



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МБОУ Лекаревская СОШ

Лебедев В.В.

«01» 09. 2023г.

**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания обучающихся  
7-11 лет в МБОУ Лекаревская СОШ  
на 2023-2024 учебный год  
(осенне-зимний период)**

# Горячий завтрак. МБОУ Лекаревская СОШ 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.3	8.3	34.8	243.2
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21.1</b>	<b>18.3</b>	<b>85.3</b>	<b>590.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>21.1</b>	<b>18.3</b>	<b>85.3</b>	<b>590.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24.9</b>	<b>30.9</b>	<b>56</b>	<b>602.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>24.9</b>	<b>30.9</b>	<b>56</b>	<b>602.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4.7	4.9	25.8	166.1
54-22хн	Кисель из вишни	180	0.2	0	11.6	47.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16.3</b>	<b>14.9</b>	<b>71</b>	<b>483</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>16.3</b>	<b>14.9</b>	<b>71</b>	<b>483</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23.9</b>	<b>15.8</b>	<b>71</b>	<b>522.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>23.9</b>	<b>15.8</b>	<b>71</b>	<b>522.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
Пром.	Сок персиковый	180	0.5	0	29.7	121
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>16.5</b>	<b>9.8</b>	<b>105.5</b>	<b>576.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>16.5</b>	<b>9.8</b>	<b>105.5</b>	<b>576.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17.2</b>	<b>15.8</b>	<b>69.9</b>	<b>489.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>17.2</b>	<b>15.8</b>	<b>69.9</b>	<b>489.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27.7</b>	<b>21.9</b>	<b>69.6</b>	<b>586.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27.7</b>	<b>21.9</b>	<b>69.6</b>	<b>586.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>26.6</b>	<b>17.1</b>	<b>72.9</b>	<b>552.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>26.6</b>	<b>17.1</b>	<b>72.9</b>	<b>552.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>24.5</b>	<b>18.6</b>	<b>90</b>	<b>625.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>24.5</b>	<b>18.6</b>	<b>90</b>	<b>625.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31.3</b>	<b>11.1</b>	<b>105.2</b>	<b>646.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>31.3</b>	<b>11.1</b>	<b>105.2</b>	<b>646.3</b>

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Горячий завтрак. МБОУ Лекаревская СОШ 2023-2024 учебный год(54188)
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
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 обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 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 Без особенностей в организации - 21.

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)	560	500	112%	23 %
Калорийность, ккал.	578.2	470-675.6	114%	23%
Количество белков (г)	23.69	15.4	154%	31%
Количество жиров (г)	18.31	15.8	116%	23%
Количество углеводов (г)	79.66	67	119%	24%
Витамин С, мг	29.06	12	242%	48%
Витамин В1, мг	0.28	0.24	117%	23%
Витамин В2, мг	0.29	0.28	104%	21%
Витамин А, мкг рэ	224.7	140	161%	32%
Кальций, мг	358.09	220	163%	33%
Магний, мг	111.93	50	224%	45%
Железо, мг	5.6	2.4	233%	47%
Калий, мг	867.22	220	394%	79%
Иод, мкг	68.3	20	342%	68%

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 %)
Селен, мкг	18.04	6	301%	60%

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)	0.9	1	90%
Сахар (г)	6.6	10	66%

### Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

- Меню безопасное** (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
- 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 16.4%, 28.5%, и 55.1% 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 .*
- В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**
- 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" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "МБОУ Лекарвская СОШ" 22.08.23.