

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 ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Примерное двенадцатидневное меню для детей 5-11 классов МБОУ "2-
Михайловская СОШ имени Николая Синёва".**

Возрастная категория: от 12 до 18 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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Печенье	23	1.7	2.3	17.1	95.6
Итого за Завтрак		553	23.3	21.3	84	620.9
Итого за день		553	23.3	21.3	84	620.9
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
54-34м	Гуляш из отварной птицы	90	12.2	1.7	1.4	69.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		590	22.8	7.1	69.6	433.3
Итого за день		590	22.8	7.1	69.6	433.3
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		590	23	19.1	87.1	612.5
Итого за день		590	23	19.1	87.1	612.5
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
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	160	0.4	0	15.8	64.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		550	21.7	19.2	84.7	598.4
Итого за день		550	21.7	19.2	84.7	598.4
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	27	6.3	8	0	96.7
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	43	3.3	0.3	21.2	100.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	610	23	21.5	83.7	620
	Итого за день	610	23	21.5	83.7	620
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	220	0.5	0	21.8	89.1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	590	27.8	21.7	73.4	600.4
	Итого за день	590	27.8	21.7	73.4	600.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	75	11.2	11.6	1.8	156.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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	565	21.2	17.4	81.9	569.9
	Итого за день	565	21.2	17.4	81.9	569.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	680	29.8	13.4	94.8	619.3
	Итого за день	680	29.8	13.4	94.8	619.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	65	4.9	0.5	32	152.4
Пром.	Яблоко	115	0.5	0.5	11.3	51.1
	Итого за Завтрак	550	23.9	17.5	88.7	607.6
	Итого за день	550	23.9	17.5	88.7	607.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	550	19.7	15.7	88	571.7
	Итого за день	550	19.7	15.7	88	571.7
	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)	110	15.2	8.2	6.9	162
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	29.7	10.9	95.8	599.8
	Итого за день	550	29.7	10.9	95.8	599.8
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	160	4.2	4.3	22.9	147.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	560	22.8	18.5	76.4	564.6
	Итого за день	560	22.8	18.5	76.4	564.6

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Примерное двенадцатидневное меню для детей 5-11 классов МБОУ "2-Михайловская СОШ имени Николая Синёва"(76981)
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 «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Москва, 2023 г.», «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 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)	588.2	550	107%	22 %
Калорийность, ккал.	627.8	544-782	110%	22%
Количество белков (г)	25.98	18	144%	29%
Количество жиров (г)	19.1	18,4	104%	21%
Количество углеводов (г)	87.99	76.6	115%	23%
Витамин С, мг	27.7	14	198%	40%
Витамин В1, мг	0.28	0.28	100%	20%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 76981

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	0.32	0.32	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	193.97	180	108%	22%
Кальций, мг	275.75	240	115%	23%
Магний, мг	108.9	60	182%	36%
Железо, мг	6.09	3.4	179%	36%
Калий, мг	835.43	240	348%	70%
Йод, мкг	73.4	24	306%	61%
Селен, мкг	19.36	10	194%	39%

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)	0.8	1.2	67%
Сахар (г)	8.3	11.6	72%

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 16.6%, 27.4%, и 56.1% 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.