

Организация: МБОУ СОШ №1

Название меню: Осенне-зимнее примерное 10-ти дневное меню горячих обедов 5-11 кл.МБОУ СОШ №1 с 01.09.2026 по 01.03.2027

Возрастная категория: от 7 до 18 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					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8
54-11г	Картофельное пюре	210	4,3	7,4	27,7	195,1
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	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	990	36,2	22,9	117,8	823,3
	Итого за день	990	36,2	22,9	117,8	823,3
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
32	Салат из свеклы с сыром	150	6,8	14,2	9,4	192,3
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3,7	3,8	13,7	103,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	150	25,5	24,7	5,8	347,6
495	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	20,3	83,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Итого за Обед	1015	52,5	51,1	128,6	1184,4
	Итого за день	1015	52,5	51,1	128,6	1184,4
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
120,1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250	14,2	7,2	18,1	194,3
54-3г	Макароны отварные с сыром	190	10	8,6	36,3	263,1
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	950	52,6	21,5	128,2	917,3
	Итого за день	950	52,6	21,5	128,2	917,3
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-22г	Булгур отварной	180	8,4	4,7	41,6	241,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,9	6,7	236,5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	80	2,4	13,2	5,2	148,8
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	1000	40,6	51,8	134,7	1165,1
	Итого за день	1000	40,6	51,8	134,7	1165,1

	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9
54-18с	Свекольник (со сметаной)	300	2,7	6,4	16	132,4
54-6г	Рис отварной	230	5,5	7,4	55,9	312,1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7
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	1040	34,9	24	139,9	915,3
	Итого за день	1040	34,9	24	139,9	915,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,4	5,4	8,2	87,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-5соус	Соус молочный натуральный	80	2,9	5,9	7,6	95,3
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	1010	57,4	29,1	117,9	963,2
	Итого за день	1010	57,4	29,1	117,9	963,2
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
120,1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250	14,2	7,2	18,1	194,3
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	850	38,1	23,2	117,2	830,9
	Итого за день	850	38,1	23,2	117,2	830,9
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	930	38,1	33,4	122,2	941,6
	Итого за день	930	38,1	33,4	122,2	941,6
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	300	2,7	6,4	16	132,4
54-11г	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	30,4	213,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5

	Итого за Обед	980	33,7	22,7	120,1	820,5
	Итого за день	980	33,7	22,7	120,1	820,5
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
32	Салат из свеклы с сыром	140	6,4	13,2	8,7	179,4
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3,7	3,8	13,7	103,5
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6
54-1соус	Соус сметанный	80	1,2	6,6	2,6	74,4
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	1040	40,2	38	119,9	981
	Итого за день	1040	40,2	38	119,9	981

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Обед	980,5	42,43	31,77	124,65	954,26
Средние показатели за период	980,5	42,4	31,8	124,7	954,3

B1	B2	A	D	C
мг	мг	мкг рет.эк	мкг	мг
0,55	0,95	405	1,11	46,79
0,6	1	405	1,1	46,8

Na	K	Ca	Mg	P
мг	мг	мг	мг	мг
1334,71	540	379,42	194,01	617,88
1334,7	540	379,4	194	617,9

Fe	I	Se	F
мг	мкг	мкг	мкг
8,89	117,16	64,29	437,25
8,9	117,2	64,3	437,3

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Осенне-зимнее примерное 10-ти дневное меню горячих обедов 5-11 кл.МБОУ СОШ №1 с 01.09.2026 по 01.03.2027(80030)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	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 типовых меню и рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.», «Сборник технологических нормативов, рецептур 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 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)	980.5	800	123%	36 %
Калорийность, ккал.	954.3	816-1199.5	112%	34%
Количество белков (г)	42.43	27	157%	47%
Количество жиров (г)	31.74	27.6	115%	35%
Количество углеводов (г)	124.73	114.9	109%	33%
Витамин С, мг	46.79	21	223%	67%
Витамин В1, мг	0.55	0.42	131%	39%
Витамин В2, мг	0.95	0.48	198%	59%

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 %)
Витамин А, мкг рэ	1403.69	270	520%	156%
Кальций, мг	379.42	360	105%	32%
Магний, мг	194.01	90	216%	65%
Железо, мг	8.89	5.1	174%	52%
Калий, мг	1668.25	360	463%	139%
Йод, мкг	117.16	36	325%	98%
Селен, мкг	64.29	15	429%	129%

Информация о содержании соли и сахара в меню

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	1.8	0	2.3	78%
Сахар	9	0	11.7	77%

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	1.8	0	2.3	78%
Сахар	9	0	11.7	77%

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: Обед - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.8%, 29.9%, и 52.3% 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, 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 СОШ №1" 10.09.26.