



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Нижегумбетовская СОШ
имени С.А. Попова»

А.В. Грицаев
_____ 2024год
AG

Примерное 10 –ти дневное МЕНЮ
Для учащихся МБОУ «Нижегумбетовская СОШ
имени С.А. Попова»
на весенний период
2023-2024 учебного года
(7-11 лет)

Восеннее меню

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питания: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса				Калорийность
		г.	г.	г.	г.	
Неделя 1 Понедельник						
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Молоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за завтрак	580	15.7	10.6	79.4	475.8
	Неделя 1 Вторник					
	Итого за день	580	15.7	10.6	79.4	475.8
Прцентное соотношение БЖУ						
			1	0.68	5.06	
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
Итого за день						
		580	15.7	10.6	79.4	475.8
Рекомендуемая величина						
			15.4	15.8	67	470-675.6
Прцентное соотношение БЖУ						
			1	0.25	2.15	
	Итого за день	590	33.7	8.4	72.3	499.8
Неделя 1 Среда						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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
54-3гн	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
	Итого за завтрак	500	27.1	29.5	54.7	592.4
Рекомендуемая величина						
			15.4	15.8	67	470-675.6
Прцентное соотношение БЖУ						
			1	1.09	2.02	
	Итого за день	500	27.1	29.5	54.7	592.4
Неделя 1 Четверг						
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1г	Рыба тушеная 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
Пром.	Молоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за завтрак	580	24.3	13.7	77.5	531.2
Рекомендуемая величина						
			15.4	15.8	67	470-675.6
Прцентное соотношение БЖУ						
			1	0.56	3.19	

54-3гн	Пром.	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
		Итого за Завтрак	580	24.7	22.7	77.4	612.5
		Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
		Процентное соотношение БЖУ	1	0.92	3.13		
		Итого за день	580	24.7	22.7	77.4	612.5
		Неделя 2 Пятница					
		Завтрак					
54-22м		Рагу из курицы	180	18.9	6.3	15.8	195.6
54-21гн		Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.		Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.		Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
		Итого за Завтрак	560	30.1	10.8	69.5	495.9
		Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
		Процентное соотношение БЖУ	1	0.36	2.31		
		Итого за день	560	30.1	10.8	69.5	495.9

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	554	27.33	17.33	73.59	559.73

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Весеннее меню(62571)
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	Дети с ОВЗ и Аллергия на орехи и на мед в организации - 1. Дети с ОВЗ и Аллергия на орехи и на арахис в организации - 1. Дети с Без особенностей в организации - 91.

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)	Завтрак (в %)	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	554	500	111%	23 %
Калорийность, ккал.	559.7	470-675.6	111%	22%
Количество белков (г)	27.37	15.4	178%	36%
Количество жиров (г)	17.34	15.8	110%	22%
Количество углеводов (г)	73.56	67	110%	22%
Витамин С, мг	26.22	12	219%	44%
Витамин В1, мг	0.32	0.24	133%	27%
Витамин В2, мг	0.29	0.28	104%	21%
Витамин А, мкг рэ	177.06	140	126%	25%
Кальций, мг	279.76	220	127%	25%
Магний, мг	125.46	50	251%	50%
Железо, мг	6.18	2.4	258%	52%
Калий, мг	871.99	220	396%	79%
Йод, мкг	63.45	20	317%	63%
Селен, мкг	21	6	350%	70%

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 %)
Сахар (г)	7.8	10	78%
Соль (г)	0.9	1	90%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Расмотренное 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 приему пищи: Завтрак - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 19.6%, 27.9%, и 52.6% соответственно.

4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:

Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рз Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калций, 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 отрупы, рекомендуем исключить их из меню.

Расмотренное 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", разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МАОУ "Нижнегумбетовская СОШ имени Героя Советского Союза С.А. Попова""

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" ID меню: 62571

