

Утверждаю:

Директор МАОУ «Александровская СОШ  
Роценкина В.Д.»



С.Н. Воробьев

## Примерное 10-дневное меню

горячих завтраков

для организации питания обучающихся 7-11 лет

образовательных учреждений

на 2024-2025 учебный год

(осенне-зимний сезон)

# МАОУ " Александровская СОШ 2024-2025 год. 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.2	4.4	24.1	156.2
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	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19.4</b>	<b>20.6</b>	<b>80</b>	<b>581.8</b>
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	1.06	4.12	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>19.4</b>	<b>20.6</b>	<b>80</b>	<b>581.8</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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
54-3гн	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>36.3</b>	<b>19.9</b>	<b>85.4</b>	<b>665.8</b>
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.55	2.35	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>36.3</b>	<b>19.9</b>	<b>85.4</b>	<b>665.8</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>28.4</b>	<b>28.9</b>	<b>65</b>	<b>632.2</b>
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	1.02	2.29	
<b>Итого за день</b>		<b>555</b>	<b>28.4</b>	<b>28.9</b>	<b>65</b>	<b>632.2</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
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	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>26.1</b>	<b>29.8</b>	<b>73.8</b>	<b>667</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	2.83	
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>26.1</b>	<b>29.8</b>	<b>73.8</b>	<b>667</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>33</b>	<b>15.6</b>	<b>81.7</b>	<b>599.1</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	2.48	
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>33</b>	<b>15.6</b>	<b>81.7</b>	<b>599.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.4	4.3	18.2	125.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.4</b>	<b>24.2</b>	<b>69.3</b>	<b>571.1</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	3.57	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>19.4</b>	<b>24.2</b>	<b>69.3</b>	<b>571.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>35.1</b>	<b>15.1</b>	<b>80.5</b>	<b>598</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	2.29	
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>35.1</b>	<b>15.1</b>	<b>80.5</b>	<b>598</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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

54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>33.6</b>	<b>18.5</b>	<b>90</b>	<b>660.8</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.68	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>33.6</b>	<b>18.5</b>	<b>90</b>	<b>660.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>32.4</b>	<b>28.4</b>	<b>67.5</b>	<b>655.7</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	2.08	
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>32.4</b>	<b>28.4</b>	<b>67.5</b>	<b>655.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (мятай)	90	11.5	3.7	5.5	101
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>26.9</b>	<b>26</b>	<b>81.9</b>	<b>668.5</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.04	
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>26.9</b>	<b>26</b>	<b>81.9</b>	<b>668.5</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	556	29.06	22.7	77.51	630

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.23
Витамин В1(мг)	0.05
Витамин В2(мг)	0.15
Витамин А(мкг рет.экв)	210
Кальций(мг)	28.96
Фосфор(мг)	22.33
Магний(мг)	9.64
Железо(мг)	0.83
Калий(мг)	101.94
Йод(мкг)	6.78
Селен(мкг)	4.38

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	МАОУ " Александровская СОШ 2024-2025 год. 7-11 лет(51557)
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 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)	556	500	111%	23 %
Калорийность, ккал.	630	470-675.6	124%	25%
Количество белков (г)	28.98	15.4	188%	38%
Количество жиров (г)	22.67	15.8	143%	29%
Количество углеводов (г)	77.51	67	116%	23%
Витамин С, мг	12.51	12	104%	21%
Витамин В1, мг	0.24	0.24	100%	20%
Витамин В2, мг	0.3	0.28	107%	21%
Витамин А, мкг рэ	196.96	140	141%	28%
Кальций, мг	405.19	220	184%	37%
Магний, мг	108.2	50	216%	43%

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 %)
Железо, мг	5.07	2.4	211%	42%
Калий, мг	740.35	220	337%	67%
Йод, мкг	64.76	20	324%	65%
Селен, мкг	24.59	6	410%	82%

### 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)	8.3	10	83%

### 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 18.4%, 32.4%, и 49.2% 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 ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МАОУ Александровская СОШ" 13.08.24.