ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ МЕНЮ: ЗАВТРАК 1 кл, 4 кл, ОБЕД 2 кл,3 кл, 6-7 кл кл.

Возрастная категория:от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**630**	**20.2**	**18.3**	**86.8**	**592.7**
	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	5.9	7.1	12.7	138
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
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	**870**	**39.7**	**32.9**	**106.8**	**880.6**
	Итого за день	**1500**	**59.9**	**51.2**	**193.6**	**1473.3**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	**625**	**25.5**	**29.6**	**50.2**	**569.2**
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
120.1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250	18.1	8.3	18.1	219.5
329	Бигус	230	26	24.9	9.7	366.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
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	**840**	**53.2**	**34.3**	**87.1**	**870**
	Итого за день	**1465**	**78.7**	**63.9**	**137.3**	**1439.2**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Булочка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6

Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	**630**	**17.6**	**20.2**	**101.2**	**656.1**
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
495	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	20.3	83.6
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	**840**	**43.8**	**24**	**108.7**	**826.3**
	Итого за день	**1470**	**61.4**	**44.2**	**209.9**	**1482.4**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
279	Запеканка из творога	150	30.8	10	24.3	310.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4
	Итого за Завтрак	**580**	**36.5**	**10.9**	**82.6**	**573.3**
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
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	**850**	**35.9**	**31.6**	**97.5**	**817.8**
	Итого за день	**1430**	**72.4**	**42.5**	**180.1**	**1391.1**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
457	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**550**	**26.1**	**22.4**	**85**	**646.1**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	180	7.7	7.8	42.6	271
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8

	Итого за Обед	**905**	**35.8**	**19.8**	**125.3**	**822**
	Итого за день	**1455**	**61.9**	**42.2**	**210.3**	**1468.1**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
457	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
	Итого за Завтрак	**550**	**13.9**	**21.2**	**92.7**	**617.8**
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.4	6.2	28.1	193.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
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	**950**	**52.7**	**20.4**	**106.2**	**819.7**
	Итого за день	**1500**	**66.6**	**41.6**	**198.9**	**1437.5**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-2о	Омлет с зеленым горошком	180	11.6	12.8	5.7	184.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	**610**	**26.7**	**24.8**	**56.1**	**553.8**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
497	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	17.9	76.3
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	**820**	**34.5**	**27.7**	**109**	**823.1**
	Итого за день	**1430**	**61.2**	**52.5**	**165.1**	**1376.9**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	125	1.1	0.3	10.1	47.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

	Итого за Завтрак	**650**	**15.6**	**22.1**	**76.1**	**566.1**
	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
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
299	Рыба, тушеная под овощами	110	13.5	6.6	5.9	137.2
490	Компот из черной смородины	200	0.3	0.1	11.1	46.4
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	**900**	**34.5**	**27.7**	**110**	**827.4**
	Итого за день	**1550**	**50.1**	**49.8**	**186.1**	**1393.5**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
279	Запеканка из творога	150	30.8	10	24.3	310.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Булка городская	80	6.2	1.9	42.7	212.8
	Итого за Завтрак	**550**	**38.1**	**12.1**	**93.9**	**637.2**
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
380.1	Капуста тушеная с мясом	230	14.9	12.5	18.1	244.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
	Итого за Обед	**895**	**32.7**	**28**	**108.9**	**817.9**
	Итого за день	**1445**	**70.8**	**40.1**	**202.8**	**1455.1**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	**685**	**19.3**	**21.5**	**73.1**	**561.7**
	Обед					
492.1	Компот из плодов и ягод замороженных	200	0.1	0.1	10.9	44.6
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23.1	21.6	19.8	365.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	**890**	**37.9**	**32**	**95.8**	**822**

	Итого за день	**1575**	**57.2**	**53.5**	**168.9**	**1383.7**

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ МЕНЮ: ЗАВТРАК 1 кл, 4 кл, ОБЕД 2 кл,3 кл, 6-7 кл кл. (**64285**)
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	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 «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.», «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 - 1161.

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)	606	550	110%	22 %
Калорийность, ккал.	597.4	544-782	42%	21%
Количество белков (г)	23.9	45	53%	27%
Количество жиров (г)	20.32	46	44%	22%
Количество углеводов (г)	79.74	191.5	42%	21%
Витамин С, мг	40.74	35	116%	58%
Витамин В1, мг	0.25	0.7	36%	18%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 64285

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 %)
Витамин В2, мг	0.57	0.8	71%	36%
Витамин А, мкг рэ	581.55	450	129%	65%
Кальций, мг	387.52	600	65%	32%
Магний, мг	81.62	150	54%	27%
Железо, мг	5.07	8.5	60%	30%
Калий, мг	668.73	600	111%	56%
Йод, мкг	67.92	60	113%	57%
Селен, мкг	31.95	25	128%	64%

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)	876	800	110%	32 %
Калорийность, ккал.	832.7	816-1199.5	58%	29%
Количество белков (г)	40.04	45	89%	44%
Количество жиров (г)	27.8	46	60%	30%
Количество углеводов (г)	105.6	191.5	55%	28%
Витамин С, мг	43.89	35	125%	63%
Витамин В1, мг	0.46	0.7	66%	33%
Витамин В2, мг	0.5	0.8	63%	31%
Витамин А, мкг рэ	870.28	450	193%	97%
Кальций, мг	265.52	600	44%	22%
Магний, мг	149.13	150	99%	50%
Железо, мг	7.73	8.5	91%	45%
Калий, мг	1503.11	600	251%	125%
Йод, мкг	115.75	60	193%	96%
Селен, мкг	32.83	25	131%	66%

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)	1.1	1.2	92%
Сахар (г)	10.6	11.6	91%

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)	1.9	2.3	83%
Сахар (г)	10	11.7	85%

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)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16%, 30.6%, и 53.4% соотвественно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 19.2%, 30%, и 50.7% соотвественно.

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 "МБОУ СОШ №1" 26.02.24.