

Директор ГОАУ «Черноотрожская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ

/Михайлов Д.С./

«30»

08

2024г.

Десятидневное МЕНЮ горячих завтраков

Для организации питания обучающихся образовательных
учреждений

От 12-18 лет (ОВЗ)

Саракташский район (для школ с самостоятельным питанием)

ГОАУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 12-18 лет
(ОВЗ)(с 02.09.2024 по 30.05.2025)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-13з*	Салат "Витаминный"***	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	180	4.2	6.1	41.2	236.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Итого за Завтрак		600	23.4	15.3	79.2	548.6
Второй завтрак						
Пром.	Сок персиковый	250	0.8	0	41.3	168
Итого за Второй завтрак		250	0.8	0	41.3	168
Итого за день		850	24.2	15.3	120.5	716.6
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	141.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак		560	32.8	17.6	70.3	571.7
Второй завтрак						
Пром.	Йогурт 2.5%	250	8.5	6.3	13.8	145.3
Итого за Второй завтрак		250	8.5	6.3	13.8	145.3
Итого за день		810	41.3	23.9	84.1	717
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Итого за Завтрак		560	22.7	19.3	88.5	618.3
Второй завтрак						
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Итого за Второй завтрак		200	2.1	1.1	33.2	151.1
Итого за день		760	24.8	20.4	121.7	769.4
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.6	18.9	349.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	550	31.2	22.1	73.7	618.7
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	185	0.7	0.7	18.1	82.1
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
	Итого за Второй завтрак	200	1.8	2.2	29.3	144.5
	Итого за день	750	33	24.3	103	763.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	625	23.6	15.5	74.1	530.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за день	825	24.2	15.5	107.1	665.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
2	Салат "Витаминный"	100	1.1	10.1	10.6	138.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	630	18.5	18.6	75.1	542
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	185	0.9	0.2	18.7	80.1
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
	Итого за Второй завтрак	200	2	1.7	29.9	142.5
	Итого за день	830	20.5	20.3	105	684.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-18г	Макаронны безглютеновые отварные	180	4.2	6.1	41.2	236.5
119	Сосиска, сардельки отварные	80	8.3	19.4	0.3	209
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
	Итого за Завтрак	620	18.8	27.3	75.4	622.1
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	230	7.8	5.8	12.7	133.6
	Итого за Второй завтрак	230	7.8	5.8	12.7	133.6
	Итого за день	850	26.6	33.1	88.1	755.7

Неделя 2 Среда						
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
Итого за Завтрак		550	24.1	20.1	86.5	623
Второй завтрак						
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Яблоко	185	0.7	0.7	18.1	82.1
Итого за Второй завтрак		205	2.2	2.7	33	165.3
Итого за день		755	26.3	22.8	119.5	788.3
Неделя 2 Четверг						
Завтрак						
392/1	"Бабушкин суп" (суп с пельменями и картофелем)	250	10.3	5	27.9	197.9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Итого за Завтрак		590	19.3	9	91.6	524.7
Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Итого за Второй завтрак		200	2.8	1.3	29.6	141.2
Итого за день		790	22.1	10.3	121.2	665.9
Неделя 2 Пятница						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м *	Тефтели из говядины	80	11.4	11.4	7	175.8
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Итого за Завтрак		560	27.7	20.9	80.8	621.8
Второй завтрак						
54-33хн	Напиток апельсиновый	180	0.2	0	7.2	29.7
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Итого за Второй завтрак		210	2	1.4	29.7	139.5
Итого за день		770	29.7	22.3	110.5	761.3

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	ГООУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 12-18 лет (ОВЗ)(с 01.09.2024 по 30.05.2025)(72396)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Дети с ОВЗ
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак, второй завтрак
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.», «сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»,
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с Без особенностей в организации - 6.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	584.5	550	106%	22 %
Калорийность, ккал.	582.2	515.7-625.6	102%	20%
Количество белков (г)	24.21	18	135%	27%
Количество жиров (г)	18.58	18.4	101%	20%
Количество углеводов (г)	79.54	76.6	104%	21%
Витамин С, мг	18.45	14	132%	26%
Витамин В1, мг	0.35	0.28	125%	25%

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Витамин В2, мг	0.3	0.32	94%	19%
Витамин А, мкг рэ	233.56	180	130%	26%
Кальций, мг	244.28	240	102%	20%
Магний, мг	116.54	60	194%	39%
Железо, мг	6.26	3.4	184%	37%
Калий, мг	869.55	240	362%	72%
Йод, мкг	59.65	24	249%	50%
Селен, мкг	32.42	10	324%	65%

Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Второй завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	214.5	200	107%	8 %
Калорийность, ккал.	146.5	128.9-176.8	103%	5%
Количество белков (г)	3.06	4.5	68%	3%
Количество жиров (г)	2.24	4.6	49%	2%
Количество углеводов (г)	28.52	19.15	149%	7%
Витамин С, мг	18.74	3.5	535%	27%
Витамин В1, мг	0.16	0.07	229%	11%
Витамин В2, мг	0.13	0.08	163%	8%
Витамин А, мкг рэ	37	45	82%	4%
Кальций, мг	77.61	60	129%	6%
Магний, мг	22.06	15	147%	7%
Железо, мг	1.68	0.85	198%	10%
Калий, мг	326.16	60	544%	27%
Йод, мкг	1.14	6	19%	1%
Селен, мкг	0.21	2.5	8%	0%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	1	1.2	83%
Сахар (г)	9	11.6	78%

Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Второй завтрак (в %)
Соль (г)	0	0	0%
Сахар (г)	0.6	0	60%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов - нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Второй завтрак - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.6%, 28.7%, и 54.6% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 8.4%, 13.8%, и 77.9% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют бутерброды, консервированные томаты, .
7. В меню присутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, консервированные огурцы, рекомендуем исключить их из меню.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "Государственное общеобразовательное автономное учреждение "Черноотрожская средняя общеобразовательная школа имени Черномырдина Виктора Степановича" Саракташского района Оренбургской области" 28.08.24.