

Согласовано:

МАОУ "Платошинская средняя школа"



Е.А. Нагуманова

Утверждаю:



И.В. Старкова

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года

1. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (Пермь, **2013г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
3. "Сборником 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" (Пермь **2018 ,2021г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..
4. Экспертное заключение ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае " от 30.10.2025г

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5	7	8	114				48		158	104	11	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак		590	14	15	80	503,6			12	87		325	295	66	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
154/13	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед		800	28	29	105	794,5			13	34	7	130	364	90	7
Полдник															
554/13	Булочка Пермская	100	6	13	39,2	246,7					1	17	60	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
Итого за Полдник		300	6	13	53,2	306,7			3		1	31	68	15	2
Итого за день			48	57	238,2	1 604,80			28	121	8	486	727	171	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		500	24	16	61	543,6			2	46	1	77	315	121	7
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		785	32	35	89	813,8			19	97	10	107	285	97	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник		300	7	2	46,3	354,7			80	14	2	30	48	14	2
Итого за день			63	53	196,3	1 712,10			101	157	13	214	648	232	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак		500	25	25	70	596,3			2	308	2	266	412	58	4
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
402/18	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35,4				15		34	26	4	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед		910	29	19	107	709,8			21	45	5	213	473	131	10
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	41,3	260				41	1	30	64	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник		300	10	8	53,3	324				51	1	89	110	23	2
Итого за день			64	52	230,3	1 630,10			23	404	8	568	995	212	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак		500	17	16	95	591,6			2	63		281	359	92	3
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	81,6			17		3	26	19	10	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		805	30	27	88	767,3			41	77	7	129	421	177	7
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	44,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1
Итого за Полдник		300	11	10	62,8	328,7			7	1	1	91	149	34	3
Итого за день			58	53	245,8	1 687,60			50	141	8	501	929	303	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак		510	23	12	78	507,6			15	4 489	2	124	373	54	6
Обед															
21/18	Салат из моркови	60	1	4	7	62,4			2		2	15	30	20	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	8	8	155,7			1			15	127	17	2
380/18	Капуста тушеная	150	3	5	12	108			21	26		90	66	34	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед		820	28	20	110	738,5			111	26	6	177	411	129	8
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	39,1	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник		300	8	8	49,1	370			1		1	23	71	15	2
Итого за день			59	40	237,1	1 616,10			127	4 515	9	324	855	198	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
91/13	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5	8	7	123						137	99	10	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
82/18	Фрукты свежие	120			12	52,8			8			19	13	11	3
Итого за Завтрак		595	14	16	79	520,3			10	45		318	316	69	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Биточки из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед		775	30	28	83	774			19	28	6	159	463	176	10
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	29,3	285					2	15	60	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник		300	10	4	41,3	349				10	2	74	106	23	2
Итого за день			54	48	203,3	1 643,30			29	83	8	551	885	268	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		530	27	23	84	638			2	53	3	164	302	49	4
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		785	33	35	96	848,4			13	94	10	105	305	106	7
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	40,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
Итого за Полдник		300	12	10	62,8	349,7			19	1	1	94	150	38	3
Итого за день			72	68	242,8	1 836,00			34	148	14	363	757	193	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшениная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак		500	14	13	95	553,6			1	47		171	268	70	2
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	90	12	1	5	80,1					1	44	151	22	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		800	29	13	117	713,2			28	30	3	147	524	144	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7				14	1	18	45	11	1
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1
Итого за Полдник		300	6	2	46,3	348,7				14	1	34	56	15	2
Итого за день			49	28	258,3	1 615,50			29	91	4	352	848	229	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак		500	46	16	115	787,4			2	77	1	444	542	72	2
Обед															
21/18	Салат из моркови	60	1	4	7	62,4			2		2	15	30	20	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		830	31	20	128	812,3			29	4 486	5	192	569	132	13
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	47,1	330					1	15	62	10	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник		300	10	9	59,1	394				10	1	74	108	21	2
Итого за день			87	45	302,1	1 993,70			31	4 573	7	710	1 219	225	17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Начальная школа 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
213/18	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	168,8			1	37		108	159	70	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Завтрак		520	20	20	80	578,9			2	56	1	265	402	110	5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
385/18	Рис отварной	150	4	5	39	219,3				27		7	82	27	
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		805	27	20	115	751			91	80	5	130	354	110	5
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	31,3	260				41	1	30	64	12	1
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
Итого за Полдник		300	9	7	53,3	353			12	41	1	49	76	20	2
Итого за день			56	47	248,3	1 682,90			105	177	7	444	832	240	12

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 7-11 лет на летне-осенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	С	Са	Fe
1 день	48,5	57	238,2	1604,8	121	28	486	13
2 день	63	53	196,3	1712,1	157	101	214	15
3 день	64	52	230,3	1630,1	404	23	568	16
4 день	58	53	245,8	1687,6	141	50	501	13
5 день	59	40	237,1	1616,1	451	127	324	16
6 день	54	48	203,3	1643,3	83	29	551	16
7 день	72	68	242,8	1836	148	34	363	14
8 день	49	28	258,3	1615,5	91	29	352	10
9 день	87	45	302,1	1993,7	457	31	710	17
10 день	56	47	248,3	1682,9	177	105	444	12
среднее	61,05	49,10	240,25	1702,21	223,00	55,70	451,30	14,20
Норма 60-75% от суточной нормы	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5				

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 7-11лет на летне-осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	503,6	21,43	794,5	33,81	306,7	13,05	2350
2 день	543,6	23,13	813,8	34,63	354,7	15,09	2350
3 день	596,3	25,37	709,8	30,20	324	13,79	2350
4 день	591,6	25,17	767,3	32,65	328,7	13,99	2350
5 день	507,6	21,60	738,5	31,43	370	15,74	2350
6 день	520,3	22,14	774	32,94	349	14,85	2350
7 день	638	27,15	848,4	36,10	349,7	14,88	2350
8 день	553,6	23,56	713,2	30,35	348,7	14,84	2350
9 день	787,4	33,51	812,3	34,57	394	16,77	2350
10 день	578,9	24,63	751	31,96	353	15,02	2350
среднее	582,09	24,77	772,28	32,86	347,85	14,80	

Норма калорийности : Завтрак 20-25%
Обед 30-35%
Полдник 10-15%

фактически
завтрак -24,77%
обед - 32,86%
полдник - 14,80%

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕРМСКОМ КРАЕ»

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕРМСКОМ КРАЕ»

Юридический адрес: Россия, 614016, Пермский край, г. Пермь, ул. Куйбышева, 50
Адрес места осуществления деятельности: 614066, Россия, Пермский край, Пермь г, Мира ул, д. 66г
Телефон/факс: (342) 239-34-09, факс: 239-34-11, телефон/факс филиала: (342) 221-53-63, факс: 221-53-49
ОГРН 1055901616671, ИНН 5904122072
УФК по Пермскому краю (ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» д/сч 20566U23700),
расчетный счет: 03214643000000015600 в отделении Пермь Банка России //УФК по Пермскому краю, БИК
015773997, ВКС (кор. счет): 40102810145370000048

Уникальный номер записи об аккредитации
в реестре аккредитованных лиц
RA.RU.710044



Утверждаю:
Главный врач
Гайнетдинов Х.И.
11.10.2025

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 124-УФ
по результатам санитарно-эпидемиологических обследований,
санитарно-эпидемиологических и гигиенических оценок

г. Пермь

В соответствии с заявлением Общества с ограниченной возможностью «Компания «Профи-групп», вх. № 2048-ЦФ от 21.10.2025 г.

в отношении Общества с ограниченной возможностью «Компания «Профи-групп» (далее по тексту ООО «Компания «Профи-групп»),
наименование юр. лица, ИП

были проведены: гигиеническая оценка примерного десятидневного меню,
обследования, измерения, оценки

Результаты оформлены в виде: -

Проведение гигиенической оценки примерного десятидневного меню
санитарно-эпидемиологической экспертизы, санитарно-эпидемиологической, гигиенической оценки с указанием объекта инспекции
и оформление экспертного заключения по результатам было поручено провести врачу по общей гигиене
Красноперовой Татьяне Николаевне

Красноперова Татьяна Николаевна предупреждена об ответственности за дачу заведомо ложного
заключения.
Ф.И.О.

должность, Ф.И.О. полностью

Подпись

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза (санитарно-эпидемиологическая, гигиеническая оценка)
проведена:

дата начала «21» октября 2025 г., дата окончания «30» октября 2025 г.

В распоряжение эксперта были предоставлены следующие документы: (перечислить с указанием наименования,
номера и даты документа):

1. Заявление вх. № 2048-ЦФ от 21.10.2025 г.;
 2. Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрастной категории от 7 до 11 лет.
- В результате установлено:

Цель проведения гигиенической оценки - установление соответствия (несоответствия) примерного
десятидневного меню для организации питания детей в возрастной категории от 7 до 11 лет требованиям
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного
питания населения» (далее по тексту СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

При составлении примерного десятидневного меню для организации питания детей в возрастной категории от 7 до 11 лет использовались:

- 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 (ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вагнера», Пермь, 2013);

- 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 учреждениях (ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь, 2018)

Представленное на экспертизу примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрастной категории от 7 до 11 лет предполагает реализацию основного (организованного) меню в образовательных организациях, включающее горячее питание: завтрак, обед, полдник.

В соответствии с информационным письмом б/н от 27.10.2025 г. за подписью директора ООО «Компания «Профи-групп» Паевой М.А.:

- дети, обучающиеся в 1 смену получают – завтрак,
- дети, обучающиеся во вторую смену получают – обед,
- дети с ОВЗ получают – завтрак и обед,
- дети, посещающие группу продленного дня, дополнительно получают полдник.

В соответствии с требованиями п. 8.1.2. приложению № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 представленное меню на один прием пищи рассчитано на продолжительность пребывания ребенка в школе до 6 часов, на два приема пищи - на продолжительность пребывания ребенка в школе более 6 часов; дополнительное питание, индивидуальные меню, для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, отсутствует.

Меню разработано на период двух недель (10 дней) для возрастной группы людей 7-11 лет общеобразовательной организации, работающей по 5-ти дневному графику обучения.

Представленное примерное меню содержит информацию о массе порций блюд, калорийности, содержании белков, жиров и углеводов. В меню отражены № рецептур блюд, наименования блюд и кулинарных изделий, указываемые в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, что соответствует п. 2.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В представленном меню за 10 дней не используется пищевая продукция, которая не допускается при организации питания детей, что соответствует требованиям п. 8.1.9., приложение № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерное меню включены блюда, технология приготовления которых предусматривает использование шадящих методов кулинарной обработки.

Повторение одних и тех же блюд в течение одного дня и двух последующих дней не допускается.

В целях восполнения основных пищевых веществ и энергии для детского организма в меню включены продукты, являющиеся источниками белка и жира: мясо, рыба, птица, яйца, растительное масло; источником углеводного компонента: крупы, картофель, макаронные изделия, овощи. Для восполнения детьми витаминами – овощи, фрукты, чай с лимоном, напиток из шиповника, соки.

Завтрак состоит из каш/гарнира и второго блюда (мясное/куриное/субпродукты говяжьи)/блюда из яиц/творожной запеканки); горячих напитков (чай, кофейный напиток с молоком, какао с молоком), хлеба пшеничного; в 3-й, в 9-й, в 10-й дни включены кондитерские изделия; в 1-й, 4-й, 6-й, 8-й дни включены бутерброды с сыром/повидлом.

Обед состоит из закусок (одно-, двухкомпонентных салатов/порционных консервированных овощей/икры кабачковой промышленного производства/ кукурузы отварной), первых блюд, вторых блюд (мясное/куриное/рыбное блюдо), гарнира, третьего блюда (компоты, чай, соки, напиток из шиповника), хлеба.

Полдник состоит из кондитерского изделия/выпечки, напитка (соки/чая/напитка из шиповника/компота).

Суммарные объемы блюд соответствуют п. 8.1.2. Приложение № 9 Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Требования по массе порций блюд согласно п. 8.1.2. Приложения № 9 Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 соблюдаются.

Распределение в процентном отношении калорийности завтрака для детей не ниже величин, предусмотренных п. 8.1.2 Приложение 10 Таблица 3, п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

Прием пищи	Возрастная категория	Норма	Факт. выполнение (Ккал)	% выполнения суточной потребности
Завтрак	7-11 лет	20-25% от 2350 ккал	503,6-787,4	21,4-33,5

Обед	7-11 лет	30-35% от 2350 ккал	709,8-848,4	30,2-36,1
Полдник	7-11 лет	10-15% от 2350 ккал	324,0-449,7	13,8-19,1

Содержание пищевых веществ в среднем за 1 день цикла (все данные химического состава ингредиентов блюд в меню представлены без учета потерь при тепловой кулинарной обработке) составило:

Прием пищи	Возрастная категория	Норма пищевых веществ	Факт. выполнение, г (в среднем за 10 дней)	% выполнения суточной потребности (в среднем за 10 дней)
Завтрак	7-11 лет	белки – 20-25% от 77 г/сут	22,5	29,2
		жиры – 20-25% от 79 г/сут	16,9	21,4
		углеводы – 20-25% от 335 г/сут	84,0	25,1
Обед	7-11 лет	белки – 30-35% от 77 г/сут	30,0	39,0
		жиры – 30-35% от 79 г/сут	24,7	31,3
		углеводы – 30-35% от 335 г/сут	102,5	30,6
Полдник	7-11 лет	белки – 10-15% от 77 г/сут	8,9	11,6
		жиры – 10-15% от 79 г/сут	9,3	11,8
		углеводы – 10-15% от 335 г/сут	52,8	15,7

Таким образом, распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ по отдельному приему пищи соответствует величинам, предусмотренным п. 8.1.2. Приложение 10 Таблицы 1, 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

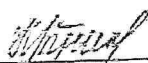
Изготовление и реализация данного ассортимента блюд и кулинарных изделий возможна в конкретной образовательной организации с учетом набора помещений, при условии оснащения техническими средствами для реализации технологического процесса (отдельная кухонная посуда для приготовления пищи, отдельная столовая посуда и отдельные обеденные столы), технологическим, холодильным, моечным оборудованием, инвентарем и т.д.

Вывод

По результатам гигиенической оценки примерного десятидневного меню для организации питания детей в возрастной категории от 7 до 11 лет, представленное Обществом с ограниченной возможностью «Компания «Профи-групп», соответствует:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»: п. 8.1.2. Приложение № 12, Приложение № 9 Таблица 1, Таблица 3, Приложение № 10 Таблица 3, Таблица 1, п. 8.1.2.3, п. 2.8, п. 8.1.9. Приложение № 6.

Врач по общей гигиене
должность


подпись

Красноперова Т.Н.
Ф.И.О.