

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

---

---

---

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



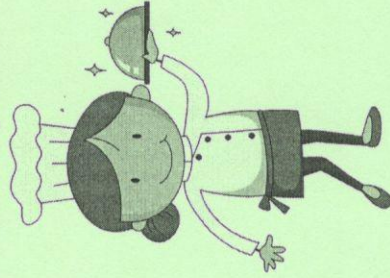
## 15 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД №15-ЛДП/3590-20/137 от 15.01.2025 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления,  
разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.**

**Приемы пищи: завтрак, обед, полдник.**



г. Тюмень, 2025г.





Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения

«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»

(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)

Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92

Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: [tocgsen@fguz-tyumen.ru](mailto:tocgsen@fguz-tyumen.ru); [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)

ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель) ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии в  
Тюменской области»

А.Я. Фольмер

№ 34/Д

«07» марта 2025 г.

г. Тюмень

#### Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 15-дневного меню (завтрак, обед, полдник) для питания детей в общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, возрастная категория: с 7 до 11 лет.

2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля» (ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147), юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д.47А.

3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля» (ИНН 7203208134 ОГРН 1077203065147), юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д.47А.

4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 000167354 от 12.02.2025г. рассмотрено представленное 15-ти дневное меню (завтрак, обед, полдник) для питания детей в общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления № 15-ЛДП/3590-20/137 от 15.01.2025г. возрастная категория детей с 7 до 11 лет.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1996);

-Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (№ рец. – 2006, Москва);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);

-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных учреждений I часть, II часть – Пермь, ООО «Уральский институт питания», 2001г (№ рец. – 2001, Пермь);



-Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области – Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006 (№ рец. – 2006, Екатеринбург);

-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. – 2013, Пермь);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций от 1 -4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№ рец. 2020, 2021, Новосибирск);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1-4 классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№ рец. 2020, 2021, Новосибирск);

-Единый сборник нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации лечебно-профилактических учреждений - Пермь: Уральский институт питания, 2001г (№ рец.: 2001, Пермь).

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности; расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий; суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее); таблица распределения энергетической ценности (калорийности) обедов для детей школьного возраста с 7 до 11 лет.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 15 дней для возрастной группы детей с 7 до 11 лет в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание витаминно-микроэлементного состава в каждом блюде).

Наименования блюд и кулинарных изделий, указано в меню в соответствии с их наименованиями, указанными в использованных сборниках рецептов, согласно п. 11.2 МР 2.3.6.0233-21.

Представлены технологические карты, в которых отражена рецептура, технология приготовления блюд и кулинарных изделий, а также витаминно-микроэлементный состав блюд и температура реализации горячих блюд, согласно п. 11.3 (приложение 7) МР 2.3.6.0233-21.

В каждой технологической карте приводятся ссылки на рецепты используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов.

На долю завтрака в среднем за неделю приходится 24-26% (при нормируемой калорийности 25%); на долю обеда в среднем за неделю приходится 34-37% (при нормируемой калорийности 35%), на долю полдника в среднем за неделю приходится 14-



16% (при нормируемой калорийности 15%) от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7 до 11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 7 до 11 лет соответствует требованиям п. 8.1.2 (приложение 9, таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 7 до 11 лет соответствует п. 8.1.2. (таблица 1, приложение 9) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное 15-тидневное меню № 15-ЛДП/3590-20/137 от 15.01.2025г. для питания детей в общеобразовательных организациях (завтрак, обед, полдник) для питания детей в общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, возрастная категория: с 7 до 11 лет, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене

А.Г. Алексанова



## Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания **детей в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления**, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел VIII «Особенности организации общественного питания детей».

**Возрастная категория детей:** с 7 до 11 лет.

В соответствии с Приложением 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, предусмотрены следующие приемы пищи - **завтрак, обед, полдник.**

**Суточная потребность 2350 ккал** в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10, Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная). В соответствии с п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 потребность в пищевых веществах, энергии увеличены на 10%, соответственно составила 2585 ккал, при трехразовом питании 1993 ккал.

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

**Масса порций** для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

**Суммарные объемы блюда** по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)».

**Нормы питания в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)".** В соответствии с п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 нормы питания увеличены на 10%.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение 8 (рекомендуемый образец).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности, Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)



Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№рец.-1996**).

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва.:2006г; (**№рец.-2006, Москва**).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№рец.-2004**).
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2001г (**№рец.-2001, Пермь**).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (**№рец.-2011, Екатеринбург**).
- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. (**№рец.-2013, Пермь**).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1 – 4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (**№ рец.-2020,2021, Новосибирск**).
- 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 — Пермь: Уральский региональный центр питания, 2021г (**№рец.-2021, Пермь**).

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствии с п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подачи блюд и срок реализации.

Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24**, Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий 1996 г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в

блюда соответствует нормативным таблицам. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться **соль поваренная пищевая йодированная** при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд**.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Следует учитывать, что **выход фруктов, мучных, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно**. При формировании ежедневного меню необходимо определять **фактический выход фруктов и кондитерских изделий**.

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»

г. Тюмень ул. Рижская 47а

электронный адрес: [tehkontrol2014@yandex.ru](mailto:tehkontrol2014@yandex.ru)



**Расход соли и специй  
при приготовлении блюд и изделий**

| Блюда  | Наименование специй |                  |
|--|---------------------|------------------|
|  | Соль, г             | Лавровый лист, г |
| 1  | 2                   | 5                |
| 1. Холодные блюда (на порцию)                          | 2—3                 | 0,01             |
| 2. Супы (на 1000 г) <sup>1</sup>                       | 6—10                | 0,04             |
| 3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды                 | 10                  | —                |
| 4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)                       |                     |                  |
| <b>гречневая каша:</b>                                 |                     |                  |
| рассыпчатая из ядрицы                                  | 21                  | —                |
| вязкая   | 40                  | —                |
| <b>пшенная каша:</b>                                   |                     |                  |
| рассыпчатая  | 25                  | —                |
| вязкая   | 40                  | —                |
| <b>рисовая каша:</b>                                   |                     |                  |
| рассыпчатая  | 28                  | —                |
| вязкая   | 45                  | —                |
| <b>перловая каша:</b>                                  |                     |                  |
| рассыпчатая  | 30                  | —                |
| вязкая   | 45                  | —                |
| <b>овсяная каша вязкая</b>                             | 40                  | —                |
| <b>манная каша вязкая</b>                              | 45                  | —                |
| <b>кукурузная каша:</b>                                |                     |                  |
| рассыпчатая  | 30                  | —                |
| вязкая   | 35                  | —                |
| 5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)       | 3—4                 | —                |
| 6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий | 30                  | —                |
| 7. Блюда из яиц (на 1 шт.)                             | 0,25                | —                |
| 8. Блюда из творога (на 1 кг)                          | 10                  | —                |
| 9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)         | 3                   | 0,01             |
| 10. Блюда из мяса (на 1 порцию)                        | 4                   | 0,02             |
| 11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)  | 3—5                 | 0,02             |

<sup>1</sup> Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.



ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ  
ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

| Вид пищевой продукции                            | Масса, г | Вид пищевой продукции -<br>заменитель         | Масса, г |
|--|----------|---|----------|
| Говядина   | 100      | Мясо кролика                                  | 96       |
|  |          | Печень говяжья                                | 116      |
|  |          | Мясо птицы                                    | 97       |
|  |          | Рыба (треска)                                 | 125      |
|  |          | Творог с массовой долей жира 9%               | 120      |
|  |          | Баранина 2 кат.                               | 97       |
|  |          | Конина 1 кат.                                 | 104      |
|  |          | Мясо лося (мясо с ферм)                       | 95       |
|  |          | Оленина (мясо с ферм)                         | 104      |
|  |          | Консервы мясные                               | 120      |
| Молоко питьевое с<br>массовой долей жира<br>3,2% | 100      | Молоко питьевое с массовой долей<br>жира 2,5% | 100      |
|  |          | Молоко сгущенное (цельное и с<br>сахаром)     | 40       |
|  |          | Сгущено-вареное молоко                        | 40       |
|  |          | Творог с массовой долей жира 9%               | 17       |
|  |          | Мясо (говядина 1 кат.)                        | 14       |
|  |          | Мясо (говядина 2 кат.)                        | 17       |
|  |          | Рыба (треска)                                 | 17,5     |
|  |          | Сыр   | 12,5     |
|  |          | Яйцо куриное                                  | 22       |
| Творог с массовой<br>долей жира 9%               | 100      | Мясо говядина                                 | 83       |
|  |          | Рыба (треска)                                 | 105      |
| Яйцо куриное                                     | 41       | Творог с массовой долей жира 9%               | 31       |
|  |          | Мясо (говядина)                               | 26       |
|  |          | Рыба (треска)                                 | 30       |
|  |          | Молоко цельное                                | 186      |
|  |          | Сыр   | 20       |
| Рыба (треска)                                    | 100      | Мясо (говядина)                               | 87       |
|  |          | Творог с массовой долей жира 9%               | 105      |

|               |     |   |     |
|---------------|-----|---|-----|
| Картофель     | 100 | Капуста белокочанная                        | 111 |
|               |     | Капуста цветная                             | 80  |
|               |     | Морковь                                     | 154 |
|               |     | Свекла                                      | 118 |
|               |     | Бобы (фасоль), в том числе консервированные | 33  |
|               |     | Горошек зеленый                             | 40  |
|               |     | Горошек зеленый консервированный            | 64  |
|               |     | Кабачки                                     | 300 |
| Фрукты свежие | 100 | Фрукты консервированные                     | 200 |
|               |     | Соки фруктовые                              | 133 |
|               |     | Соки фруктовые – ягодные                    | 133 |
|               |     | Сухофрукты:                                 |     |
|               |     | Яблоки                                      | 12  |
|               |     | Чернослив                                   | 17  |
|               |     | Курага                                      | 8   |
|               |     | Изюм  | 22  |



**Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее)**

| Приложение №9, таблица 3<br>к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | Завтрак, грамм | Обед, грамм | Полдник, грамм |
|--|----------------|-------------|----------------|
|  | 500            | 700         | 300            |
| 1 день   | 530            | 815         | 380            |
| 2 день   | 505            | 855         | 500            |
| 3 день   | 505            | 835         | 370            |
| 4 день   | 545            | 860         | 380            |
| 5 день   | 510            | 850         | 370            |
| 6 день   | 625            | 815         | 300            |
| 7 день   | 555            | 815         | 400            |
| 8 день   | 575            | 835         | 400            |
| 9 день   | 500            | 815         | 360            |
| 10 день  | 560            | 815         | 370            |
| 11 день  | 630            | 860         | 420            |
| 12 день  | 595            | 850         | 300            |
| 13 день  | 555            | 865         | 375            |
| 14 день  | 505            | 840         | 360            |
| 15 день  | 560            | 845         | 340            |

Автономное учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»  
ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

# ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ ПО НЕДЕЛЯМ\*

с 1 по 5 день

|  | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |  |
|--|----------|---------|--------|----------|--|
| <b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>          | 65       | 66      | 279    | 1971     |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b> | 77       | 79      | 335    | 2350     | При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник) |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:</b> | 85       | 87      | 369    | 2585     |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):</b>      | 64       | 65      | 276    | 1939     |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):</b>                | 60       | 62      | 263    | 1842     |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):</b>               | 67       | 68      | 290    | 2036     |  |

с 6 по 10 день

|  | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |  |
|--|----------|---------|--------|----------|--|
| <b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>          | 64       | 65      | 282    | 1963     |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b> | 77       | 79      | 335    | 2350     | При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник) |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:</b> | 85       | 87      | 369    | 2585     |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):</b>      | 64       | 65      | 276    | 1939     |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):</b>                | 60       | 62      | 263    | 1842     |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):</b>               | 67       | 68      | 290    | 2036     |  |

с 11 по 15 день

|  | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал |  |
|--|----------|---------|--------|----------|--|
| <b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>          | 65       | 65      | 278    | 1956     |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b> | 77       | 79      | 335    | 2350     | При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед, полдник) |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (+10%)*:</b> | 85       | 87      | 369    | 2585     |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):</b>      | 64       | 65      | 276    | 1939     |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):</b>                | 60       | 62      | 263    | 1842     |  |
| <b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):</b>               | 67       | 68      | 290    | 2036     |  |

\*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".



# НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 15-ДП/3590-20/137 от 15 января 2026г для питания детей с 7 до 11 лет

| №  | Продукты  | Норма питания в г, мл, нетто на 1 ребенка в сутки | Норма в день, г*<br>мл, нетто, прием пищи - завтрак, обед, полдник (+10%) | Фактически получено г, мл, ** |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 30, 15<br>дней, г,<br>мл | Факт в<br>день г,<br>мл | % выполнения |
|----|---|---|---|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------|-------------------------|--------------|
|    |   |   |   | Дни                           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                          |                         |              |
|    |   |   |   | 1                             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |                          |                         |              |
| 1  | Хлеб ржаной   | 80  | 76  | 40                            | 70  | 40  | 60  | 100 | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 60  | 60  | 80  | 100 | 100 | 1110                     | 74                      | 97           |
| 2  | Хлеб пшеничный***   | 150   | 143   | 60                            | 141 | 200 | 88  | 120 | 210 | 150 | 146 | 140 | 134 | 130 | 190 | 100 | 147 | 124 | 2080                     | 139                     | 97           |
| 3  | Мука пшеничная  | 15  | 15  | 16                            | 14  | 0   | 36  | 2   | 0   | 0   | 53  | 2   | 2   | 0   | 10  | 63  | 0   | 19  | 217                      | 14                      | 96           |
| 4  | Крупы, бобовые  | 45  | 38  | 84                            | 35  | 31  | 40  | 30  | 20  | 25  | 38  | 38  | 35  | 58  | 40  | 15  | 76  | 25  | 590                      | 39                      | 103          |
| 5  | Макаронные изделия  | 15  | 15  | 75                            | 0   | 64  | 0   | 0   | 12  | 65  | 0   | 0   | 0   | 20  | 0   | 0   | 0   | 0   | 236                      | 16                      | 105          |
| 6  | Картофель   | 187   | 122   | 100                           | 219 | 20  | 75  | 206 | 171 | 75  | 189 | 100 | 75  | 100 | 197 | 290 | 75  | 0   | 1892                     | 126                     | 104          |
| 7  | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и кашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень   | 280   | 182   | 155                           | 121 | 185 | 162 | 143 | 195 | 131 | 185 | 220 | 315 | 158 | 203 | 194 | 132 | 120 | 2619                     | 175                     | 96           |
| 8  | Фрукты свежие   | 185   | 148   | 205                           | 130 | 120 | 130 | 130 | 180 | 155 | 130 | 105 | 165 | 180 | 190 | 105 | 100 | 235 | 2260                     | 151                     | 102          |
| 9  | Сухофрукты  | 15  | 13  | 0                             | 25  | 0   | 25  | 0   | 15  | 25  | 0   | 25  | 0   | 25  | 0   | 25  | 0   | 25  | 190                      | 13                      | 99           |
| 10 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные  | 200   | 110   | 200                           | 0   | 200 | 0   | 200 | 0   | 200 | 200 | 0   | 200 | 0   | 200 | 0   | 200 | 0   | 1600                     | 107                     | 97           |
| 11 | Сахар (в т.ч. для приготовления блинов и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выпечка сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции) | 30  | 30  | 31                            | 44  | 16  | 41  | 13  | 45  | 33  | 27  | 22  | 33  | 39  | 34  | 35  | 19  | 32  | 462                      | 31                      | 103          |
| 12 | Кондитерские изделия  | 10  | 10  | 30                            | 55  | 0   | 20  | 0   | 0   | 0   | 0   | 30  | 20  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 155                      | 10,3                    | 103          |
| 13 | Какао   | 1   | 0,7   | 0                             | 0   | 0   | 0   | 0   | 5   | 0   | 0   | 0   | 5   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 10                       | 0,7                     | 103          |
| 14 | Кофейный напиток  | 2   | 1,7   | 0                             | 5   | 0   | 0   | 5   | 0   | 0   | 5   | 0   | 0   | 5   | 0   | 0   | 0   | 5   | 25                       | 1,7                     | 98           |
| 15 | Чай   | 1   | 0,9   | 0,8                           | 0,8 | 0,8 | 1,6 | 0   | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 1,6 | 0,8 | 0,8 | 13                       | 0,9                     | 100          |
| 16 | Мясо 1 категории  | 70  | 42  | 74                            | 16  | 16  | 76  | 74  | 74  | 16  | 16  | 0   | 76  | 89  | 0   | 88  | 24  | 0   | 639                      | 43                      | 101          |
| 17 | Птица (цыпленка-бройлеры потрошенные - 1 кат.)  | 35  | 35  | 40                            | 0   | 0   | 0   | 40  | 40  | 78  | 0   | 110 | 40  | 0   | 40  | 0   | 134 | 40  | 562                      | 37                      | 105          |
| 18 | Субпродукты (печень, язык, сердце)  | 30  | 10  | 0                             | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 142 | 0   | 0   | 0   | 142                      | 9                       | 96           |
| 19 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое  | 58  | 29  | 0                             | 76  | 0   | 74  | 0   | 0   | 0   | 72  | 0   | 0   | 77  | 0   | 0   | 0   | 119 | 418                      | 28                      | 96           |
| 20 | Молоко  | 300   | 240   | 216                           | 278 | 120 | 183 | 311 | 320 | 185 | 249 | 160 | 331 | 275 | 305 | 10  | 263 | 316 | 3522                     | 235                     | 98           |
| 21 | Кисломолочная пищевая продукция   | 150   | 68  | 0                             | 0   | 200 | 125 | 200 | 0   | 125 | 125 | 0   | 0   | 125 | 0   | 125 | 0   | 0   | 1025                     | 68                      | 101          |
| 22 | Творог (5%-9% м.д.ж.)   | 50  | 28  | 0                             | 130 | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 108 | 0   | 0   | 0   | 172 | 0   | 410                      | 27                      | 99           |
| 23 | Сметана   | 10  | 6   | 5                             | 16  | 5   | 0   | 5   | 10  | 12  | 5   | 0   | 3   | 0   | 5   | 0   | 16  | 0   | 82                       | 5                       | 99           |
| 24 | Сыр   | 10  | 9,5   | 6                             | 15  | 0   | 0   | 20  | 15  | 5   | 15  | 15  | 0   | 15  | 15  | 0   | 20  | 0   | 141                      | 9                       | 99           |
| 25 | Масло сливочное   | 30  | 17  | 15                            | 21  | 25  | 4   | 22  | 5   | 20  | 17  | 6   | 18  | 30  | 16  | 10  | 16  | 22  | 247                      | 16                      | 100          |
| 26 | Масло растительное  | 15  | 15  | 21                            | 12  | 10  | 23  | 15  | 16  | 13  | 25  | 16  | 20  | 10  | 13  | 17  | 12  | 16  | 237                      | 16                      | 105          |
| 27 | Яйцо, шт.   | 40  | 30  | 16                            | 15  | 0   | 162 | 0   | 0   | 0   | 15  | 152 | 24  | 0   | 12  | 15  | 14  | 5   | 430                      | 29                      | 96           |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные  | 0,2   | 0,09  | 0,0                           | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 1                        | 0,1                     | 104          |
| 29 | Крахмал   | 3   | 1,4   | 0                             | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 20  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 20                       | 1,3                     | 99           |
| 30 | Специи  | 2   | 1,7   | 1,7                           | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 26                       | 1,7                     | 100          |
| 31 | Соль пищевая поваренная йодированная  | 3   | 2,5   | 2,5                           | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 38                       | 2,5                     | 100          |

\* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3.12.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 9.1. СанПиН 2.3.12.4.3590-20 нормы питания увеличены на 10%.

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа  
\*\*\* Мушное, булочное, кондитерское изделие промышленного производства посчитано в 3,5,6,7,9,11,12,14,15 дни посчитано к норме хлеба и изделий промышленного производства

Меню № 15-ДП/3590-20/137  
Удобрение 7, Таблица 9.1. СанПиН 2.3.12.4.3590-20/137  
Удобрение 7, Таблица 9.1. СанПиН 2.3.12.4.3590-20/137



**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 7 до 11 лет\***

| Суточная потребность<br>СанПиН 2.3/2.4.3590-20<br>(2350 ккал)**    | Завтрак, ккал                |  | % выполнения | Обед, ккал                  |  | % выполнения | Полдник, ккал               |  | % выполнения | Итого, ккал                 |  | % выполнения |
|--|------------------------------|--|--------------|-----------------------------|--|--------------|-----------------------------|--|--------------|-----------------------------|--|--------------|
|  | 25 % от суточного<br>рациона |  |              | 35% от суточного<br>рациона |  |              | 15% от суточного<br>рациона |  |              | 75% от суточного<br>рациона |  |              |
|  | 646                          |  |              | 905                         |  |              | 388                         |  |              | 1939                        |  |              |
| п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20<br>УВЕЛИЧЕНИЕ НА 10% (2585 ккал) |                              |  |              |                             |  |              |                             |  |              |                             |  |              |
| 1 день   | 635                          |  | 25           | 922                         |  | 36           | 397                         |  | 15           | 1955                        |  | 76           |
| 2 день   | 681                          |  | 26           | 901                         |  | 35           | 402                         |  | 16           | 1985                        |  | 77           |
| 3 день   | 681                          |  | 26           | 914                         |  | 35           | 409                         |  | 16           | 2004                        |  | 78           |
| 4 день   | 641                          |  | 25           | 926                         |  | 36           | 408                         |  | 16           | 1976                        |  | 76           |
| 5 день   | 615                          |  | 24           | 946                         |  | 37           | 376                         |  | 15           | 1937                        |  | 75           |
| ИТОГО в среднем за неделю  | 651                          |  | 25           | 922                         |  | 36           | 398                         |  | 15           | 1971                        |  | 76           |
| 6 день   | 667                          |  | 26           | 933                         |  | 36           | 370                         |  | 14           | 1971                        |  | 76           |
| 7 день   | 618                          |  | 24           | 910                         |  | 35           | 409                         |  | 16           | 1937                        |  | 75           |
| 8 день   | 646                          |  | 25           | 939                         |  | 36           | 396                         |  | 15           | 1981                        |  | 77           |
| 9 день   | 656                          |  | 25           | 922                         |  | 36           | 394                         |  | 15           | 1971                        |  | 76           |
| 10 день  | 649                          |  | 25           | 936                         |  | 36           | 372                         |  | 14           | 1957                        |  | 76           |
| ИТОГО в среднем за неделю  | 647                          |  | 25           | 928                         |  | 36           | 388                         |  | 15           | 1963                        |  | 76           |
| 11 день  | 662                          |  | 26           | 928                         |  | 36           | 375                         |  | 14           | 1964                        |  | 76           |
| 12 день  | 671                          |  | 26           | 884                         |  | 34           | 369                         |  | 14           | 1924                        |  | 74           |
| 13 день  | 614                          |  | 24           | 952                         |  | 37           | 388                         |  | 15           | 1954                        |  | 76           |
| 14 день  | 630                          |  | 24           | 948                         |  | 37           | 406                         |  | 16           | 1984                        |  | 77           |
| 15 день  | 657                          |  | 25           | 896                         |  | 35           | 403                         |  | 16           | 1955                        |  | 76           |
| ИТОГО в среднем за неделю  | 647                          |  | 25           | 921                         |  | 36           | 388                         |  | 15           | 1956                        |  | 76           |

\*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

\*\*Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"