

Директор ГОАУ «Чернострожская СОШ»

ГОАУ  
УТВЕРЖДАЮ

Михайлов Д.С./

30 08 2024

## Десятидневное меню горячих завтраков

Для организации питания обучающихся образовательных  
учреждений

От 7-11 лет

Саракташский район (для школ с самостоятельным питанием)

ГОАУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 7-11 лет (с  
02.09.2024 по 30.05.2025)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13з*	Салат "Витаминный"***	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	150	3.5	5.1	34.3	197
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	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>25.7</b>	<b>14.7</b>	<b>91.2</b>	<b>599.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>25.7</b>	<b>14.7</b>	<b>91.2</b>	<b>599.6</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>37.7</b>	<b>18</b>	<b>80.7</b>	<b>635.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>37.7</b>	<b>18</b>	<b>80.7</b>	<b>635.4</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>23.3</b>	<b>21.1</b>	<b>93.7</b>	<b>658.2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>520</b>	<b>23.3</b>	<b>21.1</b>	<b>93.7</b>	<b>658.2</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-9м *	Жаркое по-домашнему *	200	19.4	20.7	16.5	329.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>25.6</b>	<b>22</b>	<b>64.4</b>	<b>557.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>25.6</b>	<b>22</b>	<b>64.4</b>	<b>557.8</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5

4-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>11.8</b>	<b>82.1</b>	<b>519</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>11.8</b>	<b>82.1</b>	<b>519</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2	Салат "Витаминный"	60	0.7	6.1	6.4	83
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Печенье	35	2.6	3.4	26	145.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>18.5</b>	<b>16.5</b>	<b>93.4</b>	<b>596</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>18.5</b>	<b>16.5</b>	<b>93.4</b>	<b>596</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-18г	Макаронные изделия безглютеновые отварные	150	3.5	5.1	34.3	197
119	Сосиска, сардельки отварные	80	8.3	19.4	0.3	209
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>19.5</b>	<b>26.6</b>	<b>76.8</b>	<b>624.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>19.5</b>	<b>26.6</b>	<b>76.8</b>	<b>624.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>23</b>	<b>20.4</b>	<b>83.6</b>	<b>609.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>23</b>	<b>20.4</b>	<b>83.6</b>	<b>609.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
392/1	"Бабушкин суп" (суп с пельменями и картофелем)	200	8.3	4	22.3	158.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15.8</b>	<b>8.3</b>	<b>83</b>	<b>469.4</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>15.8</b>	<b>8.3</b>	<b>83</b>	<b>469.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-16м *	Тефтели из говядины	80	11.4	11.4	7	175.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29</b>	<b>21.3</b>	<b>89.9</b>	<b>667</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>29</b>	<b>21.3</b>	<b>89.9</b>	<b>667</b>

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	ГООУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 7-11 лет (с 01.09.2024 по 30.05.2025)(71882)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	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)	579	500	116%	24 %
Калорийность, ккал.	593.7	470-675.6	117%	23%
Количество белков (г)	23.9	15.4	155%	31%
Количество жиров (г)	18.06	15.8	114%	23%
Количество углеводов (г)	83.89	67	125%	25%
Витамин С, мг	23.83	12	199%	40%
Витамин В1, мг	0.35	0.24	146%	29%
Витамин В2, мг	0.3	0.28	107%	21%

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 А, мкг рэ	208.06	140	149%	30%
Кальций, мг	257.12	220	117%	23%
Магний, мг	106.58	50	213%	43%
Железо, мг	5.66	2.4	236%	47%
Калий, мг	815.06	220	370%	74%
Йод, мкг	47.36	20	237%	47%
Селен, мкг	26.57	6	443%	89%

### 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)	0.7	1	70%
Сахар (г)	9	10	90%

### 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) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.1%, 27.4%, и 56.5% 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.