

Утверждаю:

Директор МАОУ «Александровская СОШ
Александровская СОШ
Родицкина В.Д.»

С.Н. Воробьев



Примерное 10-дневное меню

горячих завтраков

для организации питания обучающихся 12-18 лет

образовательных учреждений

на 2024-2025 учебный год

(осенне-зимний сезон)

МАОУ Александровская СОШ 2024-2025 г. 12-18 лет

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					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	570	24.3	27.2	84.6	679.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	3.48	
	Итого за день	570	24.3	27.2	84.6	679.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	580	41.4	27.8	88.4	768.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	2.14	
	Итого за день	580	41.4	27.8	88.4	768.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-24м	Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
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	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	620	36.5	20.4	99.9	728.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	2.74	
	Итого за день	620	36.5	20.4	99.9	728.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	41.4	37.4	63.4	754.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	1.53	
	Итого за день	570	41.4	37.4	63.4	754.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	710	29.5	28	98.3	761.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	3.33	
	Итого за день	710	29.5	28	98.3	761.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6	6.3	27.2	189.3
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	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	625	20.7	25	80.4	629
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.21	3.88	
	Итого за день	625	20.7	25	80.4	629
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-4г	Каша гречневая рассычатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	605	37.2	17.7	117.3	777.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	3.15	
	Итого за день	605	37.2	17.7	117.3	777.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	610	29.8	30.7	74.8	693.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	2.51	
	Итого за день	610	29.8	30.7	74.8	693.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	600	33.6	30.2	93	778.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	2.77	
	Итого за день	600	33.6	30.2	93	778.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	630	38.5	20.9	101.8	748.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.64	
	Итого за день	630	38.5	20.9	101.8	748.6

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	612	33.29	26.53	90.19	731.99

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.05
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.14
Витамин А(мкг рет. экв)	270
Кальций(мг)	13
Фосфор(мг)	18.43

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	МАОУ Александровская СОШ 2024-2025 г. 12-18 лет(70266)
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,
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.»,
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)	612	550	111%	23 %
Калорийность, ккал.	732	544-782	129%	26%
Количество белков (г)	33.22	18	185%	37%
Количество жиров (г)	26.47	18.4	144%	29%
Количество углеводов (г)	90.21	76.6	118%	24%
Витамин С, мг	14.35	14	103%	21%
Витамин В1, мг	0.29	0.28	104%	21%
Витамин В2, мг	0.33	0.32	103%	21%
Витамин А, мкг рэ	222.19	180	123%	25%
Кальций, мг	484.34	240	202%	40%
Магний, мг	119.35	60	199%	40%
Железо, мг	5.6	3.4	165%	33%
Калий, мг	793.65	240	331%	66%
Йод, мкг	72.95	24	304%	61%
Селен, мкг	28.33	10	283%	57%

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)	0.9	1.2	75%
Сахар (г)	8.8	11.6	76%

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 18.2%, 32.6%, 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, 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 ИС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МАОУ Александровская СОШ" 14.08.24.

Магний(мг)	2.88
Железо(мг)	0.45
Калий(мг)	33.48
Йод(мкг)	3.88
Селен(мкг)	2.78