Организация: МБОУ СОШ №1
Название меню: Осенне-зимнее примерное 10-ти дневное меню (КОПИЯ)
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.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
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
	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 пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	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
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,9	6,7	236,5
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**	**32,1**	**29,5**	**113,7**	**847,4**
	Итого за день	**1440**	**54,4**	**52,2**	**165,3**	**1346,9**
	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
208	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,6	5,3	35,3	211,2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,2	22,6	136,9
347	Котлета "Школьная"	90	14,7	7,8	12,8	180
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	**890**	**33,1**	**25,4**	**131,5**	**885,8**
	Итого за день	**1450**	**50,4**	**34**	**237,5**	**1455,9**
	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 пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
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
	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
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,5
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	**870**	**33,6**	**20,6**	**103**	**732,1**
	Итого за день	**1420**	**76,4**	**36,2**	**176,2**	**1335,6**
	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
118	Суп из овощей с фасолью	250	3,8	4,9	14,6	117,4
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
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	**880**	**35,3**	**27,8**	**118,1**	**861,6**
	Итого за день	**1585**	**51,3**	**39,3**	**209,4**	**1393,5**
	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.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
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	**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
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3,7	3,8	13,7	103,5
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**	**31,8**	**28,8**	**96**	**768,9**
	Итого за день	**1375**	**60,7**	**58,4**	**153,4**	**1379,4**
	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
54-6г-1	Рис отварной	150	3,6	6,5	36,4	217,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240	3,5	6,5	11,6	118,7
373	Котлета "Нежная"	100	15,9	8,8	7,2	171,9
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**	**29**	**22,6**	**102,8**	**730,6**
	Итого за день	**1402**	**46,5**	**31**	**213,9**	**1320,6**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
285	Пудинг творожный запечённый	100	33,6	10,6	34,2	366,2
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.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	Итого за Завтрак	**495**	**45,9**	**16,8**	**91**	**698,4**
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4
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	**900**	**38,2**	**26,1**	**119,8**	**865,7**
	Итого за день	**1395**	**84,1**	**42,9**	**210,8**	**1564,1**
	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					
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8
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	90	6,8	0,7	44,3	211
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	Итого за Обед	**860**	**32,4**	**21,3**	**109,3**	**760,1**
	Итого за день	**1515**	**64,9**	**29,2**	**196,6**	**1310,1**

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	**608,5**	**26,42**	**15,66**	**84,78**	**585,24**
Средние показатели за Обед	**844,9**	**33,56**	**24,63**	**108,1**	**787,62**
Средние показатели за период	**1453,4**	**60**	**40,3**	**192,9**	**1372,9**

B1	B2	A	D	C
мг	мг	мкг рет.эк	мкг	мг
0,31	0,4	102,41	0,57	40,23
0,44	0,87	315	0,16	34,07
0,8	1,3	417,4	0,7	74,3

Na	K	Ca	Mg	P
мг	мг	мг	мг	мг
767,22	330	345,02	93,36	398,46
1136,73	495	241,22	142,89	477,38
1904	825	586,2	236,3	875,8

Fe	I	Se	F
мг	мкг	мкг	мкг
5,59	46,23	36,2	119,25
7,47	92,1	52,89	295,49
13,1	138,3	89,1	414,7

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Осенне-зимнее примерное 10-ти дневное меню (КОПИЯ)(**111631**)
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 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.», «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ....Пермь2018г.»,
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.	575.6	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)	83.28	67	124%	25%
Витамин С, мг	40.22	12	335%	67%
Витамин В1, мг	0.31	0.24	129%	26%
Витамин В2, мг	0.39	0.28	139%	28%
Витамин А, мкг рэ	100.46	140	72%	14%
Кальций, мг	337.15	220	153%	31%
Магний, мг	92.15	50	184%	37%
Железо, мг	5.56	2.4	232%	46%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 111631

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	701.97	220	319%	64%
Йод, мкг	39.3	20	197%	39%
Селен, мкг	35.78	6	596%	119%

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)	844.9	700	121%	35 %
Калорийность, ккал.	787.6	705-1036.4	104%	31%
Количество белков (г)	33.5	23.1	145%	44%
Количество жиров (г)	24.56	23.7	104%	31%
Количество углеводов (г)	108.15	100.5	108%	32%
Витамин С, мг	34.07	18	189%	57%
Витамин В1, мг	0.44	0.36	122%	37%
Витамин В2, мг	0.87	0.42	207%	62%
Витамин А, мкг рэ	1389.4	210	662%	198%
Кальций, мг	241.22	330	73%	22%
Магний, мг	142.89	75	191%	57%
Железо, мг	7.47	3.6	208%	62%
Калий, мг	1439.65	330	436%	131%
Йод, мкг	92.1	30	307%	92%
Селен, мкг	52.88	9	588%	176%

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	0.3	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	8.9	0	10	89%

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	13.9	0.3	20	70%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.4282-26 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%, 24.2%, и 57.9% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17%, 28.1%, и 54.9% 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, .**

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 111631

8. **В меню присутствуют кондитерские изделия, консервированные огурцы, рекомендуем исключить их из меню.**

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «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" 27.10.26.
