

Согласовано:



Директор МОУ Школа №30 г.Черемхово
Е.В. Заволуева
Е.В. Заволуева

Утверждаю:



ИП Сафонов А.А.
А.А. Сафонов
А.А. Сафонов

**Примерное перспективное 10-ти дневное меню
по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее
образование в муниципальных образовательных организациях Иркутской области
при МОУ Школа №30 г.Черемхово на 2024-2025 учебный период
возраст с 7 до 11 лет
осень-зима**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Разработчик "ФБУН Новосибирский НИИ
гигиены Роспотребнадзора" ID меню:
69547

Основное (7-11) лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
	Итого за Завтрак	500	11.8	15.8	81	513.6
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
128	Суп-пюре картофельный	200	2.8	3.5	15.4	104.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
333	Птица, тушенная с сливочном соусе	100	15.9	5.9	3.5	130.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Обед	790	30	21.2	120	790.7
	Итого за день	1290	41.8	37	201	1304.3
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	590	13	11.2	93	525.8
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	780	27.3	25.9	95.6	724
	Итого за день	1370	40.3	37.1	188.6	1249.8
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	570	46.8	18.1	60.3	591.3

	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	770	31.7	22.3	98.2	720.6
	Итого за день	1340	78.5	40.4	158.5	1311.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	500	16.4	19.8	87.4	593.1
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов	60	0.4	6	1.4	61.6
54-32с	Уха ростовская	200	6.2	3.1	9.9	92.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	760	27.9	28.7	83.5	705.2
	Итого за день	1260	44.3	48.5	170.9	1298.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	530	17.4	19.2	57.8	473.1
	Обед					
7	Салат из моркови	60	0.7	6	3.6	71.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	760	26	30.9	84.4	719.6
	Итого за день	1290	43.4	50.1	142.2	1192.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2

54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	20	0.5	5.2	10.9	92.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	500	14.7	29.6	72.8	616.6
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
155	Суп с лапшой	200	1.5	5.5	8.7	90.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	190	19.1	17.8	16.4	302
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5.9	1.1	35.6	176
	Итого за Обед	740	27.9	30.7	79.4	706.3
	Итого за день	1240	42.6	60.3	152.2	1322.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	220	43.5	15.7	31.7	441.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
	Итого за Завтрак	500	47.8	16.4	76.3	643.9
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
159	Зразы школьные	90	13	14	12	226.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	760	28.4	29.5	112.3	828.2
	Итого за день	1260	76.2	45.9	188.6	1472.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	14.2	6.4	204.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
	Итого за Завтрак	505	20.8	19.3	54.2	474.2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	23.8	98.5
	Итого за Обед	700	29.8	33.3	82.6	748.1
	Итого за день	1205	50.6	52.6	136.8	1222.3
	Неделя 2 Четверг					

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5	6.3	26.7	183.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Завтрак	590	14.1	17.9	64.7	476.4
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	810	34.6	33.1	111.7	883
	Итого за день	1400	48.7	51	176.4	1359.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Сырник	150	10.1	2.9	83.8	401.6
	Итого за Завтрак	530	15.2	3.9	136.1	639.8
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов	60	0.4	6	1.4	61.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	190	3.9	6.7	25.1	176.5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.6	10.2	5.7	172.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	800	28.6	29.4	81.7	705.5
	Итого за день	1330	43.8	33.3	217.8	1345.3

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Основное (7-11) лет(69547)
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	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 блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений под редакцией В.Р. Кучмы, 2016», «№ 159, справ. М. 2003 г.»,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется

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)	531.5	500	106%	22 %
Калорийность, ккал.	554.8	470-675.6	110%	22%
Количество белков (г)	21.76	15.4	141%	28%
Количество жиров (г)	17.16	15.8	109%	22%
Количество углеводов (г)	78.32	67	117%	23%
Витамин С, мг	11.32	12	94%	19%
Витамин В1, мг	0.25	0.24	104%	21%
Витамин В2, мг	0.42	0.28	150%	30%
Витамин А, мкг рэ	109.28	140	78%	16%
Кальций, мг	333.23	220	151%	30%
Магний, мг	78.19	50	156%	31%
Железо, мг	4.96	2.4	207%	41%
Калий, мг	534.61	220	243%	49%
Йод, мкг	48.99	20	245%	49%
Селен, мкг	25.22	6	420%	84%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	767	700	110%	32 %
Калорийность, ккал.	753.1	705-1036.4	99%	30%
Количество белков (г)	29.17	23.1	126%	38%
Количество жиров (г)	28.5	23.7	120%	36%
Количество углеводов (г)	94.98	100.5	95%	28%
Витамин С, мг	46.34	18	257%	77%
Витамин В1, мг	0.36	0.36	100%	30%
Витамин В2, мг	0.31	0.42	74%	22%
Витамин А, мкг рэ	470.31	210	224%	67%
Кальций, мг	279.7	330	85%	25%
Магний, мг	136.07	75	181%	54%
Железо, мг	7.16	3.6	199%	60%
Калий, мг	1166.66	330	354%	106%
Йод, мкг	71.08	30	237%	71%
Селен, мкг	14.92	9	166%	50%

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)	0.6	1	60%
Сахар (г)	10.1	10	101%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)
Соль (г)	1.4	1.5	93%
Сахар (г)	9.8	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);

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 69547

3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 15.7%, 27.8%, и 56.5% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 15.5%, 34.1%, и 50.4% 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 "ИП Сафонов Андрей Анатольевич" 26.08.24.