

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Нижнегумбетовская СОШ имени С.А. Попова»



Примерное меню

МБОУ «Нижнегумбетовская СОШ имени С.А. Попова»
Октябрьского района Оренбургской области
на весенний период 2024-2025 учебного года
(детей с 12 лет до 18 лет)

Весеннее

Возрастная категория: от 12 до 18 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	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак		560	21.9	17.7	80.5	568.8
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16.9	16.2	42.4	383.1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Обед		880	32.4	24.4	123.6	844.1
Итого за день		1440	54.3	42.1	204.1	1412.9
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Завтрак		610	49.9	16.6	91.8	716.4
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	230	28.5	7.2	20.2	259.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Итого за Обед		900	48.7	19.3	113.9	823.8
Итого за день		1510	98.6	35.9	205.7	1540.2
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	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.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Завтрак		590	16.4	11.6	103.2	582.8
Обед						

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	930	32.8	28	126.8	890.9
	Итого за день	1520	49.2	39.6	230	1473.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	610	15.7	10.8	96.5	546.2
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2.4	2.6	18.1	105.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	930	29.5	22.2	147	905.6
	Итого за день	1540	45.2	33	243.5	1451.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	570	20.1	15.2	83.1	549.3
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макаронные отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	920	53.1	23.7	110	866.1
	Итого за день	1490	73.2	38.9	193.1	1415.4

Неделя 2 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак		570	24.2	19.1	84.9	607.4
Обед						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-26с	Суп из овощей	250	1.8	2.4	10.1	69.4
204	Картофель отварной	180	3.4	3.8	26.8	155.1
296	ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	21.5	28.2	0.1	339.9
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Итого за Обед		920	33.9	41.4	105.4	929.9
Итого за день		1490	58.1	60.5	190.3	1537.3
Неделя 2 Вторник						
Завтрак						
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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
Итого за Завтрак		580	45.7	15.4	78.2	635
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Обед		880	45.1	23.1	113.5	842.6
Итого за день		1460	90.8	38.5	191.7	1477.6
Неделя 2 Среда						
Завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Итого за Завтрак		610	16.3	8.1	104.5	555.9
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	930	38.7	23.3	137.2	913.2
	Итого за день	1540	55	31.4	241.7	1469.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	660	16.4	8.7	102.1	551.5
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	920	44.3	29.4	118.7	917
	Итого за день	1580	60.7	38.1	220.8	1468.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	7.5	7.8	33.9	236.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	650	20.3	12.5	97.4	583.7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	920	35.1	30.2	115	872.1
	Итого за день	1570	55.4	42.7	212.4	1455.8

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Весеннее(69798)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак, обед
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 от 12 и старше классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник новый»,
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)	601	550	109%	22 %
Калорийность, ккал.	589.7	544-782	104%	21%
Количество белков (г)	24.7	18	137%	27%
Количество жиров (г)	13.56	18.4	74%	15%
Количество углеводов (г)	92.21	76.6	120%	24%
Витамин С, мг	23.15	14	165%	33%
Витамин В1, мг	0.29	0.28	104%	21%
Витамин В2, мг	0.39	0.32	122%	24%
Витамин А, мкг рэ	72.78	180	40%	8%
Кальций, мг	396.37	240	165%	33%
Магний, мг	97.26	60	162%	32%
Железо, мг	4.88	3.4	144%	29%
Калий, мг	661.03	240	275%	55%
Йод, мкг	58.69	24	245%	49%
Селен, мкг	35.46	10	355%	71%

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)	913	800	114%	34 %
Калорийность, ккал.	880.5	816-1199.5	103%	31%
Количество белков (г)	39.31	27	146%	44%
Количество жиров (г)	26.53	27.6	96%	29%
Количество углеводов (г)	121.13	114.9	105%	32%
Витамин С, мг	38.01	21	181%	54%
Витамин В1, мг	0.55	0.42	131%	39%
Витамин В2, мг	0.43	0.48	90%	27%
Витамин А, мкг рэ	589.73	270	218%	66%
Кальций, мг	262.35	360	73%	22%
Магний, мг	181.22	90	201%	60%
Железо, мг	8.12	5.1	159%	48%
Калий, мг	1565.04	360	435%	130%
Йод, мкг	120.46	36	335%	100%
Селен, мкг	31.66	15	211%	63%

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	1.2	83%
Сахар (г)	12.7	11.6	109%

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)	1.9	2.3	83%
Сахар (г)	4.7	11.7	40%

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)

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 69798

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) Обед - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.8%, 20.7%, и 62.5% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.9%, 27.1%, и 55% 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 "Нижегумбетовская СОШ имени С.А. Попова" 21.01.25.