

«УТВЕРЖДАЮ»

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

« 30 »



Жирнов С.А.

2024 год

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ЗАВТРАКИ
1 -4 КЛАССЫ**

С. Степановка, 2024 год

1-4 классы завтраки

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 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 60 | 13.9 | 17.7 | 0 | 215 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 200 | 5.3 | 5.7 | 25.3 | 174.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.6 | 27.2 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 80 | 6.1 | 0.6 | 39.4 | 187.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 28.1 | 24.5 | 84.7 | 672.2 |
| | Итого за день | 580 | 28.1 | 24.5 | 84.7 | 672.2 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 40 | 0.3 | 0 | 1 | 5.6 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 60 | 11.5 | 2.6 | 8 | 101.2 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 90 | 2.9 | 2.2 | 8 | 63.5 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| | Итого за Завтрак | 650 | 30 | 14.9 | 98.6 | 647.7 |
| | Итого за день | 650 | 30 | 14.9 | 98.6 | 647.7 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5.3 | 5.4 | 28.7 | 184.5 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0.2 | 0 | 12.9 | 52.9 |
| 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 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 50 | 4 | 7 | 28 | 191 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 15.1 | 13.2 | 105.1 | 600.4 |
| | Итого за день | 530 | 15.1 | 13.2 | 105.1 | 600.4 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 50 | 0.4 | 0.1 | 1.3 | 7.1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25.7 | 1.9 | 0.9 | 123.8 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 80 | 2.2 | 3 | 3.5 | 50 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.5 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 41.1 | 11.9 | 76.4 | 578.1 |
| | Итого за день | 620 | 41.1 | 11.9 | 76.4 | 578.1 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшеничная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Повидло яблочное | 40 | 0.2 | 0 | 26 | 104.6 |
| 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 Завтрак | 520 | 14.3 | 11 | 105.7 | 579.4 |
| | Итого за день | 520 | 14.3 | 11 | 105.7 | 579.4 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8.1 | 8.3 | 114.4 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0.2 | 0 | 12.9 | 52.9 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Колбаса докторская | 45 | 5.8 | 10 | 0.7 | 115.7 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| | Итого за Завтрак | 545 | 21.2 | 25.1 | 89.4 | 669.2 |
| | Итого за день | 545 | 21.2 | 25.1 | 89.4 | 669.2 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 60 | 13.9 | 17.7 | 0 | 215 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 25 | 24.4 | 79.3 | 636.9 |
| | Итого за день | 540 | 25 | 24.4 | 79.3 | 636.9 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-18г | Макаронны безглютеновые отварные | 150 | 3.5 | 5.1 | 34.3 | 197 |
| 54-20м | Говядина отварная | 53 | 15.1 | 12.1 | 0.3 | 170.3 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 100 | 2.7 | 3.8 | 4.3 | 62.4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| | Итого за Завтрак | 568 | 30.7 | 25.2 | 80.5 | 670.8 |
| | Итого за день | 568 | 30.7 | 25.2 | 80.5 | 670.8 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5.5 | 4.5 | 17.9 | 134.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 80 | 6.4 | 11.2 | 44.8 | 305.6 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 80 | 6.1 | 0.6 | 39.4 | 187.5 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 18.2 | 16.4 | 108.7 | 655.2 |
| | Итого за день | 560 | 18.2 | 16.4 | 108.7 | 655.2 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |

| | Завтрак | | | | | |
|---------|--|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15.3 | 14.7 | 38.6 | 348.2 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 53 | 4 | 0.4 | 26.1 | 124.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Завтрак | 573 | 23.6 | 22.6 | 94 | 674.4 |
| | Итого за день | 573 | 23.6 | 22.6 | 94 | 674.4 |

Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации | Детализация информации |
|---|---|--|
| 1 | Название меню | 1-4 классы завтраки(51798) |
| 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.», «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Москва, 2023 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 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) | 568.6 | 500 | 114% | 24 % |
| Калорийность, ккал. | 638.4 | 470-675.6 | 126% | 25% |
| Количество белков (г) | 24.76 | 15.4 | 161% | 32% |
| Количество жиров (г) | 18.95 | 15.8 | 120% | 24% |
| Количество углеводов (г) | 92.22 | 67 | 138% | 28% |
| Витамин С, мг | 13 | 12 | 108% | 22% |
| Витамин В1, мг | 0.28 | 0.24 | 117% | 23% |
| Витамин В2, мг | 0.28 | 0.28 | 100% | 20% |

| 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 А, мкг рэ | 175.85 | 140 | 126% | 25% |
| Кальций, мг | 363.17 | 220 | 165% | 33% |
| Магний, мг | 101.67 | 50 | 203% | 41% |
| Железо, мг | 4.62 | 2.4 | 193% | 39% |
| Калий, мг | 546.93 | 220 | 249% | 50% |
| Йод, мкг | 67.24 | 20 | 336% | 67% |
| Селен, мкг | 15.79 | 6 | 263% | 53% |

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 | 80% |
| Сахар (г) | 9 | 10 | 90% |

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 15.5%, 26.7%, и 57.8% 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 бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.
7. В меню присутствуют колбасные изделия, 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 "Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с. Степановка"" 27.08.24.