

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ «Краснооктябрьская СОШ»

/Ретунских В.В./



Примерное МЕНЮ  
МБОУ «Краснооктябрьская СОШ»  
Октябрьского района Оренбургской области  
на весенний период  
2024-2025 учебного года  
(с 7 до 11 лет)



## Весенне меню

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.7</b>	<b>10.6</b>	<b>79.4</b>	<b>475.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>15.7</b>	<b>10.6</b>	<b>79.4</b>	<b>475.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>33.7</b>	<b>8.4</b>	<b>72.3</b>	<b>499.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>33.7</b>	<b>8.4</b>	<b>72.3</b>	<b>499.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23.6</b>	<b>19.5</b>	<b>68</b>	<b>542.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23.6</b>	<b>19.5</b>	<b>68</b>	<b>542.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>19.7</b>	<b>12.2</b>	<b>78</b>	<b>501</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>19.7</b>	<b>12.2</b>	<b>78</b>	<b>501</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8



	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>39.5</b>	<b>13.9</b>	<b>66.1</b>	<b>547.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>39.5</b>	<b>13.9</b>	<b>66.1</b>	<b>547.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18.7</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>560.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>18.7</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>560.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>33.7</b>	<b>14.3</b>	<b>76.7</b>	<b>570.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>33.7</b>	<b>14.3</b>	<b>76.7</b>	<b>570.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>31.3</b>	<b>21</b>	<b>70.5</b>	<b>597.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>31.3</b>	<b>21</b>	<b>70.5</b>	<b>597.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>33.4</b>	<b>17</b>	<b>73.4</b>	<b>579.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>33.4</b>	<b>17</b>	<b>73.4</b>	<b>579.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27.9</b>	<b>27.2</b>	<b>68.7</b>	<b>631</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>27.9</b>	<b>27.2</b>	<b>68.7</b>	<b>631</b>



## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Весенне меню(62502)
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.»,
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется

### 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)	558	500	112%	23 %
Калорийность, ккал.	550.7	470-675.6	109%	22%
Количество белков (г)	27.77	15.4	180%	36%
Количество жиров (г)	15.83	15.8	100%	20%
Количество углеводов (г)	74.29	67	111%	22%
Витамин С, мг	26.56	12	221%	44%
Витамин В1, мг	0.31	0.24	129%	26%
Витамин В2, мг	0.28	0.28	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	167.16	140	119%	24%
Кальций, мг	294.2	220	134%	27%
Магний, мг	130.08	50	260%	52%
Железо, мг	5.84	2.4	243%	49%
Калий, мг	847.28	220	385%	77%
Йод, мкг	75.6	20	378%	76%
Селен, мкг	22.45	6	374%	75%

### Информация о содержании соли и сахара в меню

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 62502



## 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)	8.1	10	81%

## 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) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 20.2%, 25.9%, и 54% 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, .
7. В меню присутствуют консервированные огурцы, 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 "муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Краснооктябрьская СОШ"" 24.01.25.