

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Лекаревская СОШ

Лебедев В.В.

2024 г.



**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания обучающихся  
12-18 лет в МБОУ Лекаревская СОШ  
на 2023-2024 учебный год  
(зимне-весенний период)**

## Горячий завтрак 5-11 классы. Лекаревская СОШ.

Возрастная категория: от 12 до 18 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	50	11.6	14.8	0	179.2
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	240	8.2	8.9	29.5	231.2
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>550</b>	<b>24</b>	<b>24.4</b>	<b>59.7</b>	<b>554.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>24</b>	<b>24.4</b>	<b>59.7</b>	<b>554.6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>39.7</b>	<b>17</b>	<b>78.1</b>	<b>624.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>39.7</b>	<b>17</b>	<b>78.1</b>	<b>624.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макаронные отварные	170	6	5.6	37.2	223
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>30.2</b>	<b>18.1</b>	<b>88.2</b>	<b>636.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>30.2</b>	<b>18.1</b>	<b>88.2</b>	<b>636.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-6г	Рис отварной	160	3.8	5.1	38.9	217.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32.3</b>	<b>27</b>	<b>102.2</b>	<b>780.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>32.3</b>	<b>27</b>	<b>102.2</b>	<b>780.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
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>580</b>	<b>31.5</b>	<b>30.1</b>	<b>78.6</b>	<b>711.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>31.5</b>	<b>30.1</b>	<b>78.6</b>	<b>711.4</b>

	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	50	0.4	36.3	0.7	330.5
54-16к	Каша "Дружба"	230	5.7	6.8	27.6	194.3
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
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>620</b>	<b>14.7</b>	<b>47.4</b>	<b>73.1</b>	<b>777</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>14.7</b>	<b>47.4</b>	<b>73.1</b>	<b>777</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макаронные отварные	170	6	5.6	37.2	223
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
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>590</b>	<b>28.7</b>	<b>28.9</b>	<b>77.5</b>	<b>685.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>28.7</b>	<b>28.9</b>	<b>77.5</b>	<b>685.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>29</b>	<b>19.2</b>	<b>101.9</b>	<b>696.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>29</b>	<b>19.2</b>	<b>101.9</b>	<b>696.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	160	4.8	5.9	28.3	185.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24.5</b>	<b>20</b>	<b>76.5</b>	<b>582.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>24.5</b>	<b>20</b>	<b>76.5</b>	<b>582.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макаронные отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>32.4</b>	<b>16</b>	<b>87.9</b>	<b>625.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>32.4</b>	<b>16</b>	<b>87.9</b>	<b>625.2</b>

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Горячий завтрак 5-11 классы. Лекаревская СОШ.(62462)
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	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.», «Сборник типовых меню и рецептов 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 Без особенностей в организации - 36.

### 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)	578	550	105%	21 %
Калорийность, ккал.	667.3	544-782	117%	23%
Количество белков (г)	28.68	18	159%	32%
Количество жиров (г)	24.79	18.4	135%	27%
Количество углеводов (г)	82.37	76.6	108%	22%
Витамин С, мг	19.79	14	141%	28%
Витамин В1, мг	0.29	0.28	104%	21%
Витамин В2, мг	0.32	0.32	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	390.85	180	217%	43%
Кальций, мг	352.01	240	147%	29%
Магний, мг	138.49	60	231%	46%

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 %)
Железо, мг	5.92	3.4	174%	35%
Калий, мг	875.63	240	365%	73%
Йод, мкг	86.91	24	362%	72%
Селен, мкг	19.04	10	190%	38%

### 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)	7.6	11.6	66%

### 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 17.2%, 33.4%, и 49.4% 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" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "МБОУ Лекаревская СОШ" 09.01.24.**