



Организация: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобра:

Название меню: Основное меню для детей 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры

Название блюда

Масса Белки Жиры Углеводы
г г г г

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1
	Итого за Завтрак	500	19,9	28,8	79,8
	Итого за день	500	19,9	28,8	79,8

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4
	Итого за Завтрак	500	30,5	14,5	75,6
	Итого за день	500	30,5	14,5	75,6

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3,5	13,2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	150	24,4	16,9	9,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	190	0,2	0	6,3

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	500	29,5	20,7	46,8
	Итого за день	500	29,5	20,7	46,8
Четверг, 1 неделя					
Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4
	Итого за Завтрак	500	24,9	23,4	63,7
	Итого за день	500	24,9	23,4	63,7
Пятница, 1 неделя					
Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Батон нарезной	45	3,4	1,3	23,1
Пром.	Апельсин	45	0,4	0,1	3,6
	Итого за Завтрак	500	16,7	21,4	77,9
	Итого за день	500	16,7	21,4	77,9
Понедельник, 2 неделя					
Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0
54-17з	Салат из моркови и чернослива	85	1,3	0,2	18,3
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7
	Итого за Завтрак	550	17,3	14,8	103,5
	Итого за день	550	17,3	14,8	103,5

	Вторник, 2 неделя				
	Завтрак				
54-2з	Огурец в нарезке	55	0,4	0,1	1,4
54-1г	Макаронь отварные	155	5,5	5,1	33,9
54-25м	Курица тушеная с морковью	55	7,8	3,2	2,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1
	Итого за Завтрак	510	21,8	12,3	72,3
	Итого за день	510	21,8	12,3	72,3

	Среда, 2 неделя				
	Завтрак				
54-бг	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	70	11,7	11,1	4,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9
Пром.	Банан	45	0,7	0,2	9,5
	Итого за Завтрак	500	22,2	19,4	75,7
	Итого за день	500	22,2	19,4	75,7

	Четверг, 2 неделя				
	Завтрак				
54-11г	Картофельное пюре	160	3,3	5,7	21,1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6
Пром.	Банан	50	0,8	0,3	10,5
	Итого за Завтрак	500	16,8	15,2	67,1
	Итого за день	500	16,8	15,2	67,1

	Пятница, 2 неделя				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24

54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Банан	40	0,6	0,2	8,4
Пром.	Батон нарезной	45	3,4	1,3	23,1
	Итого за Завтрак	500	17,2	15,3	68
	Итого за день	500	17,2	15,3	68

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
	г	г	г	г
Средние показатели за Завтрак	506	21,68	18,58	73,04
Средние показатели за период	506	21,7	18,6	73

ювательная школа №2 Кувандыкского городского округа Оренбургской области»

Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P
ккал	мг	мг	мкг рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150
99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5
301,1	0,24	0,03	28,4	0,13	0	203,2	139,14	65,31	56,45	161,16
21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09
128,9	0,06	0,02	0	0	0	274,45	51,15	11	7,7	35,75
658	0,31	0,16	174,07	0,62	0,23	723,3	233,06	408,09	76,83	355,5
658	0,31	0,16	174,07	0,62	0,23	723,3	233,06	408,09	76,83	355,5
12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6
204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	165,91	543,48	124,95	69,91	215
221,4	0,06	0,11	16,59	0,07	0,09	185,8	220,95	29,93	19,63	137,6
81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31
35,2	0,02	0	0	0	0	74,85	13,95	3	2,1	9,75
555,2	0,56	0,22	112,29	0,07	15,11	428,41	952,55	274,36	105,75	382,26
555,2	0,56	0,22	112,29	0,07	15,11	428,41	952,55	274,36	105,75	382,26
15,7	0	0,01	0,36	0	0,58	91,2	33,86	11,09	3,39	10,7
92,9	0,08	0,07	15,86	0,06	6,8	107,85	416,55	26,32	18,82	56,32
287,9	0,2	0,19	487,87	0,01	4,27	197,97	518,65	54,15	52,91	249,85
26,5	0	0,01	0,36	0	1,1	1,2	28,72	63,65	4,33	8,09

70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5
493,3	0,31	0,29	504,45	0,07	12,75	547,92	1025,68	161,21	83,65	344,46
493,3	0,31	0,29	504,45	0,07	12,75	547,92	1025,68	161,21	83,65	344,46

50	0,03	0,05	24,41	0,17	8,15	69,62	97,14	14	8,22	31,24
233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99
221,4	0,06	0,11	16,59	0,07	0,09	185,8	220,95	29,93	19,63	137,6
26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18
35,2	0,02	0	0	0	0	74,85	13,95	3	2,1	9,75
567,1	0,32	0,29	60,49	0,33	8,28	480,4	572,16	159,63	153,94	366,76
567,1	0,32	0,29	60,49	0,33	8,28	480,4	572,16	159,63	153,94	366,76

66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3
270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,54	151,57	39,2	206,32
100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28
117,8	0,05	0,01	0	0	0	192,15	41,4	8,55	5,85	29,25
17	0,02	0,01	3,6	0	27	5,85	88,65	15,3	5,85	10,35
571,6	0,25	0,37	106,84	0,26	28,23	591,55	579,92	345,5	85,22	379,2
571,6	0,25	0,37	106,84	0,26	28,23	591,55	579,92	345,5	85,22	379,2

53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75
80,4	0,04	0,07	1277,13	0	3,83	15,53	311,15	34,25	45,9	52,7
301,1	0,24	0,03	28,4	0,13	0	203,2	139,14	65,31	56,45	161,16
50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91
130,9	0,06	0,02	0	0	0	213,5	46	9,5	6,5	32,5
616,7	0,36	0,18	1346,98	0,27	23,14	559,89	580,13	306,34	120,57	332,27
616,7	0,36	0,18	1346,98	0,27	23,14	559,89	580,13	306,34	120,57	332,27

7,8	0,02	0,02	5,5	0	5,5	4,4	77,55	12,65	7,7	23,1
203,4	0,07	0,02	18,97	0,09	0	154	55,59	109,36	7,43	42,06
69,5	0,03	0,03	157,47	0,01	0,72	136,88	114,86	19,21	29,98	61,79
100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28
105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25
486,6	0,21	0,24	199,19	0,1	6,9	569,78	510,18	317,9	85,73	286,48
486,6	0,21	0,24	199,19	0,1	6,9	569,78	510,18	317,9	85,73	286,48

203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57
165,5	0,15	1,17	3308,18	0,01	8,69	393,71	174,69	35,28	12,47	193,22
86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79
68,5	0,06	0,03	0	0	0	142,1	82,25	10,15	16,45	52,5
42,5	0,02	0,02	9	0	4,5	13,95	156,6	3,6	18,9	12,6
566	0,29	1,37	3348,83	0,1	13,71	741,11	644,07	304	102,08	437,68
566	0,29	1,37	3348,83	0,1	13,71	741,11	644,07	304	102,08	437,68

148,6	0,12	0,11	25,38	0,09	10,89	172,57	666,48	42,12	30,11	90,1
133,1	0,03	0,07	1,11	0	0,28	126,47	147,28	15,64	13,16	92,28
25,1	0	0,01	0,35	0	1,04	1,14	27,21	60,3	4,1	7,67
117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5
47,3	0,02	0,03	10	0	5	15,5	174	4	21	14
471,3	0,23	0,24	36,84	0,09	17,21	565,18	1061,47	132,06	75,37	236,55
471,3	0,23	0,24	36,84	0,09	17,21	565,18	1061,47	132,06	75,37	236,55

53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75
168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,7

100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28
37,8	0,02	0,02	8	0	4	12,4	139,2	3,2	16,8	11,2
117,8	0,05	0,01	0	0	0	192,15	41,4	8,55	5,85	29,25
478,6	0,19	0,38	91,41	0,21	5,32	711,75	570,84	448,72	89,3	369,43
478,6	0,19	0,38	91,41	0,21	5,32	711,75	570,84	448,72	89,3	369,43

Энергетическая	B1	B2	A	D	C
ккал	мг	мг	мкг рет.эк	мкг	мг
546,44	0,3	0,37	0	0,21	13,09
546,4	0,3	0,4	0	0,2	13,1

Na	K	Ca	Mg	P
мг	мг	мг	мг	мг
591,93	0	285,78	97,84	349,06
591,9	0	285,8	97,8	349,1

Fe	I	Se	F
мг	мкг	мкг	мкг
0,3	0	4,35	0
0,03	0	0,15	0,42
1,87	30,18	1,94	22,12
0,42	0	0	0
0,61	1,76	3,3	7,98
3,23	31,94	9,74	30,52
3,23	31,94	9,74	30,52
0,54	1,2	0,24	12
4,45	23,83	8,65	22,5
1,92	14,66	2,95	46,32
0,08	0	0	0
0,17	0,48	0,9	2,18
7,16	40,17	12,74	83
7,16	40,17	12,74	83
0,09	0	0,13	5,4
0,69	18,97	0,52	28,53
1,29	79,65	47,31	549,74
0,73	0,01	0,02	0,67

0,33	0,96	1,8	4,35
3,13	99,59	49,78	588,69
3,13	99,59	49,78	588,69

0,63	10,92	2,31	9,62
4,05	22,28	3,52	16,06
1,92	14,66	2,95	46,32
0,73	0	0	0
0,17	0,48	0,9	2,18
7,5	48,34	9,68	74,18
7,5	48,34	9,68	74,18

0,02	0	0,1	0,28
2,19	49,55	33,06	21,48
1,09	11,7	2,29	38,25
0,54	0	0	0
0,14	0,9	0,23	7,65
3,98	62,15	35,68	67,66
3,98	62,15	35,68	67,66

0,15	0	2,18	0
1,09	3,3	0,13	35,91
1,87	30,18	1,94	22,12
0,29	0,24	0,23	4,08
0,6	0	0	0
4	33,72	4,48	62,11
4	33,72	4,48	62,11

0,33	1,65	0,17	9,35
0,76	21,46	0,06	12,32
0,55	19,29	6,71	52,22
1,09	11,7	2,29	38,25
0,5	1,44	2,7	6,53
3,23	55,54	11,93	118,67
3,23	55,54	11,93	118,67

0,49	20,76	7,24	27,19
4,02	51,75	23,05	154,29
1,06	9	1,76	20
1,37	1,54	1,93	8,4
0,27	0,02	0,45	0,99
7,21	83,07	34,43	210,87
7,21	83,07	34,43	210,87

1,1	30,36	0,83	45,64
1,18	17,9	0,97	35,27
0,69	0,01	0,02	0,63
0,55	1,6	3	7,25
0,3	0,03	0,5	1,1
3,82	49,9	5,32	89,89
3,82	49,9	5,32	89,89

0,15	0	2,18	0
0,52	49,89	4,09	31,12

1,09	11,7	2,29	38,25
0,24	0,02	0,4	0,88
0,54	0	0	0
2,54	61,61	8,96	70,25
2,54	61,61	8,96	70,25

Fe	I	Se	F
мг	мкг	мкг	мкг
4,58	56,6	18,27	139,58
4,6	56,6	18,3	139,6

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Основное меню для детей 7-11 лет(71985)
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 рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 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 - 117.

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)	506	500	101%	21 %
Калорийность, ккал.	546.4	470-675.6	108%	22%
Количество белков (г)	21.66	15.4	141%	28%
Количество жиров (г)	18.63	15.8	118%	24%
Количество углеводов (г)	73.04	67	109%	22%
Витамин С, мг	13.09	12	109%	22%
Витамин В1, мг	0.3	0.24	125%	25%
Витамин В2, мг	0.38	0.28	136%	27%
Витамин А, мкг рэ	598.14	140	427%	85%
Кальций, мг	285.78	220	130%	26%
Магний, мг	97.84	50	196%	39%
Железо, мг	4.58	2.4	191%	38%
Калий, мг	673.01	220	306%	61%
Йод, мкг	56.6	20	283%	57%
Селен, мкг	18.27	6	305%	61%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 71985

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)	0.9	1	90%
Сахар (г)	7.9	10	79%

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 15.9%, 30.7%, и 53.5% 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", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 Кувандыкского городского округа Оренбургской области» " 26.08.24.
