

Организация: МБОУ СОШ №1
Название меню: Осенне-зимнее примерное 10-ти дневное меню
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2026 - 01.03.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Пром.	Хлеб с сыром твердых сортов	60	7,7	6,2	19,7	165,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	720	20,6	18,4	85,4	588,6
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	740	31,1	26,8	88,3	718,5
	Итого за день	1460	51,7	45,2	173,7	1307,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	22,3	22,7	51,6	499,5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	880	29,2	21	113,3	758
	Итого за день	1440	51,5	43,7	164,9	1257,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Булка "Летняя"	80	6,2	1,9	42,8	213
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	560	17,3	8,6	106	570,1
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,2	22,6	136,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,9	6,7	236,5

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	870	32,7	33,5	109,9	870,5
	Итого за день	1430	50	42,1	215,9	1440,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	165	32,6	11,7	18,8	311,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	550	42,8	15,6	73,2	603,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,4	6,2	28,1	193,8
347	Котлета "Школьная"	90	14,7	7,8	12,8	180
54-2соус	Соус белый основной	20	0,3	0,7	0,8	10,9
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	890	35,3	21,1	117,4	800,9
	Итого за день	1440	78,1	36,7	190,6	1404,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб с сыром твердых сортов	60	7,7	6,2	19,7	165,4
	Итого за Завтрак	690	20,4	17,1	93,5	609,9
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,4
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	32	2,1	0,4	10,7	54,7
	Итого за Обед	802	39	17,4	98,5	705,5
	Итого за день	1492	59,4	34,5	192	1315,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	705	16	11,5	91,3	531,9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,8	3,5	208,6

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	870	33,8	28,7	116,8	859,7
	Итого за день	1575	49,8	40,2	208,1	1391,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	575	28,9	29,6	57,4	610,5
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	34,6	30,4	102,2	820,2
	Итого за день	1375	63,5	60	159,6	1430,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Булка Вертута с маком	100	6	1,8	43,2	213,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	575	17,5	8,4	111,1	590
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240	3,5	6,5	11,6	118,7
54-6г-1	Рис отварной	150	3,6	6,5	36,4	217,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,1
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	63,2
	Итого за Обед	827	27	21,2	101,9	705,8
	Итого за день	1402	44,5	29,6	213	1295,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	17,1	283,1
54-21гн-д	Какао с молоком	200	4,7	3,5	6,1	75
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	545	40,7	15,2	77,2	607,7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
118	Суп из овощей с фасолью	220	3,4	4,3	12,8	103,3
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,4	6,2	28,1	193,8
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	870	37,8	23,5	116,1	825,6
	Итого за день	1415	78,5	38,7	193,3	1433,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	180	24,5	5,8	30	270,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	655	32,5	7,9	87,3	550
	Обед					
120,1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	220	12,5	6,3	16	171
54-9г-1	Рагу из овощей с говядиной	250	14,2	14,3	11,5	231,9
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	795	36	21,9	91,3	706,9
	Итого за день	1450	68,5	29,8	178,6	1256,9

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	613,5	25,9	15,5	83,4	576,17
Средние показатели за Обед	834,4	33,65	24,55	105,57	777,16
Средние показатели за период	1447,9	59,6	40,1	189	1353,3

B1	B2	A	D	C
мг	мг	мкг рет.эк	мкг	мг
0,3	0,39	101,46	0,55	40,26
0,43	0,72	315	0,16	33,31
0,7	1,1	416,5	0,7	73,6

Na	K	Ca	Mg	P
мг	мг	мг	мг	мг
715,06	330	337,1	92,19	389,57
1106,43	495	239,63	149,75	466,41
1821,5	825	576,7	241,9	856

Fe	I	Se	F
мг	мкг	мкг	мкг
5,54	39,36	35,89	116,31
7,25	95,31	51,72	317,69
12,8	134,7	87,6	434

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Осенне-зимнее примерное 10-ти дневное меню (86793)
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, обед
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 технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школПермь2018г.»,
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 ОВЗ в организации - 13. Детей с СД в организации - 2. Детей с Без особенностей в организации - 1115.

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)	613.5	500	123%	26 %
Калорийность, ккал.	576.2	470-675.6	114%	23%
Количество белков (г)	25.86	15.4	168%	34%
Количество жиров (г)	15.45	15.8	98%	20%
Количество углеводов (г)	83.42	67	125%	25%
Витамин С, мг	40.26	12	336%	67%
Витамин В1, мг	0.31	0.24	129%	26%
Витамин В2, мг	0.39	0.28	139%	28%
Витамин А, мкг рэ	101.46	140	72%	14%
Кальций, мг	337.11	220	153%	31%
Магний, мг	92.19	50	184%	37%
Железо, мг	5.54	2.4	231%	46%

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 %)
Калий, мг	702.43	220	319%	64%
Йод, мкг	39.36	20	197%	39%
Селен, мкг	35.9	6	598%	120%

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)	834.4	700	119%	35 %
Калорийность, ккал.	777.2	705-1036.4	102%	31%
Количество белков (г)	33.58	23.1	145%	44%
Количество жиров (г)	24.49	23.7	103%	31%
Количество углеводов (г)	105.62	100.5	105%	32%
Витамин С, мг	33.31	18	185%	56%
Витамин В1, мг	0.43	0.36	119%	36%
Витамин В2, мг	0.72	0.42	171%	51%
Витамин А, мкг рэ	941.52	210	448%	135%
Кальций, мг	239.63	330	73%	22%
Магний, мг	149.75	75	200%	60%
Железо, мг	7.25	3.6	201%	60%
Калий, мг	1481.04	330	449%	135%
Йод, мкг	95.31	30	318%	95%
Селен, мкг	51.72	9	575%	172%

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	0.4	0	1	40%
Сахар	5	0.9	10	50%

Меню Обед

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	1.6	0	1.5	107%
Сахар	9.1	0	10	91%

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	2	0	2.5	80%
Сахар	14.1	0.9	20	71%

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. Суммарная масса блюд **выше регламентированных значений** по приемам пищи

Прием пищи	Неделя	День	Значение	Норматив
Завтрак	1	Понедельник	720	650
Завтрак	1	Пятница	690	650
Завтрак	2	Понедельник	705	650
Завтрак	2	Пятница	655	650

4. 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 18%, 24.1%, и 57.9% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.3%, 28.4%, и 54.4% соответственно.

5. 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 .

6. **В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**

7. **В меню отсутствуют колбасные изделия,бутерброды, консервированные томаты, .**

8. 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 "МБОУ СОШ №1" 10.09.26.