

Утверждаю:
и.о. директора МОБУ «Казанская ООШ»
Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области


Искакова Р.Ф. Искакова
«31» августа 2022 г.

**Примерное 10 – дневное меню
для учащихся МОБУ «Казанская ООШ»
на 2022-2023 учебный год для организации
питания детей 7-11 лет
осенне-зимний период**

Завтрак 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						
Завтрак						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		660	25.6	15.5	91.2	608
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.61	3.56	
Итого за день		660	25.6	15.5	91.2	608
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		610	33.3	11.8	88.1	592.1
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.35	2.65	
Итого за день		610	33.3	11.8	88.1	592.1
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Итого за Завтрак		610	22.8	15.1	65.7	491.1
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.66	2.88	
Итого за день		610	22.8	15.1	65.7	491.1
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	625	21.8	19.7	93.3	639.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	4.28	
	Итого за день	625	21.8	19.7	93.3	639.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	565	17.4	21.8	77.6	575.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	4.46	
	Итого за день	565	17.4	21.8	77.6	575.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	610	27.7	11.8	77.1	526.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	2.78	
	Итого за день	610	27.7	11.8	77.1	526.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	630	21.1	17.1	105	659.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	4.98	
	Итого за день	630	21.1	17.1	105	659.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	610	31	12.9	61	485.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	1.97	
	Итого за день	610	31	12.9	61	485.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	690	35.9	8	86.1	560.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	2.4	
	Итого за день	690	35.9	8	86.1	560.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	565	17	21.3	76	563
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	4.47	
	Итого за день	565	17	21.3	76	563

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	617.5	25.36	15.5	82.11	570.09

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.7
Витамин В1(мг)	0.03
Витамин В2(мг)	0.05
Витамин А(мкг рет.экв)	17.29
Кальций(мг)	34.75
Фосфор(мг)	30.23
Магний(мг)	13.73
Железо(мг)	1.18
Калий(мг)	180.51

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 1-4 класс
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Режим питания	Завтрак,
4	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.»,
5	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.
6	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с Без особенностей в организации - 21.

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)	617.5	500	124%	28 %
Калорийность, ккал.	570.2	470-587.5	115%	23%
Количество белков (г)	25.4	15.4	165%	33%
Количество жиров (г)	15.6	15.8	99%	20%
Количество углеводов (г)	82.1	67	123%	25%
Витамин С, мг	39	12	325%	65%
Витамин В1, мг	0.3	0.2	125%	25%
Витамин В2, мг	0.3	0.3	107%	21%
Витамин А, мкг рэ	377.9	140	270%	54%
Кальций, мг	249.8	220	114%	23%
Магний, мг	136.1	50	272%	54%
Железо, мг	5.5	2.4	229%	46%
Калий, мг	1076.7	220	489%	98%
Йод, мкг	66.6	20	333%	67%
Селен, мкг	18.6	6	310%	62%

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)	1	1	97%
Сахар (г)	6.3	10	63%

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. Суммарная масса блюд по приемам пищи (завтрак завтрак) соответствует регламентированным значениям.
4. Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 17.8%, 24.6%, и 57.6% соответственно.
5. Потребность в витаминах и минеральных веществах **соответствует** регламентированным показателям:
Витамин С Витамин В1 Витамин В2 Витамин А Кальций Магний Железо Калий Йод Селен .
6. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
7. 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" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "МОБУ " Казанская ООШ" " 28.09.22.
