

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«2-Михайловская средняя общеобразовательная школа имени Николая Синева»  
Сорочинского муниципального округа Оренбургской области

Утверждено приказом от 09.01.2025 г №02

Директор: \_\_\_\_\_ Т.М. Пронина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AC01C09EA8007FE483007325B1A27F9D  
Владелец: Пронина Татьяна Михайловна  
Действителен: с 09.01.2025 до 04.04.2026

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,4	1,8	0	21,5
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	6,9	8,7	41,8	273,4
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>10,4</b>	<b>15,8</b>	<b>59,9</b>	<b>423,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1,8	7,1	7,3	100,1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	5	5,8	11,3	116,9
54-1г	Макаронные отварные	130	3,9	3,6	24,1	144,3
54-2м	Гуляш из говядины	70	11,9	11,6	2,7	162,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4,8	0,9	24,4	124,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>703</b>	<b>27,8</b>	<b>29</b>	<b>87,6</b>	<b>721,4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	106,6
54-1т	Запеканка творожная	70	29,68	10,7	22,31	304,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>35,48</b>	<b>15,7</b>	<b>31,91</b>	<b>410,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>74,18</b>	<b>60,6</b>	<b>189,51</b>	<b>1598,8</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,1	9,3	66,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>11,5</b>	<b>14,8</b>	<b>46,3</b>	<b>364,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					



54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,2	7,1	6,7	95,1
54-8с	Суп гороховый	180	4,7	3,2	11,4	93,2
54-11г	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,2	120,8
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5,6	8,9	121,5
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-22хн	Кисель	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>728</b>	<b>24,1</b>	<b>21,8</b>	<b>90</b>	<b>650,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	70	4,68	4,03	30,46	177
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,48</b>	<b>9,03</b>	<b>38,86</b>	<b>278,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>46,58</b>	<b>45,73</b>	<b>185,26</b>	<b>1336,8</b>
	<i>Среда, 1 неделя</i>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>10</b>	<b>15,1</b>	<b>42,5</b>	<b>345,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	3,5	2,5	8,5	70,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4,8	0,9	24,4	124,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>29,6</b>	<b>24,9</b>	<b>72,5</b>	<b>631,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-15в	Творожник песочный	70	5,99	6,45	20,17	162,6
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>11,79</b>	<b>11,45</b>	<b>29,77</b>	<b>269,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>54,19</b>	<b>51,55</b>	<b>154,87</b>	<b>1289,5</b>
	<i>Четверг, 1 неделя</i>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	5,8	7,1	26,4	192,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,1	9,3	66,8
Пром.	Масло сливочное	7	0,1	5,1	0,1	46,3

	(порциями)					
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>10,5</b>	<b>14,5</b>	<b>48,1</b>	<b>364,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,9	0,1	4,8	23,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,3	2	14	90,8
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,9	15,3	12,8	256,6
54-22хн	Кисель	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>27,8</b>	<b>18,1</b>	<b>78,5</b>	<b>587,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом	70	3,73	1,67	38,85	185,4
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>9,53</b>	<b>6,67</b>	<b>47,25</b>	<b>287,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1548</b>	<b>48,33</b>	<b>39,37</b>	<b>183,95</b>	<b>1282,2</b>
	<i>Пятница, 1 неделя</i>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>8,3</b>	<b>12,2</b>	<b>44,1</b>	<b>319</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,2	7,1	6,7	95,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	70	13	13,2	7,3	199,7
54-3соус	Соус красный основной	25	0,7	0,5	1,8	14,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4,8	0,9	24,4	124,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>31,9</b>	<b>32,8</b>	<b>94,8</b>	<b>801,2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9



	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>46,8</b>	<b>314,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>52,6</b>	<b>58</b>	<b>195,8</b>	<b>1513,8</b>
	<i>Понедельник, 2 неделя</i>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	9,5	8,2	34,4	249,3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	24,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>11,6</b>	<b>13,5</b>	<b>52,9</b>	<b>379</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,2	7,1	6,7	95,1
54-4с	Рассольник домашний	180	2,6	3,3	6,7	66,7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,7	348,8
54-22хн	Кисель	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб ржаной	73	4,8	0,9	24,4	124,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>24,1</b>	<b>26,1</b>	<b>87,5</b>	<b>680,8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли	50	2	15,3	31,3	270,5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,8</b>	<b>20,3</b>	<b>40,9</b>	<b>377,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>82,1</b>	<b>60</b>	<b>191,4</b>	<b>1480,2</b>
	<i>Вторник, 2 неделя</i>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
54-6о	Яйцо вареное (1 шт.)	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>452</b>	<b>15,2</b>	<b>17</b>	<b>51,3</b>	<b>418,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1	2,3	4,8	43,9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5,9	6,8	12,5	134,6

54-11г	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,2	120,8
54-4м	Котлета из говядины	70	14,6	13,9	13,1	236,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>30,1</b>	<b>28,2</b>	<b>101,3</b>	<b>702,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в	Ватрушка с творогом	70	8,24	10,3	15,01	185,7
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>14,04</b>	<b>15,3</b>	<b>23,41</b>	<b>287,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>59,84</b>	<b>60,6</b>	<b>186,11</b>	<b>1452,6</b>
	<i>Среда, 2 неделя</i>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>8,8</b>	<b>16</b>	<b>40,5</b>	<b>351,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4,2	5,1	9,1	99,4
54-21г	Горошница	130	13,5	1,2	31,5	191,2
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5,6	8,9	121,5
54-3соус	Соус красный основной	25	0,5	0,4	1,3	10,6
54-22хн	Кисель	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>33,8</b>	<b>13,9</b>	<b>99,3</b>	<b>656,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	70	5,16	1,77	34,03	172,6
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,96</b>	<b>6,77</b>	<b>43,63</b>	<b>279,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>56,36</b>	<b>36,77</b>	<b>193,53</b>	<b>1330,2</b>
	<i>Четверг, 2 неделя</i>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7



Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>12</b>	<b>13,3</b>	<b>48,9</b>	<b>362,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,1	5,3	53,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	8,6	6,1	13,9	144,9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5,5	0,6	35,9	171,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>37,4</b>	<b>31,8</b>	<b>86,2</b>	<b>781,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2г	Запеканка из творога с морковью	70	7,3	4,3	12,2	116,5
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>13,1</b>	<b>9,3</b>	<b>20,6</b>	<b>218,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>63</b>	<b>54,5</b>	<b>165,8</b>	<b>1406,1</b>
	<i>Пятница, 2 неделя</i>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>10,4</b>	<b>13,3</b>	<b>47,6</b>	<b>352</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,2	7,1	6,7	95,1
54-18с	Свекольник	180	1,6	2,3	9,5	65,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3,8	4,6	26,4	162,2
54-2м	Гуляш из говядины	70	11,9	11,6	2,7	162,5
54-22хн	Кисель	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб ржаной	73	4,8	0,9	24,4	124,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>23,5</b>	<b>26,6</b>	<b>80,7</b>	<b>655,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-16в	Крендель сахарный	70	4,7	8,2	35,2	233,4
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,5</b>	<b>13,2</b>	<b>44,8</b>	<b>340</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>44,9</b>	<b>53,2</b>	<b>183,2</b>	<b>1390,6</b>

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Десятидневное меню для организации питания воспитанников МБОУ "2-Михайловская СОШ имени Николая Синёва"(От 3 до 7 лет)в(77715)
2	Информация о возрастной группе детей	от 3 до 7 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак, второй завтрак, обед, полдник
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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Москва, 2023 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 ОВЗ в организации - 1. Детей с Без особенностей в организации - 121.

### 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)	442.1	400	111%	23 %
Калорийность, ккал.	386	341.3-414	94%	19%
Количество белков (г)	12.14	10.8	112%	22%
Количество жиров (г)	14.2	12	118%	24%
Количество углеводов (г)	52.41	52.2	100%	20%
Витамин С, мг	17.24	10	172%	34%
Витамин В1, мг	0.17	0.18	94%	19%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 77715



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 %)
Витамин В2, мг	0.28	0.2	140%	28%
Витамин А, мкг рэ	107.61	100	108%	22%
Кальций, мг	299.1	180	166%	33%
Магний, мг	61.98	40	155%	31%
Железо, мг	2.91	2	146%	29%
Калий, мг	414.76	120	346%	69%
Йод, мкг	48.37	20	242%	48%
Селен, мкг	9.69	6	162%	32%

### Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Второй завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	178	100	178%	9 %
Калорийность, ккал.	104	85.3-117	101%	5%
Количество белков (г)	0.84	2.7	31%	2%
Количество жиров (г)	0.2	3	7%	0%
Количество углеводов (г)	24.72	13.05	189%	9%
Витамин С, мг	10	2.5	400%	20%
Витамин В1, мг	0.04	0.05	80%	4%
Витамин В2, мг	0.05	0.05	100%	5%
Витамин А, мкг рэ	162.44	25	650%	32%
Кальций, мг	29.2	45	65%	3%
Магний, мг	18.67	10	187%	9%
Железо, мг	0.93	0.5	186%	9%
Калий, мг	356.8	30	1189%	59%
Йод, мкг	0.2	5	4%	0%
Селен, мкг	0.1	1.5	7%	0%

### 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)	704	600	117%	36 %
Калорийность, ккал.	674.4	540-793.8	109%	33%
Количество белков (г)	31.71	16.2	196%	59%
Количество жиров (г)	25.46	18	141%	42%

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 %)
Количество углеводов (г)	79.6	78.3	102%	30%
Витамин С, мг	49.8	15	332%	100%
Витамин В1, мг	0.54	0.27	200%	60%
Витамин В2, мг	0.53	0.3	177%	53%
Витамин А, мкг рэ	541.01	150	361%	108%
Кальций, мг	285.24	270	106%	32%
Магний, мг	135.62	60	226%	68%
Железо, мг	6.97	3	232%	70%
Калий, мг	1324.48	180	736%	221%
Йод, мкг	88.92	30	296%	89%
Селен, мкг	20.19	9	224%	67%

#### Меню Полдник

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Полдник (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	356	250	142%	18 %
Калорийность, ккал.	287.4	180-351	140%	14%
Количество белков (г)	12.82	5.4	237%	24%
Количество жиров (г)	9.35	6	156%	16%
Количество углеводов (г)	38	26.1	146%	15%
Витамин С, мг	15.61	5	312%	31%
Витамин В1, мг	0.14	0.09	156%	16%
Витамин В2, мг	0.42	0.1	420%	42%
Витамин А, мкг рэ	172.93	50	346%	35%
Кальций, мг	286.86	90	319%	32%
Магний, мг	82.94	20	415%	41%
Железо, мг	1.45	1	145%	15%
Калий, мг	790.18	60	1317%	132%
Йод, мкг	31.65	10	317%	32%
Селен, мкг	11.92	3	397%	40%

#### 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)	0.7	1.5	47%
Сахар (г)	8.7	10	87%

#### Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Второй завтрак (в %)
Соль (г)	0	0	0%
Сахар (г)	0	0	0%

#### 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)	1.3	1.5	87%
Сахар (г)	6.5	5	130%

#### Меню Полдник

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Полдник (в %)
Соль (г)	0.2	0.5	40%
Сахар (г)	1.5	7	21%

### 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: Завтрак - 10 дня(ей)Второй завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Полдник - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 12.6%, 33.1%, и 54.3% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 3.2%, 1.7%, и 95.1% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.8%, 34%, и 47.2% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 17.8%, 29.3%, и 52.9% соответственно.
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, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

7. В меню присутствуют кондитерские изделия, рекомендуем исключить их из меню.

---

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 "2-Михайловская СОШ"" 22.12.24.