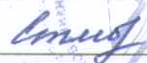


Утверждаю  
Директор МБОУ «Новоникитинская СОШ»



Т.И.Стрельникова

«29» февраля 2024 года

Примерное десяти дневное меню завтраков для детей  
1-4 классов, обучающихся в первую смену  
МБОУ «Новоникитинская СОШ»  
Октябрьского района оренбургской области  
на весенний период 2023-2024 учебного года

## Весенне меню

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.7</b>	<b>10.6</b>	<b>79.4</b>	<b>475.8</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	5.06	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>15.7</b>	<b>10.6</b>	<b>79.4</b>	<b>475.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>33.7</b>	<b>8.4</b>	<b>72.3</b>	<b>499.8</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.25	2.15	
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>33.7</b>	<b>8.4</b>	<b>72.3</b>	<b>499.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27.1</b>	<b>29.5</b>	<b>54.7</b>	<b>592.4</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	2.02	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27.1</b>	<b>29.5</b>	<b>54.7</b>	<b>592.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24.3</b>	<b>13.7</b>	<b>77.5</b>	<b>531.2</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	3.19	



	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>24.3</b>	<b>13.7</b>	<b>77.5</b>	<b>531.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>32.4</b>	<b>14.6</b>	<b>75.6</b>	<b>563.3</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	2.33	
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>32.4</b>	<b>14.6</b>	<b>75.6</b>	<b>563.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18.7</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>560.8</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	4.81	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>18.7</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>560.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>25.2</b>	<b>22.5</b>	<b>73.9</b>	<b>599.7</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	2.93	
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>25.2</b>	<b>22.5</b>	<b>73.9</b>	<b>599.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>41.4</b>	<b>26.5</b>	<b>65.6</b>	<b>665.9</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	1.58	
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>41.4</b>	<b>26.5</b>	<b>65.6</b>	<b>665.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>24.7</b>	<b>22.7</b>	<b>77.4</b>	<b>612.5</b>
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.92	3.13	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>24.7</b>	<b>22.7</b>	<b>77.4</b>	<b>612.5</b>
<b>Неделя 2 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-22м	Рагу из курицы	180	18.9	6.3	15.8	195.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>30.1</b>	<b>10.8</b>	<b>69.5</b>	<b>495.9</b>
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.36	2.31	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>30.1</b>	<b>10.8</b>	<b>69.5</b>	<b>495.9</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	554	27.33	17.33	73.59	559.73



## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Весенне меню(62501)
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	Режим питания	Завтрак,
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»,
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с Без особенностей в организации - 47.

### 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)	554	500	111%	23 %
Калорийность, ккал.	559.7	470-675.6	111%	22%
Количество белков (г)	27.37	15.4	178%	36%
Количество жиров (г)	17.34	15.8	110%	22%
Количество углеводов (г)	73.56	67	110%	22%
Витамин С, мг	26.22	12	219%	44%
Витамин В1, мг	0.32	0.24	133%	27%
Витамин В2, мг	0.29	0.28	104%	21%
Витамин А, мкг рэ	177.06	140	126%	25%
Кальций, мг	279.76	220	127%	25%
Магний, мг	125.46	50	251%	50%
Железо, мг	6.18	2.4	258%	52%
Калий, мг	871.99	220	396%	79%
Йод, мкг	63.45	20	317%	63%
Селен, мкг	21	6	350%	70%

#### Информация о содержании соли и сахара в меню

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 62501

## 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)	0.9	1	90%
Сахар (г)	7.8	10	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) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 19.6%, 27.9%, и 52.6% 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, кондитерские изделия, бутерброды, консервированные томаты, .
7. В меню присутствуют 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 "МБОУ "Новоникитинская СОШ"" 08.02.24.

---