

«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 ОВЗ)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
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>580</b>	<b>24,7</b>	<b>10</b>	<b>78,1</b>	<b>461,4</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>26,99</b>	<b>12,94</b>	<b>125,18</b>	<b>680,7</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
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	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>79,83</b>	<b>499,8</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1,84</b>	<b>1,2</b>	<b>43,4</b>	<b>198,2</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>820</b>	<b>35,54</b>	<b>9,6</b>	<b>861,14</b>	<b>698</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезки	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>2-й завтрак</b>					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,45</b>	<b>3,14</b>	<b>44,62</b>	<b>235,1</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>730</b>	<b>26,05</b>	<b>22,64</b>	<b>112,62</b>	<b>777,7</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность(кка л)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-бг	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушенная 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>19,7</b>	<b>12,2</b>	<b>78</b>	<b>501</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>21,99</b>	<b>15,14</b>	<b>125,08</b>	<b>720,3</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-1м	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 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>580</b>	<b>42,1</b>	<b>14,4</b>	<b>79,5</b>	<b>616,2</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1,84</b>	<b>1,2</b>	<b>43,4</b>	<b>198,2</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>810</b>	<b>43,94</b>	<b>15,6</b>	<b>122,9</b>	<b>814,4</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
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>580</b>	<b>18,7</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>560,8</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,45</b>	<b>3,14</b>	<b>44,62</b>	<b>235,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>21,15</b>	<b>17,14</b>	<b>134,62</b>	<b>795,9</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность(ккал )
			Б	Ж	У	
	<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 пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>31,1</b>	<b>13,8</b>	<b>63,3</b>	<b>502,3</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>33,39</b>	<b>16,74</b>	<b>110,38</b>	<b>721,6</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<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>2-й завтрак</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1,84</b>	<b>1,2</b>	<b>43,4</b>	<b>198,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>33,14</b>	<b>22,2</b>	<b>113,9</b>	<b>795,6</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенние

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<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>2-й завтрак</b>					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,45</b>	<b>3,14</b>	<b>44,62</b>	<b>235,1</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>810</b>	<b>35,85</b>	<b>20,14</b>	<b>118,02</b>	<b>814,9</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<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	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>27,9</b>	<b>27,2</b>	<b>68,7</b>	<b>631</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>30,19</b>	<b>30,14</b>	<b>115,78</b>	<b>850,3</b>
	Итого за 10 дней		<b>24,48</b>	<b>27,66</b>	<b>112,56</b>	<b>799,38</b>
	Итого за 10 дней		<b>12,08%</b>	<b>30,74%</b>	<b>55,58%</b>	

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

## 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 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 - 3. Детей с Без особенностей в организации - 68.

### 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.

---