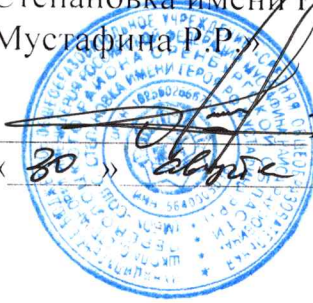


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ с.
Степановка имени Героя РФ
Мустафина Р.Р.»

Жирнов С.А.
« 30 » 2024 год



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ОБЕДЫ
1 -4 КЛАССЫ**

С. Степановка, 2024 год

обедаы 1-4 класс

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						
Обед						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Обед		820	36.1	39.4	118.5	973.4
Итого за день		820	36.1	39.4	118.5	973.4
Неделя 1 Вторник						
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Обед		820	33.9	26.7	113.3	830.3
Итого за день		820	33.9	26.7	113.3	830.3
Неделя 1 Среда						
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		780	46.1	23.8	103.1	811.1
Итого за день		780	46.1	23.8	103.1	811.1
Неделя 1 Четверг						
Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	5.3	2.4	17.1	110.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-21гн	Какао с молоком	220	5.2	3.9	13.7	110.5
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	830	39.3	37	92	857.2
	Итого за день	830	39.3	37	92	857.2
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	50	0.7	0.1	2.5	12.9
54-2з	Огурец в нарезке	40	0.3	0	1	5.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	860	36.5	32.4	94.1	814.5
	Итого за день	860	36.5	32.4	94.1	814.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	790	43.6	25.2	106.6	828.8
	Итого за день	790	43.6	25.2	106.6	828.8
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	40	0.5	0	2	10.3
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-31з	Капуста в нарезке	40	0.7	0	1.9	10.8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	890	44.6	23.8	123.6	886.3
	Итого за день	890	44.6	23.8	123.6	886.3

Неделя 2 Среда						
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-20м	Говядина отварная	90	25.6	20.5	0.5	289.2
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Обед		910	48.4	47.7	97.5	1013.8
Итого за день		910	48.4	47.7	97.5	1013.8
Неделя 2 Четверг						
Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	90	2.5	6.1	2.5	75
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-3м	Голубцы ленивые	200	16.9	15.3	12.8	256.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Обед		910	38.4	30.5	104.6	845.6
Итого за день		910	38.4	30.5	104.6	845.6
Неделя 2 Пятница						
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	150	3.5	5.1	34.3	197
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Обед		900	51.3	24	131.4	947.1
Итого за день		900	51.3	24	131.4	947.1

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	обеда 1-4 класс(51902)
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	Обед,
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 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	

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	851	700	122%	35 %
Калорийность, ккал.	880.8	705-1036.4	116%	35%
Количество белков (г)	41.84	23.1	181%	54%
Количество жиров (г)	31.06	23.7	131%	39%
Количество углеводов (г)	108.49	100.5	108%	32%
Витамин С, мг	46.25	18	257%	77%
Витамин В1, мг	0.46	0.36	128%	38%
Витамин В2, мг	0.43	0.42	102%	31%
Витамин А, мкг рэ	481.24	210	229%	69%
Кальций, мг	330.31	330	100%	30%
Магний, мг	180.19	75	240%	72%
Железо, мг	8.55	3.6	238%	71%

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Калий, мг	1432.38	330	434%	130%
Йод, мкг	112.05	30	374%	112%
Селен, мкг	24.01	9	267%	80%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)
Соль (г)	1.4	1.5	93%
Сахар (г)	7.2	10	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: Обед - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 19%, 31.7%, и 49.3% 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.

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 "Средняя общеобразовательная школа с. Степановка"" 26.08.24.