

Утверждаю
Директор ГОАУ «Черногорская СОШ»



Михайлов Д.С.
2025

Десятидневное меню горячих завтраков (сезонное)

Для организации питания обучающихся образовательных учреждений

От 12- 18 лет (ОВЗ)

Саракташского района (для школ с самостоятельным питанием)

ОАУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 12-18 лет
ОВЗ) (с 03.03.2025 по 30.05.2025) сезонное

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ 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*	250	8.8	12.7	54.5	367.5
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	45	3	0.5	15	76.9
Итого за Завтрак		585	15.1	16.2	95.7	589.4
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		835	15.9	16.2	137	757.4
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины*	75	11.7	10.5	10.2	181.9
54-3соус	Соус красный основной	45	1.5	1.1	4	31.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак		550	26.8	20.4	83.2	623.3
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		800	35.3	26.7	97	768.6
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.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
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	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4

Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	32.4	24.4	62.9	601.4
	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	34.2	26.6	92.2	745.9
	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					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
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	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	570	33.4	17.8	72.8	585.6
	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	800	41.2	23.6	85.5	719.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	23.1	21	82.6	611
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	185	0.7	0.7	18.1	82.1
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Второй завтрак	205	2.2	2.7	33	165.3
	Итого за день	765	25.3	23.7	115.6	776.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
110	Суп картофельный с пельменями	250	7.8	10.3	20.2	204.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	570	15.8	13.9	82	516
	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	770	18.6	15.2	111.6	657.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м *	Тефтели из говядины	80	10.8	10.6	6.2	163.3
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	27.1	20.1	80	609.3
	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	29.1	21.5	109.7	748.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	576	23.9	18.7	79.7	582.7
Второй завтрак	214.5	3.1	2.3	28.6	146.5

среднее значение за период	790.5	26.9	21	108.2	729.3
----------------------------	-------	------	----	-------	-------

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	ГОАУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 12-18 лет (ОВЗ)(с 03.03.2025 по 30.05.2025)сезонное(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)	576	550	105%	21 %
Калорийность, ккал.	582.7	515.7-625.6	102%	20%
Количество белков (г)	23.81	18	132%	26%
Количество жиров (г)	18.73	18.4	102%	20%
Количество углеводов (г)	79.72	76.6	104%	21%
Витамин С, мг	16.62	14	119%	24%
Витамин В1, мг	0.32	0.28	114%	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	0.28	0.32	88%	18%
Витамин А, мкг рэ	191.61	180	106%	21%
Кальций, мг	237.77	240	99%	20%
Магний, мг	119.52	60	199%	40%
Железо, мг	6.06	3.4	178%	36%
Калий, мг	829.07	240	345%	69%
Йод, мкг	66.68	24	278%	56%
Селен, мкг	26.02	10	260%	52%

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 (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	1	0	1.2	83%

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Сахар	8.4	0	11.6	72%

Меню Второй 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	0	0	0%
Сахар	0.6	0	0	60%

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	1	0	1.2	83%
Сахар	9	0	11.6	78%

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 16.3%, 28.9%, и 54.7% 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 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" 04.04.25.