Весенне-летнее меню 5-11 кл. МБОУ СОШ №1

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	7.2	6.8	31.3	215.4
300	Рыба, запеченая в омлете	120	21.5	11.9	8.6	227.3
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	**990**	**44.9**	**32.2**	**117.1**	**938.1**
	Итого за день	**990**	**44.9**	**32.2**	**117.1**	**938.1**
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
492.1	Компот из плодов и ягод замороженных	200	0.1	0.1	10.9	44.6
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**955**	**36.4**	**31.6**	**130.7**	**952.7**
	Итого за день	**955**	**36.4**	**31.6**	**130.7**	**952.7**
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
45	Салат рыбный	100	6.6	8	5.3	119.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	300	6.9	4.9	17.1	140.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23.1	21.6	19.8	365.6
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	8.2	33.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	**935**	**44.3**	**35.6**	**94.9**	**876.6**
	Итого за день	**935**	**44.3**	**35.6**	**94.9**	**876.6**
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
262	Макаронник (макаронная запеканка)	200	16.7	15.8	52.8	420.7
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5

497	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	17.9	76.3
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	**1000**	**51.3**	**32.7**	**145.1**	**1080.4**
	Итого за день	**1000**	**51.3**	**32.7**	**145.1**	**1080.4**
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
329	Бигус	230	26	24.9	9.7	366.6
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	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	**885**	**42.7**	**33.4**	**87.3**	**820.7**
	Итого за день	**885**	**42.7**	**33.4**	**87.3**	**820.7**
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
32	Салат из свеклы с сыром	100	2.9	7.4	7	106
120.1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	300	21.7	9.9	21.8	263.4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**920**	**48.7**	**33.2**	**128**	**1006.1**
	Итого за день	**920**	**48.7**	**33.2**	**128**	**1006.1**
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
347	Котлета "Школьная "	100	16.3	8.7	14.2	200
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**950**	**46.1**	**21.9**	**132.6**	**911.6**
	Итого за день	**950**	**46.1**	**21.9**	**132.6**	**911.6**
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
46	Рубленые яйца с маслом и луком	100	10.5	14	1.7	174.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
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	**950**	**43.9**	**34.8**	**116.6**	**955.5**
	Итого за день	**950**	**43.9**	**34.8**	**116.6**	**955.5**

	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
492.1	Компот из плодов и ягод замороженных	200	0.1	0.1	10.9	44.6
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.4	6.2	28.1	193.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
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	**880**	**41.1**	**34.5**	**117.9**	**946.4**
	Итого за день	**880**	**41.1**	**34.5**	**117.9**	**946.4**
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
32	Салат из свеклы с сыром	100	2.9	7.4	7	106
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	180	29	19.9	5.2	315.3
495	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	20.3	83.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**1010**	**49.2**	**41.8**	**111.9**	**1019**
	Итого за день	**1010**	**49.2**	**41.8**	**111.9**	**1019**

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Весенне-летнее меню 5-11 кл. МБОУ СОШ №1(**64287**)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 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 «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ....Пермь2018г.», «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.»,
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 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)	947.5	800	118%	35 %
Калорийность, ккал.	950.7	816-1199.5	111%	33%
Количество белков (г)	44.88	27	166%	50%
Количество жиров (г)	33.16	27.6	120%	36%
Количество углеводов (г)	118.2	114.9	103%	31%
Витамин С, мг	33.95	21	162%	49%
Витамин В1, мг	0.52	0.42	124%	37%
Витамин В2, мг	0.62	0.48	129%	39%
Витамин А, мкг рэ	888.89	270	329%	99%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 64287

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 %)
Кальций, мг	367.28	360	102%	31%
Магний, мг	164.31	90	183%	55%
Железо, мг	8.98	5.1	176%	53%
Калий, мг	1443.48	360	401%	120%
Йод, мкг	157.69	36	438%	131%
Селен, мкг	46.16	15	308%	92%

Информация о содержании соли и сахара в 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 %)
Соль (г)	2.3	2.3	100%
Сахар (г)	10.1	11.7	86%

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 18.9%, 31.4%, и 49.7% 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,кондитерские изделия,бутерброды, консервированные томаты, .**

7. **В меню присутствуют консервированные огурцы, рекомендуем исключить их из меню.**

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 64287

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.