

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы


«09» КОЛА ИМ. ЛЕБЕДЕВА «01» 2025 г.



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся
7-11 лет в МБОУ Лекаревская СОШ
на 2024-2025 учебный год
(зимне-весенний период)**

МБОУ Лекаревская СОШ. Меню 7-11 лет 2024-2025 учебный год.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| №рецептуры | Названиеблюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя1Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыртвердыхсортвовнарезке | 40 | 9.3 | 11.8 | 0 | 143.3 |
| 54-22к | Кашажидкаямолочнаяовсяная | 200 | 6.8 | 7.4 | 24.6 | 192.7 |
| 54-2гн | Чайссахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлебпшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | ИтогозаЗавтрак | 500 | 20.9 | 19.7 | 60.5 | 503.4 |
| | Итогозадень | 500 | 20.9 | 19.7 | 60.5 | 503.4 |
| | Неделя1Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-7з | Салатизбелокочаннойкапусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-12м | Пловскурицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-3гн | Чайслимономисахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлебржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | ИтогозаЗавтрак | 500 | 31.5 | 14.8 | 61.8 | 506.5 |
| | Итогозадень | 500 | 31.5 | 14.8 | 61.8 | 506.5 |
| | Неделя1Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-13з | Салатизсвеклыотварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-18г | Макароньбезглютеновыеотварные | 150 | 3.5 | 5.1 | 34.3 | 197 |
| 54-25м | Курицатушенаясморковью | 70 | 9.9 | 4.1 | 3.1 | 88.5 |
| 54-21гн | Какаомолоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлебпшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | ИтогозаЗавтрак | 520 | 21.9 | 15.7 | 74.2 | 525.4 |
| | Итогозадень | 520 | 21.9 | 15.7 | 74.2 | 525.4 |
| | Неделя1Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыртвердыхсортвовнарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-6г | Рисотварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-11р | Рыбатушенаявтоматесовощами (минтай) | 70 | 9.7 | 5.2 | 4.4 | 103.1 |
| Пром. | Сокабрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| Пром. | Хлебржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| | ИтогозаЗавтрак | 500 | 24.6 | 19.5 | 86 | 617.5 |
| | Итого за день | 500 | 24.6 | 19.5 | 86 | 617.5 |
| | Неделя1Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-7з | Салатизбелокочаннойкапусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-4г | Кашагречневаярассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-2м | Гуляшизговядины | 80 | 13.6 | 13.2 | 3.1 | 185.7 |
| 54-45гн | Чайссахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлебпшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | ИтогозаЗавтрак | 540 | 27.2 | 26 | 75 | 643.8 |
| | Итого за день | 540 | 27.2 | 26 | 75 | 643.8 |

| | | | | | | |
|---------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Неделя2Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Маслосливочное(порциями) | 30 | 0.2 | 21.8 | 0.4 | 198.3 |
| 54-16к | Каша"Дружба" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| 54-21гн | Какаомолоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлебпшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
| | ИтогозаЗавтрак | 500 | 15.2 | 31.8 | 71.3 | 631.7 |
| | Итогозадень | 500 | 15.2 | 31.8 | 71.3 | 631.7 |
| | Неделя2Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-7з | Салатизбелокочаннойкапусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-18г | Макароньбезглютеновыеотварные | 150 | 3.5 | 5.1 | 34.3 | 197 |
| 54-2м | Гуляшизговядины | 80 | 13.6 | 13.2 | 3.1 | 185.7 |
| 54-2гн | Чайссахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | хлебржано-пшеничный йодированный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | ИтогозаЗавтрак | 530 | 21.4 | 24.9 | 65.8 | 573.5 |
| | Итогозадень | 530 | 21.4 | 24.9 | 65.8 | 573.5 |
| | Неделя2Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11з | Салатизморковиияблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-4г | Кашагречневаярассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курицатушенаясморковью | 80 | 11.3 | 4.6 | 3.6 | 101.1 |
| Пром. | Сокабрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| Пром. | Хлебпшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | ИтогозаЗавтрак | 530 | 24 | 17.3 | 88.9 | 608.5 |
| | Итогозадень | 530 | 24 | 17.3 | 88.9 | 608.5 |
| | Неделя2Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-10г | Картофельотварнойвмолоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-11р | Рыбатушенаявтоматесовощами (минтай) | 90 | 12.5 | 6.7 | 5.7 | 132.5 |
| 54-3гн | Чайслимономисахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлебржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| | ИтогозаЗавтрак | 550 | 21.5 | 19 | 64.4 | 513.4 |
| | Итогозадень | 550 | 21.5 | 19 | 64.4 | 513.4 |
| | Неделя2Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3г | Макароньотварныеессыром | 240 | 12.7 | 10.9 | 45.9 | 332.4 |
| 54-21гн | Какаомолоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлебпшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | ИтогозаЗавтрак | 500 | 22 | 14.9 | 87.9 | 573.4 |
| | Итогозадень | 500 | 22 | 14.9 | 87.9 | 573.4 |

Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации | Детализация информации |
|---|---|---|
| 1 | Название меню | МБОУ Лекаревская СОШ. Меню 7-11 лет 2024-2025 учебный год.(70415) |
| 2 | Информация о возрастной группе детей | от7до11лет |
| 3 | Информация о характеристике питающихся | Без особенностей |
| 4 | Тип организации, для которого разработано меню | Уровень1-Общеобразовательнаяорганизация |
| 5 | Режим питания | Завтрак, |
| 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 обучающихся1-4-х классов общеобразовательных организаций/Москва,2022г.», |
| 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 без особенностей в организации-17. |

Информацияобэнергетической,пищевойивитамино-минеральнойценностименю

МенюЗавтрак

| 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) | 517 | 500 | 103% | 22% |
| Калорийность, ккал. | 569.7 | 470-675.6 | 113% | 23% |
| Количество белков(г) | 23.04 | 15.4 | 150% | 30% |
| Количество жиров(г) | 20.35 | 15.8 | 129% | 26% |
| Количество углеводов (г) | 73.61 | 67 | 110% | 22% |
| Витамин С, мг | 17.74 | 12 | 148% | 30% |
| ВитаминВ1,мг | 0.26 | 0.24 | 108% | 22% |
| ВитаминВ2,мг | 0.28 | 0.28 | 100% | 20% |
| Витамин А, мкг рэ | 377.88 | 140 | 270% | 54% |
| Кальций, мг | 314.91 | 220 | 143% | 29% |
| Магний, мг | 110.82 | 50 | 222% | 44% |
| Железо, мг | 4.46 | 2.4 | 186% | 37% |
| Калий, мг | 729.13 | 220 | 331% | 66% |
| Йод, мкг | 74.9 | 20 | 375% | 75% |
| Селен, мкг | 14.68 | 6 | 245% | 49% |

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 | 100% |
| Сахар(г) | 7.3 | 10 | 73% |

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);
- Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей). Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.2%, 32.1%, и 51.7% соответственно.
- 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, консервированные огурцы.**

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 Лекаревская СОШ" 05.08.24.
