

Горячий завтрак 1-4 классы. Лекаревская СОШ.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
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
	Итого за Завтрак	500	20.3	19.9	54.8	480.2
	Итого за день	500	20.3	19.9	54.8	480.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
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
	Итого за Завтрак	520	32.9	15	69.8	545.7
	Итого за день	520	32.9	15	69.8	545.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	27.3	16.7	78.5	573.8
	Итого за день	550	27.3	16.7	78.5	573.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Завтрак	500	24.7	19.3	98.4	665.7
	Итого за день	500	24.7	19.3	98.4	665.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
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
	Итого за Завтрак	550	27.5	26.3	75.4	649.4
	Итого за день	550	27.5	26.3	75.4	649.4

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	580	13.6	32.2	66.5	609.8
	Итого за день	580	13.6	32.2	66.5	609.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	520	24.4	24.6	72.5	609.7
	Итого за день	520	24.4	24.6	72.5	609.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	550	25.6	17.5	98.7	655.3
	Итого за день	550	25.6	17.5	98.7	655.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	530	19.2	17.3	67.9	503.4
	Итого за день	530	19.2	17.3	67.9	503.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	535	28.4	14.9	79.7	567.2
	Итого за день	535	28.4	14.9	79.7	567.2

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Горячий завтрак 1-4 классы. Лекаревская СОШ.(60991)
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.», «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 - 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)	533.5	500	107%	22 %
Калорийность, ккал.	586	470-675.6	116%	23%
Количество белков (г)	24.4	15.4	158%	32%
Количество жиров (г)	20.39	15.8	129%	26%
Количество углеводов (г)	76.23	67	114%	23%
Витамин С, мг	19.38	12	162%	32%
Витамин В1, мг	0.26	0.24	108%	22%
Витамин В2, мг	0.28	0.28	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	343	140	245%	49%
Кальций, мг	305.52	220	139%	28%
Магний, мг	121.83	50	244%	49%

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	5.24	2.4	218%	44%
Калий, мг	788.14	220	358%	72%
Йод, мкг	73.48	20	367%	73%
Селен, мкг	16.02	6	267%	53%

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 16.7%, 31.3%, и 52% 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" 06.01.24.