

Директор ГОАУ «Черноотрожская СОШ»



Утверждаю

Михайлов Д.С.

2025

Десятидневное меню горячих завтраков (сезонное)

Для организации питания обучающихся образовательных учреждений

От 12- 18 лет

Саракташского района (для школ с самостоятельным питанием)

возрастная категория:от 12 до 18 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	4.9	32.8	196.8
54-2м*	Гуляш из мяса курицы	100	12.8	14.5	4.3	198.9
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	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	730	24.5	23.6	89.7	669.3
	Итого за день	730	24.5	23.6	89.7	669.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	550	31.9	24.8	93.9	725.6
	Итого за день	550	31.9	24.8	93.9	725.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	550	23	22.2	85.6	633.8
	Итого за день	550	23	22.2	85.6	633.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-9м *	Жаркое по-домашнему *	250	24.2	24	20.5	394.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	34	25.6	80.2	687.2
	Итого за день	590	34	25.6	80.2	687.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3

11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
4-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	690	25.7	17.3	87.4	609.2
	Итого за день	690	25.7	17.3	87.4	609.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
2	Салат "Витаминный"	80	0.9	8.1	8.5	110.6
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	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	650	21.1	17	89.5	595.4
	Итого за день	650	21.1	17	89.5	595.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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	630	40.9	19.9	84.4	681.4
	Итого за день	630	40.9	19.9	84.4	681.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
54-9в*	Булочка с повидлом	100	7.5	6	61.7	331
54-1в	Ватрушка с творогом*	70	9.6	5.1	30	204.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	650	26.2	18.5	143.3	844.9
	Итого за день	650	26.2	18.5	143.3	844.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
110	Суп картофельный с пельменями	250	7.8	10.3	20.2	204.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Пряник "с какао"	30	1.7	2	21	108.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
479	Сметана	30	0.7	4	1	42.5
	Итого за Завтрак	580	15.5	17.1	88.5	568.3
	Итого за день	580	15.5	17.1	88.5	568.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
4-16м *	Тефтели из говядины	80	10.8	10.6	6.2	163.3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	615	30.9	23.6	98.9	731.6
	Итого за день	615	30.9	23.6	98.9	731.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	623.5	27.4	21	94.1	674.7
Среднее значение за период	623.5	27.4	21	94.1	674.7

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	ГООУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 12-18 лет (с 03.03.2025 по 30.05.2025)сезонное(80621)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 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)	643	550	117%	24 %
Калорийность, ккал.	691	544-782	121%	24%
Количество белков (г)	27.94	18	155%	31%
Количество жиров (г)	21.46	18.4	117%	23%
Количество углеводов (г)	96.53	76.6	126%	25%
Витамин С, мг	19.34	14	138%	28%
Витамин В1, мг	0.37	0.28	132%	26%
Витамин В2, мг	0.32	0.32	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	210.95	180	117%	23%
Кальций, мг	271.28	240	113%	23%
Магний, мг	132.69	60	221%	44%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 80621

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	7.22	3.4	212%	42%
Калий, мг	938.93	240	391%	78%
Йод, мкг	60.45	24	252%	50%
Селен, мкг	29.24	10	292%	58%

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%
Сахар	8.7	0	11.6	75%

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	8.7	0	11.6	75%

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 16.2%, 28%, и 55.9% 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

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 80621

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" 14.04.25.