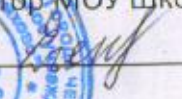




Согласовано:


Директор МОУ Школа №30 г.Черемхово


Е.В.Заволуева



Утверждаю:

ИП Сафонов А.А.


А.А. Сафонов

**Примерное перспективное 10-ти дневное меню
по обеспечению бесплатным горячим питанием
обучающихся при МОУ Школа №30 г.Черемхово на 2024-2025 учебный период
возраст с 12 лет и старше
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:
69553

Основное 12 лет и старше

Возрастная категория: от 12 до 18 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 | 250 | 6.7 | 7.2 | 31.6 | 217.8 |
| 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 | | 550 | 13.2 | 17.3 | 87.3 | 557.2 |
| Обед | | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 128 | Суп-пюре картофельный | 250 | 3.5 | 4.4 | 19.3 | 130.7 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4.8 | 6.4 | 48.6 | 271.4 |
| 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. | Печенье | 20 | 1.5 | 2 | 14.9 | 83.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |
| Итого за Обед | | 930 | 33 | 26.6 | 140.3 | 931.7 |
| Итого за день | | 1480 | 46.2 | 43.9 | 227.6 | 1488.9 |
| Неделя 1 Вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10.4 | 12.7 | 47.1 | 343.6 |
| 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 | | 640 | 15.1 | 13.8 | 102.5 | 594.5 |
| Обед | | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1.2 | 8.9 | 6.7 | 111.9 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5.8 | 7 | 7.1 | 115.3 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 100 | 8.4 | 7.7 | 6.4 | 128.3 |
| 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 | | 910 | 31.4 | 32.9 | 107.5 | 851.4 |
| Итого за день | | 1550 | 46.5 | 46.7 | 210 | 1445.9 |
| 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. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 46.8 | 18.1 | 60.3 | 591.3 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Обед | | | | | |
| 4-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.6 | 10.1 | 9.6 | 135.9 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 8.4 | 5.7 | 20.3 | 166.4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 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 | 910 | 35.8 | 29.1 | 116.9 | 873.9 |
| | Итого за день | 1480 | 82.6 | 47.2 | 177.2 | 1465.2 |
| | 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 | 250 | 6.6 | 6.8 | 35.8 | 230.7 |
| 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 | 550 | 17.7 | 21.2 | 94.5 | 639.3 |
| | Обед | | | | | |
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.7 | 10.1 | 2.3 | 102.7 |
| 54-32с | Уха ростовская | 250 | 7.8 | 3.9 | 12.4 | 116 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4.8 | 6.4 | 48.6 | 271.4 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15.5 | 2.4 | 209.3 |
| 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 | 910 | 32.5 | 36.7 | 99.4 | 858.4 |
| | Итого за день | 1460 | 50.2 | 57.9 | 193.9 | 1497.7 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16.9 | 24 | 4.3 | 300.7 |
| 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 | 580 | 21.6 | 25.2 | 58.9 | 548.3 |
| | Обед | | | | | |
| 7 | Салат из моркови | 100 | 1.1 | 10.1 | 6.1 | 119.6 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 138 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 14.5 | 14.6 | 8.1 | 221.9 |
| 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 | 910 | 30.1 | 39.6 | 96.9 | 863.7 |
| | Итого за день | 1490 | 51.7 | 64.8 | 155.8 | 1412 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0.2 | 14.5 | 0.3 | 132.2 |

| | | | | | | |
|---------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 27к | Каша жидкая молочная манная | 250 | 6.7 | 7.2 | 31.6 | 217.8 |
| 4-21гн | 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 | 550 | 16.1 | 31.1 | 79.1 | 660.2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-9з | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 100 | 1.4 | 10.1 | 6 | 120.9 |
| 155 | Суп с лапшой | 250 | 1.8 | 6.9 | 10.9 | 113 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 220 | 22.1 | 20.6 | 18.9 | 349.7 |
| 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 | 860 | 31.8 | 38.9 | 86.5 | 825 |
| | Итого за день | 1410 | 47.9 | 70 | 165.6 | 1485.2 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | 250 | 49.4 | 17.8 | 36.1 | 502.1 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 4.6 | 0.8 | 27.7 | 136.9 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 30 | 0.2 | 0 | 21.6 | 86.9 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 54.4 | 18.6 | 91.8 | 752.7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1.2 | 8.9 | 6.7 | 111.9 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 8.4 | 5.7 | 20.3 | 166.4 |
| 54-6г | Рис отварной | 180 | 4.3 | 5.8 | 43.7 | 244.2 |
| 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 | 880 | 31.3 | 35.1 | 126.3 | 947 |
| | Итого за день | 1430 | 85.7 | 53.7 | 218.1 | 1699.7 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-2о | Омлет с зеленым горошком | 250 | 16.1 | 17.7 | 8 | 255.9 |
| 54-1гн | Чай без сахара | 200 | 0.2 | 0 | 0.1 | 1.4 |
| Пром. | Зефир | 30 | 0.2 | 0 | 23.9 | 97 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5.3 | 1 | 31.7 | 156.5 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 26.4 | 24.6 | 63.7 | 582.5 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.6 | 10.1 | 9.6 | 135.9 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 5.9 | 7.2 | 17 | 156.9 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.9 | 7.6 | 43.1 | 280.4 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16.5 | 3.9 | 232.1 |
| 510 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.8 | 98.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |
| | Итого за Обед | 890 | 38.9 | 42.3 | 121.2 | 1021.2 |
| | Итого за день | 1470 | 65.3 | 66.9 | 184.9 | 1603.7 |

| Неделя 2 Четверг | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0.2 | 14.5 | 0.3 | 132.2 |
| 54-26к | Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 5.7 | 7.2 | 30.3 | 209 |
| 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 | | 630 | 14.9 | 26 | 68.5 | 567.6 |
| Обед | | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 5.1 | 3.1 | 62.4 |
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра) | 250 | 7.4 | 8.4 | 15.7 | 168.3 |
| 54-1г | Макаронны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 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 | | 910 | 38.3 | 38.4 | 117.8 | 971.1 |
| Итого за день | | 1540 | 53.2 | 64.4 | 186.3 | 1538.7 |
| 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 | 170 | 11.4 | 3.3 | 94.9 | 455.2 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 16.5 | 4.3 | 147.2 | 693.4 |
| Обед | | | | | | |
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.7 | 10.1 | 2.3 | 102.7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 138 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 100 | 16.3 | 11.3 | 6.3 | 191.9 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5.3 | 1 | 31.7 | 156.5 |
| Итого за Обед | | 930 | 33.3 | 36.7 | 95 | 841.8 |
| Итого за день | | 1480 | 49.8 | 41 | 242.2 | 1535.2 |

Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации | Детализация информации |
|---|--|---------------------------------|
| 1 | Название меню | Основное 12 лет и старше(69553) |
| 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 | 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) | 575 | 550 | 105% | 21 % |
| Калорийность, ккал. | 618.7 | 544-782 | 109% | 22% |
| Количество белков (г) | 24.24 | 18 | 135% | 27% |
| Количество жиров (г) | 20.04 | 18.4 | 109% | 22% |
| Количество углеводов (г) | 85.34 | 76.6 | 111% | 22% |
| Витамин С, мг | 11.51 | 14 | 82% | 16% |
| Витамин В1, мг | 0.27 | 0.28 | 96% | 19% |
| Витамин В2, мг | 0.47 | 0.32 | 147% | 29% |
| Витамин А, мкг рэ | 130.49 | 180 | 72% | 14% |
| Кальций, мг | 368.66 | 240 | 154% | 31% |
| Магний, мг | 85.17 | 60 | 142% | 28% |
| Железо, мг | 5.31 | 3.4 | 156% | 31% |
| Калий, мг | 580.81 | 240 | 242% | 48% |
| Йод, мкг | 57.65 | 24 | 240% | 48% |
| Селен, мкг | 28.5 | 10 | 285% | 57% |

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) | 904 | 800 | 113% | 33 % |
| Калорийность, ккал. | 898.5 | 816-1199.5 | 105% | 32% |
| Количество белков (г) | 33.59 | 27 | 124% | 37% |
| Количество жиров (г) | 35.66 | 27.6 | 129% | 39% |
| Количество углеводов (г) | 110.8 | 114.9 | 96% | 29% |
| Витамин С, мг | 55.22 | 21 | 263% | 79% |
| Витамин В1, мг | 0.43 | 0.42 | 102% | 31% |
| Витамин В2, мг | 0.37 | 0.48 | 77% | 23% |
| Витамин А, мкг рэ | 644.09 | 270 | 239% | 72% |
| Кальций, мг | 325.02 | 360 | 90% | 27% |
| Магний, мг | 162.69 | 90 | 181% | 54% |
| Железо, мг | 8.39 | 5.1 | 165% | 49% |
| Калий, мг | 1419.19 | 360 | 394% | 118% |
| Йод, мкг | 86.93 | 36 | 241% | 72% |
| Селен, мкг | 17.2 | 15 | 115% | 34% |

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) | 0.7 | 1.2 | 58% |
| Сахар (г) | 10.7 | 11.6 | 92% |

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) | 1.8 | 2.3 | 78% |
| Сахар (г) | 10.4 | 11.7 | 89% |

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: 69553

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%, 29.1%, и 55.2% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 15%, 35.7%, и 49.3% 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.