

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

Утверждено приказом от 01.12.2019 г.

Директор: _____



ОСНОВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Возрастная категория: 7-11 лет

Двенадцатидневное меню для 1-4 класса МБОУ "2-Михайловская СОШ имени Николая Синёва".

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						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Апельсин	145	1.3	0.3	11.7	54.8
Итого за Завтрак		650	21.3	19	70.2	537.4
Итого за день		650	21.3	19	70.2	537.4
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-34м	Гуляш из отварной птицы	87	11.8	1.7	1.3	67.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		527	22	6.8	75.9	453.1
Итого за день		527	22	6.8	75.9	453.1
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		520	21	17.2	74.3	536.1
Итого за день		520	21	17.2	74.3	536.1
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-6м	Биточек из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Итого за Завтрак		580	16.5	14.9	81	523.4
Итого за день		580	16.5	14.9	81	523.4
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	23	5.3	6.8	0	82.4
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4.3	5.6	17.1	136.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1.2	0.9	6.5	38.2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	503	20.2	25.8	55.8	535.5
	Итого за день	503	20.2	25.8	55.8	535.5
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	100	11	11	6.7	169.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	510	18.1	12.4	82.8	514
	Итого за день	510	18.1	12.4	82.8	514
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	560	20.3	16.8	76.7	538.6
	Итого за день	560	20.3	16.8	76.7	538.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-15м	Плов из булгура с курицей	160	15.8	7	31	249.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	540	24.5	11.7	80.6	525.6
	Итого за день	540	24.5	11.7	80.6	525.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	115	0.5	0.5	11.3	51.1
	Итого за Завтрак	500	22.1	18	71.3	536
	Итого за день	500	22.1	18	71.3	536
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	160	21.8	6.5	26.6	251.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	210	0.5	0	20.8	85
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	510	26.8	7.3	88.1	525

	Итого за день	510	26.8	7.3	88.1	525
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	105	14.5	7.8	6.6	154.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Завтрак	545	30	10.3	81.5	539.7
	Итого за день	545	30	10.3	81.5	539.7
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2)	150	3.4	4.3	18.2	125.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	20.7	17.7	72.1	531.6
	Итого за день	530	20.7	17.7	72.1	531.6

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Двенадцатидневное меню для 1-4 класса МБОУ "2-Михайловская СОШ имени Николая Синёва"(76080)
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 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.», «Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией / Новосибирск, 2020 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)	555.7	500	111%	23 %
Калорийность, ккал.	546.1	470-675.6	108%	22%
Количество белков (г)	23.31	15.4	151%	30%
Количество жиров (г)	15.9	15.8	101%	20%
Количество углеводов (г)	77.45	67	116%	23%

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 С, мг	30.82	12	257%	51%
Витамин В1, мг	0.25	0.24	104%	21%
Витамин В2, мг	0.28	0.28	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	167.77	140	120%	24%
Кальций, мг	258.33	220	117%	23%
Магний, мг	117.88	50	236%	47%
Железо, мг	5.14	2.4	214%	43%
Калий, мг	856.92	220	390%	78%
Йод, мкг	56.07	20	280%	56%
Селен, мкг	17.82	6	297%	59%

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	70%
Сахар (г)	7.8	10	78%

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 - 12 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 17.1%, 26.2%, и 56.7% 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, 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 "2-Михайловская СОШ"" 22.12.24.