

Директор ГОАУ «Черноотрожская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ  
/Михайлов Д.С./  
«30» 08 2024г.



## Десятидневное меню горячих завтраков

Для организации питания обучающихся образовательных учреждений

От 7-11 лет (ОВЗ)

Саракташский район (для школ с самостоятельным питанием)

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

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ 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	Макароньы безглютенонвые 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	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.4</b>	<b>14.1</b>	<b>65.7</b>	<b>474.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>22</b>	<b>14.1</b>	<b>98.7</b>	<b>609.3</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	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>31.3</b>	<b>14.4</b>	<b>62.3</b>	<b>503.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6.8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>705</b>	<b>38.1</b>	<b>19.4</b>	<b>73.3</b>	<b>619.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
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	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20.1</b>	<b>16.9</b>	<b>76.7</b>	<b>538.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.1</b>	<b>1.1</b>	<b>33.2</b>	<b>151.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>22.2</b>	<b>18</b>	<b>109.9</b>	<b>690</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27.2</b>	<b>19.9</b>	<b>62</b>	<b>535.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	185	0.7	0.7	18.1	82.1
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1.8</b>	<b>2.2</b>	<b>29.3</b>	<b>144.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>29</b>	<b>22.1</b>	<b>91.3</b>	<b>680.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	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 ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18.7</b>	<b>11.6</b>	<b>67.3</b>	<b>448.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>19.3</b>	<b>11.6</b>	<b>100.3</b>	<b>583.1</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.	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>560</b>	<b>17.4</b>	<b>13.3</b>	<b>77.2</b>	<b>497.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	185	0.9	0.2	18.7	80.1
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>1.7</b>	<b>29.9</b>	<b>142.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>19.4</b>	<b>15</b>	<b>107.1</b>	<b>639.9</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	10	0.3	0.2	0.9	7.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>15.8</b>	<b>25.3</b>	<b>59.1</b>	<b>527.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6.8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>22.6</b>	<b>30.3</b>	<b>70.1</b>	<b>643.5</b>

Неделя 2 Среда						
<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	10	0.8	0.3	5.1	26.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20.8</b>	<b>19.7</b>	<b>70</b>	<b>540.4</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Яблоко	185	0.7	0.7	18.1	82.1
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1.8</b>	<b>2.2</b>	<b>29.3</b>	<b>144.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>22.6</b>	<b>21.9</b>	<b>99.3</b>	<b>684.9</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
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>16.8</b>	<b>8.5</b>	<b>84.9</b>	<b>482.6</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.8</b>	<b>1.3</b>	<b>29.6</b>	<b>141.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>19.6</b>	<b>9.8</b>	<b>114.5</b>	<b>623.8</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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>23.5</b>	<b>19.6</b>	<b>64.4</b>	<b>527.7</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-33хн	Напиток апельсиновый	180	0.2	0	7.2	29.7
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>210</b>	<b>2</b>	<b>1.4</b>	<b>29.7</b>	<b>139.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>25.5</b>	<b>21</b>	<b>94.1</b>	<b>667.2</b>

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	ГООАУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 7-11 лет (ОВЗ)(с 01.09.2024по 30.05.2025)(72393)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 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)	524.5	500	105%	22 %
Калорийность, ккал.	507.7	445.6-540.5	100%	20%
Количество белков (г)	21.29	15.4	138%	28%
Количество жиров (г)	16.3	15.8	103%	21%
Количество углеводов (г)	68.97	67	103%	21%
Витамин С, мг	16.57	12	138%	28%
Витамин В1, мг	0.28	0.24	117%	23%

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	0.26	0.28	93%	19%
Витамин А, мкг рэ	190.74	140	136%	27%
Кальций, мг	221.82	220	101%	20%
Магний, мг	97.37	50	195%	39%
Железо, мг	5.12	2.4	213%	43%
Калий, мг	727.07	220	330%	66%
Йод, мкг	49.7	20	249%	50%
Селен, мкг	24.83	6	414%	83%

### 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)	201	200	101%	8 %
Калорийность, ккал.	136.5	111.4-152.8	108%	5%
Количество белков (г)	2.74	3.85	71%	4%
Количество жиров (г)	1.99	3.95	50%	3%
Количество углеводов (г)	26.89	16.75	161%	8%
Витамин С, мг	18.39	3	613%	31%
Витамин В1, мг	0.14	0.06	233%	12%
Витамин В2, мг	0.12	0.07	171%	9%
Витамин А, мкг рэ	32.68	35	93%	5%
Кальций, мг	68.57	55	125%	6%
Магний, мг	20.08	12.5	161%	8%
Железо, мг	1.66	0.6	277%	14%
Калий, мг	307.69	55	559%	28%
Йод, мкг	1.14	5	23%	1%
Селен, мкг	0.21	1.5	14%	1%

### 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)	0.8	1	80%
Сахар (г)	9.3	10	93%

## 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 16.8%, 28.9%, и 54.3% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 8%, 13.2%, и 78.8% 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.

---