

Директор ГОАУ «Черноотрожская СОШ»



Десятидневное меню горячих завтраков (сезонное)

Для организации питания обучающихся образовательных учреждений

От 7- 11 лет (ОВЗ)

Саракташского района (для школ с самостоятельным питанием)

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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Завтрак	500	27.2	19.9	62	535.7
	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	700	29	22.1	91.3	680.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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 пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	550	18.7	11.6	67.3	448.7
	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	750	19.3	11.6	100.3	583.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	560	17.4	13.3	77.2	497.4
	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	760	19.4	15	107.1	639.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-13хн	Напиток из шиповника*	200	0.6	0.2	17	72.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	500	31.3	14.1	70.7	535.4
	Второй завтрак					

Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Второй завтрак	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за день	700	38.1	19.1	81.7	651.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Батон нарезной	10	0.8	0.3	5.1	26.2
	Итого за Завтрак	500	20.8	19.7	70	540.4
	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	700	22.6	21.9	99.3	684.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
110	Суп картофельный с пельменями	200	6.2	8.2	16.1	163.4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Завтрак	530	14.7	12.7	78.7	487.6
	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	730	17.5	14	108.3	628.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-16м *	Тефтели из говядины	80	10.8	10.6	6.2	163.3
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
	Итого за Завтрак	510	22.9	18.8	63.6	515.2
	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	720	24.9	20.2	93.3	654.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
------------	-------	-------	------	----------	--------------

Завтрак	517.5	21.5	17	68.8	514.3
Второй завтрак	201	2.7	2	26.9	136.5
Среднее значение за период	718.5	24.2	19	95.7	650.8

Гигиеническая оценка меню:

Удельный вес от
рекомендуемой

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	ГООАУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 7-11 лет (ОВЗ) сезонное(с 03.03.2025 по 30.05.2025)(81111)
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)	517.5	500	104%	22 %
Калорийность, ккал.	514.3	445.6-540.5	102%	20%
Количество белков (г)	21.47	15.4	139%	28%
Количество жиров (г)	17.02	15.8	108%	22%
Количество углеводов (г)	68.82	67	103%	21%
Витамин С, мг	23.46	12	196%	39%
Витамин В1, мг	0.26	0.24	108%	22%

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	0.25	0.28	89%	18%
Витамин А, мкг рэ	165.69	140	118%	24%
Кальций, мг	212.55	220	97%	19%
Магний, мг	99.4	50	199%	40%
Железо, мг	5.18	2.4	216%	43%
Калий, мг	710.6	220	323%	65%
Йод, мкг	53.33	20	267%	53%
Селен, мкг	19.72	6	329%	66%

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 (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%

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	9.2	0	10	92%

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	0.8	0	1	80%
Сахар	9.8	0	10	98%

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 16.7%, 29.8%, и 53.5% 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 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.