		
обед								
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,67	4,07	18,22	120,45	112	2011
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	21	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	18,49	18,44	17,50	310,24	274	2012
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
ЯБЛОКО*	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013	
Итого за обед:		980	29,10	31,16	110,85	846,90		
Итого за день:		1620	52,37	54,72	200,1	1513,37		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 8								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,94	19,29	19,70	377,91	259	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за завтрак:		655	24,30	20,02	84,63	623,53		
обед	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,90	2,60	25,30	149,00	93	2008
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	115	2013
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	10,58	12,45	11,56	203,34	279	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,15	7,67	38,05	246,84	205	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
Итого за обед:		890	30,31	33,47	130,78	951,16		
Итого за день:		1545	54,61	53,49	215,41	1574,69		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 9								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	4,39	8,29	78,04	52	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,13	4,91	4,99	117,56	229	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	6,36	25,72	176,04	312	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,69	0,19	38,01	157,24	359	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
Итого за завтрак:		660	22,62	24,59	97,37	704,17		
обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,81	3,89	8,78	78,11	88	2011
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пр.пр-во	пр.пр-во
	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,54	17,77	2,76	233,02	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,96	5,20	30,91	190,10	184	2008
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008
	ЯБЛОКО*	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	15,70	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
Итого за обед:		1015	31,35	28,16	111,88	835,11		
Итого за день:		1675	53,97	52,75	209,25	1539,28		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 10								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14,01	15,51	12,82	247,30	295	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,46	5,37	21,43	149,35	143	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:		665	25,40	24,20	99,40	723,18		
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,11	5,75	16,67	130,72	113	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	27,46	21,08	42,50	469,50	311	2008
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за обед:		845	36,95	32,55	109,77	884,09		
Итого за день:		1510	62,35	56,75	209,17	1607,27		

ЯБЛОКО * - допускается выдача иных фруктов; МАНДАРИН * - допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 летняя

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборки рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 11								
завтрак	НАША ВЯЗКАЯ "АРТЕХОВСКАЯ"	230	9,61	8,35	54,61	333,25	328	2008
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	375	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ЯБЛОКО*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
Итого за завтрак:		600	15,99	20,44	99,49	651,19		
обед	СУП С КРУПНОЙ	250	1,88	5,24	12,26	103,79	115	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (КОТЛЕТЫ)	120	12,55	12,92	13,87	222,25	234	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,85	12,61	27,10	242,86	142	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:		1015	25,38	31,58	122,93	887,31		
Итого за день:		1615	41,37	52,02	222,42	1538,5		

ЯБЛОКО * -допускается замена иных фруктов МАНДАРИН * -допускается замена иных фруктов

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Велич	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 12								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,58	5,10	8,23	87,83	47	2011
	ТЕФТЕЛИ (2-ой вариант) с соусом томатным с овощами	100	11,14	11,48	12,04	196,08	284	2008
	КАША ГРЕЧЕВАЯ вязкая	180	5,316	6,19	23,97	172,50	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ЯБЛОКО*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
Итого за завтрак:		730	23,3	24,1	96,44	702,73		
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,27	5,07	9,54	89,18	102	2011
	КАША СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	100	2,06	4,97	10,46	96,79	54	2011
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	10,02	4,11	4,17	98,10	233	2011
	ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2013
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,35	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	39,00	112	2013
Итого за обед:		995	24,06	21,39	117,17	763,81		
Итого за день:		1725	47,365	45,34	213,61	1466,54		

ЯБЛОКО * - допускается выдать иных фруктов. МАНДАРИН * - допускается выдать иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	658,33	22,48	22,81	94,43	678,55
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,50	23,00	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		24,98	24,79	24,66	24,95

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	956,6666667	29,53	29,70	117,23	861,40
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		32,81	32,28	30,61	31,67

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтрак и обед за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,01	52,51	211,66	1539,94
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
выход норм в % соотношении за 6 дней		57,78	57,08	55,26	56,62

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	725,00	25,52	27,68	93,08	732,17
2 день	640	19,99	19,16	84,98	594,32
3 день	570	23,08	22,97	96,98	705,41
4 день	630	21,82	22,53	72,58	588,27
5 день	645	21,46	26,36	88,06	684,16
6 день	705	23,13	18,61	81,12	594,07
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	652,50	22,50	22,89	86,13	649,73
7 день	640	23,27	23,56	89,25	666,47
8 день	655	24,30	20,02	84,63	623,53
9 день	660	22,62	24,58	97,37	704,17
10 день	665	25,40	24,20	99,40	723,18
11 день	600	15,99	20,44	99,49	651,19
12 день	730	23,31	24,05	96,44	702,73
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	658,33	22,48	22,81	94,43	678,55
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	655,42	22,49	22,85	90,28	664,14

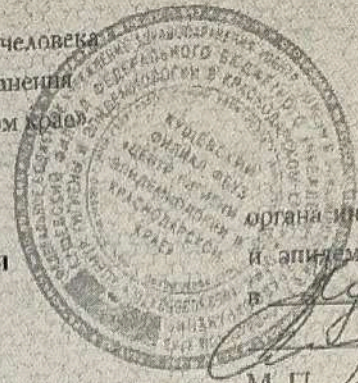
ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	900	28,75	30,34	121,06	882,94
2 день	945	40,03	36,74	122,55	988,76
3 день	880	30,22	32,61	129,83	938,87
4 день	1015	32,09	31,15	118,85	901,59
5 день	995	23,65	21,42	134,95	754,65
6 день	900	28,75	30,34	121,06	876,94
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	939,17	30,57	30,43	121,06	830,63
7 день	980	29,10	31,16	110,85	846,90
8 день	890	30,31	33,47	130,78	951,16
9 день	1015	31,35	28,16	111,88	835,11
10 день	845	36,95	32,55	109,77	884,09
11 день	1015	25,38	31,58	121,99	887,31
12 день	995	24,06	21,29	117,17	763,81
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	956,67	29,53	29,70	117,23	861,40
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	947,92	30,05	30,07	119,31	876,01

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

Ф 1 ДП ОИ 03.11

УТВЕРЖДАЮ

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



Аттестат аккредитации органа инспекции
№ RA. RU.710012 от 22.04.2015г.

[Signature]
М. П.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 193/26 «03» марта 2023 года

по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы

Основного (организованного) меню (12-дневного) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Ленинградский район, сезон: зимне-весенний, возраст 12 лет и старше, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (завтрак + обед) на 2022-2023 учебный год, разработанное индивидуальным предпринимателем В.И. Козловым (Краснодарский край, 353860, г. Приморско-Ахтарск, ул. 50 лет Октября, дом № 100, кв. 26)

Производство экспертизы начато: 02.03.2023г. в 13-00ч.

Производство экспертизы окончено: 03.03.2023г. в 16-00ч.

1. Основание: Поручение № 58 от 27.02.2023г. начальника ТО Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в Кушевском, Крыловском, Павловском, Ленинградском районах А.Н. Козлова, зарегистрированное под Вх.№ 201/178/ОИ от 27.02.2023г. в Кушевском филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

2. Заявитель: ТО Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в Кушевском, Крыловском, Павловском, Ленинградском районах;

Юридический адрес: Краснодарский край, 350000г. Краснодар, ул. Рашилевская, 100 ;
ИНН: 2308105360

ОГРН: 1052303653269

фактический адрес: Краснодарский край, 352030, Кушевский район, станция Кушевская, пер.Школьный, 55.

3. Разработчик: индивидуальный предприниматель В.И. Козлов

Юридический адрес: Краснодарский край, 353860, г. Приморско-Ахтарск, ул. 50 лет Октября, дом № 100, кв. 26.

Фактический адрес: Краснодарский край, 353860, г. Приморско-Ахтарск, ул. 50 лет Октября, дом № 100, кв. 26.

[Signature]
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

Продолжение:
Страница № 2-5

1794

2. Представленное меню разработано с учетом сезонности (зимне-весенний) на период двух недель (12 дней, предусмотрены с понедельника по субботу) дифференцированного по возрасту обучающихся (12 лет и старше) (п.8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
3. В меню предусмотрено двухразовое питание: завтрак (20-25 %), обед (30-35%) от суточной калорийности (п.8.1.2 приложение № 12).
4. Меню разработано в соответствии с требованиями п.8.1.4 приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (рекомендуемый образец).
5. Примерное меню содержит информацию о наименовании и количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий (п.8.1.4 приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
6. Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в примерном меню, соответствуют наименованиям в использованных сборниках рецептов (технологических картах) (раздела II п.2.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
7. Запрещенные блюда (пищевая продукция) в меню отсутствуют (п.8.1.9 приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
8. В примерном меню соблюдены требования по массе порций блюд и кулинарных изделий для учащихся 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	200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	100	100-150
Первое блюдо	250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	105-120	100-120
Гарнир	180	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао, сок)	200	180-200
Фрукты	100	100

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

Название блюд	Фактические суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) в среднем за 12 дней	Нормируемые суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах, не менее)
Завтрак	655,42	550
Обед	947,92	800

Завтрак по составу пищевых продуктов и готовых блюд состоит из закуски, горячих мясных/рыбных блюд, гарниров, творожных блюд, напитков; предусмотрена выдача фруктов.

В состав ассортимента пищевой и готовой продукции, реализуемой в обед, включены закуски (салат из отварной свеклы, квашенная капуста, овощи натуральные соленные), горячее первое блюдо, второе блюдо состоящее из мясного/рыбного штучного блюда (котлеты, рыба и т.д.), гарниров крупяных, макаронных изделий и пр., напиток.

Распределение энергетической ценности блюд по приему пищи (завтрак + обед), учитывая пребывание детей в образовательных учреждениях, соответствует нормам (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

1 неделя

Прием пищи	Дни недели						N %	Средняя калорийность за 5 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
	1	2	3	4	5	6			
завтрак	732,17	594,32	705,41	588,27	684,16	594,07	20-25	649,7	24
обед	882,94	988,76	934,62	901,59	763,81	876,94			
итого	1615,11	1583,08	1644,19	1489,86	1447,97	1471			
Суточная калорийность 2720ккал- 100%									

2 неделя

Прием пищи	Дни недели						N %	Средняя калорийность за 5 дней	Средний % пищевой ценности за неделю
	1	2	3	4	5	6			
завтрак	666,47	623,53	704,17	723,18	651,19	702,73	20-25	678,55	25
обед	846,90	951,16	835,11	884,09	887,31	763,81			
итого	1513,37	1574,69	1539,28	1607,27	1538,5	1466,54			
Суточная калорийность 2720ккал- 100%									

Распределение суточной потребности в пищевых веществах, энергии по приемам пищи, учитывая пребывание детей в образовательных учреждениях 12 лет и старше соответствует нормам (приложение 10, таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) от суточной калорийности, что составляет:

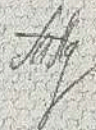
Возраст	Энергетическая ценность ккал, завтрак		Белки, г/завтрак		Жиры, г/завтрак		Углеводы, г/завтрак	
	Фактические показатели (в граммах)	Нормируемые показатели (в ккал, не менее) 20-25%	Фактические показатели (в граммах)	Нормируемые показатели (в граммах, не менее) 20-25%	Фактические показатели (в граммах)	Нормируемые показатели (в граммах, не менее) 20-25%	Фактические показатели (в граммах)	Нормируемые показатели (в граммах, не менее) 20-25%
12 лет и старше	664,14	544-680	22,45	18-22,5	21,46	18,4-23	87,10	76,6-95,75

Кузнецов
 Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

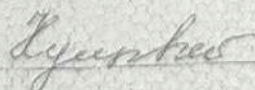
Возраст	Энергетическая ценность ккал, завтрак+обед		Белки, г/завтрак+обед		Жиры, г/завтрак+обед		Углеводы, г/завтрак+обед	
	Фактические показатели (в граммах)	Нормируемые показатели (в ккал, не менее) 50-60%	Фактические показатели (в граммах)	Нормируемые показатели (в граммах, не менее) 50-60%	Фактические показатели (в граммах)	Нормируемые показатели (в граммах, не менее)	Фактические показатели (в граммах)	Нормируемые показатели (в граммах, не менее)
12 лет и старше	1539,94	1360 -1632	52,01	45 -54	52,51	46 -55,2	211,66	191,3 229,8

7. Вывод: основное (организованное) меню (12-дневного) питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Ленинградский район, сезон: зимне-весенний, возраст 12 лет и старше, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (завтрак + обед) на 2022-2023 учебный год, разработанное индивидуальным предпринимателем В.И. Козловым, Краснодарский край, 353860, г. Приморско-Ахтарск, ул. 50 лет Октября, дом № 100, кв. 26, соответствует требованиям раздела II п.2.8; раздела VIII, п.8.1, п.8.1.2, п. 8.1.2.4, п.8.1.3; п.8.1.4; п.8.1.6; 8.1.9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», в том числе приложение 7 таблица 2, приложение №9 таблицы №№ 1,3, приложение № 10 таблицы №№ 1,3.

Врач по общей гигиене



Т.Н. Пожиленкова



**Пояснительная записка к примерному 10-ти дневному
меню для обучающихся 1-4 классов и 12-ти дневному
меню для обучающихся 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях Ленинградского
района.**

В настоящем меню учтены пожелания родителей и детей, при этом сохранив рациональное питание и учитывая требования санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием:

- Сборник Методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - Спб: Речь, 2008. - 800 с;
- Сборник технических нормативов — Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М: ДеЛи плюс, 2011. - 544 с;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. 5-е издание, переработанное и дополненное/ А.Я.Перевалов и др.- Пермь, 2013.;

В настоящем меню при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Продана и крепится
недавно
Владимир
Игорь
Александр
В.И. Козлов

