

Директор ГОАУ «Черноотрожская СОШ»



Утверждаю

Михайлов Д.С.

2025

Десятидневное меню горячих завтраков (сезонное)

Для организации питания обучающихся образовательных учреждений

От 7- 11 лет

Саракташского района (для школ с самостоятельным питанием)

ОУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 7-11 лет (с 01.03.2025 по 30.05.2025) сезонное

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-13з*	Салат "Витаминный"***	60	0.8	2.7	4.8	46.8
54-1г	Макароны отварные*	150	5.3	7.6	32.7	220.5
54-2м*	Гуляш из мяса курицы	100	12.8	14.5	4.3	198.9
54-3гн	Чай с лимоном с сахаром*	200	0.4	0.1	9.3	39.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Завтрак	590	24.8	25.8	80.9	655.2
	Итого за день	590	24.8	25.8	80.9	655.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9
54-4м	Котлета из говядины*	90	14	12.6	12.3	218.3
54-3соус	Соус красный основной*	50	1.7	4.7	3.6	62.8
54-2гн	Чай с сахаром*	200	0.4	0.1	7.4	31.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	540	27.7	25.5	79.4	656.4
	Итого за день	540	27.7	25.5	79.4	656.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая*	200	5.1	6.5	23.5	173.2
54-21гн	Какао с молоком*	200	4.7	3.5	13.4	104.1
Пром.	Пряник "с какао"	30	1.7	2	21	108.2
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	500	21.5	22.1	78.5	597.7
	Итого за день	500	21.5	22.1	78.5	597.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-9м *	Жаркое по-домашнему *	200	19.3	19.2	16.4	315.7
54-3гн	Чай с лимоном с сахаром*	200	0.4	0.1	9.3	39.6
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	620	25.1	20.7	66.9	554.2
	Итого за день	620	25.1	20.7	66.9	554.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5

11г	Картофельное пюре*	200	3.9	5.5	25.7	168.4
4-11р	Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)*	90	9.7	5.2	2.9	97.4
54-13хн	Напиток из шиповника*	200	0.6	0.2	17	72.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	620	19.6	11.7	75.3	485.5
	Итого за день	620	19.6	11.7	75.3	485.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-13з*	Салат "Витаминный"***	60	0.8	2.7	4.8	46.8
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	16.5	70.6
Пром.	Печенье	35	2.6	3.4	26	145.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	575	18.6	13.1	94.3	569.9
	Итого за день	575	18.6	13.1	94.3	569.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12м	Плов с курицей*	200	19	24.1	32.1	421.6
54-13хн	Напиток из шиповника*	200	0.6	0.2	17	72.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	515	24.2	30.3	75.4	671.1
	Итого за день	515	24.2	30.3	75.4	671.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная*	200	5.3	5.7	26.2	177.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком*	200	3.9	2.9	13	93.2
54-1в	Ватрушка с творогом*	70	9.6	5.1	30	204.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	510	21.8	14.9	89.8	580.2
	Итого за день	510	21.8	14.9	89.8	580.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
110	Суп картофельный с пельменями	200	6.2	8.2	16.1	163.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.5	0	20.7	84.6
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
479	Сметана	25	0.6	3.3	0.8	35.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	645	13.7	13.4	80.4	496
	Итого за день	645	13.7	13.4	80.4	496
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
4-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м *	Тефтели из говядины	90	12.1	11.9	7	183.7
54-3соус	Соус красный основной*	50	1.7	4.7	3.6	62.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	28.1	24.8	83.7	669.8
	Итого за день	580	28.1	24.8	83.7	669.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	569.5	22.5	20.2	80.5	593.6
Среднее значение за период	569.5	22.5	20.2	80.5	593.6

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	ГООУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 7-11 лет (с 03.03.2025 по 30.05.2025)сезонное(80895)
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 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)	569.5	500	114%	24 %
Калорийность, ккал.	593.6	470-675.6	117%	23%
Количество белков (г)	22.51	15.4	146%	29%
Количество жиров (г)	20.19	15.8	128%	26%
Количество углеводов (г)	80.45	67	120%	24%
Витамин С, мг	32.68	12	272%	54%
Витамин В1, мг	0.29	0.24	121%	24%
Витамин В2, мг	0.28	0.28	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	153.08	140	109%	22%
Кальций, мг	239.29	220	109%	22%
Магний, мг	99.62	50	199%	40%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 80895

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 %)
Железо, мг	5.6	2.4	233%	47%
Калий, мг	775.05	220	352%	70%
Йод, мкг	51.39	20	257%	51%
Селен, мкг	15.72	6	262%	52%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	0.8	0	1	80%
Сахар	10	0	10	100%

В сумме за все приемы пищи

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	0.8	0	1	80%
Сахар	10	0	10	100%

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 15.2%, 30.6%, и 54.2% 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 колбасные изделия,бутерброды, консервированные томаты, .
7. В меню присутствуют 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" 25.03.25.