


«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Владимировская СОШ»

Директор



/ Г.М.Рыбинских

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраков, обедов)  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
2022-2024 учебного года  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ  
МБОУ «Владимировская СОШ»  
Тюльганского района Оренбургской области  
Возрастная категория от 7 до 11 лет**

Для приготовления блюда используется йодированная соль.  
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.  
Используются продукты обогащенные микронутриентами (какао «Витгошка»)

# 10-дневное меню МБОУ "Владимировская СОШ"

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
54-16к	Каша "Дружба"	235	5.9	6.9	28.2	198.5
7	Кисель «Витошка» с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>10.4</b>	<b>15.1</b>	<b>85</b>	<b>517.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>10.4</b>	<b>15.1</b>	<b>85</b>	<b>517.5</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
15	Какао с молоком и витаминами	200	3.6	2.7	11.1	83.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>30.9</b>	<b>12.2</b>	<b>88.5</b>	<b>588.2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>595</b>	<b>30.9</b>	<b>12.2</b>	<b>88.5</b>	<b>588.2</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1о	Омлет натуральный	230	19.4	27.6	5	345.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>30.8</b>	<b>35.4</b>	<b>41.3</b>	<b>606.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>30.8</b>	<b>35.4</b>	<b>41.3</b>	<b>606.5</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>14.7</b>	<b>9</b>	<b>86.3</b>	<b>484.9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>635</b>	<b>14.7</b>	<b>9</b>	<b>86.3</b>	<b>484.9</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Запеканка из творога	220	43.5	15.7	31.7	441.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>49.5</b>	<b>19.9</b>	<b>68</b>	<b>649.3</b>
	Итого за день	525	49.5	19.9	68	649.3
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
15	Какао с молоком и витаминами	200	3.6	2.7	11.1	83.5
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>34.9</b>	<b>13.8</b>	<b>85.5</b>	<b>606.9</b>
	Итого за день	505	34.9	13.8	85.5	606.9
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-3гн	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	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>14.7</b>	<b>12.2</b>	<b>77.3</b>	<b>477.8</b>
	Итого за день	620	14.7	12.2	77.3	477.8
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>41.4</b>	<b>13.3</b>	<b>83.7</b>	<b>619.7</b>
	Итого за день	595	41.4	13.3	83.7	619.7
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	230	9.6	11.6	43.3	316.2
7	Кисель «Витошка» с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>14.1</b>	<b>19.8</b>	<b>100.1</b>	<b>635.2</b>
	Итого за день	595	14.1	19.8	100.1	635.2
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>22.8</b>	<b>10.9</b>	<b>80.9</b>	<b>512.4</b>
	Итого за день	545	22.8	10.9	80.9	512.4

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	10-дневное меню МБОУ "Владимировская СОШ"(51790)
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.», «ООО Политра "Витошка" Е.В.Ушакова сборник 7-11»,
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)	571.5	500	114%	24 %
Калорийность, ккал.	569.9	470-675.6	113%	23%
Количество белков (г)	26.4	15.4	171%	34%
Количество жиров (г)	16.15	15.8	102%	20%
Количество углеводов (г)	79.72	67	119%	24%
Витамин С, мг	14.39	12	120%	24%
Витамин В1, мг	0.29	0.24	121%	24%
Витамин В2, мг	0.39	0.28	139%	28%
Витамин А, мкг рэ	145.55	140	104%	21%
Кальций, мг	327.8	220	149%	30%

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 %)
Магний, мг	98.75	50	198%	40%
Железо, мг	4.83	2.4	201%	40%
Калий, мг	584.73	220	266%	53%
Йод, мкг	64.72	20	324%	65%
Селен, мкг	24.55	6	409%	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)	0.9	1	90%
Сахар (г)	8	10	80%

### Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Наличие запрещенных (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах) блюд и продуктов - нет)
2. Повторы блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 18.5%, 25.5%, и 56% 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. Наличие запрещенных (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах) блюд и продуктов - нет)

6. Повторы блюд в течение дня и двух смежных дней нет);

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" ID меню: 51790

Узнайте больше о наших услугах в области пищевой безопасности и гигиены питания на сайте [www.fsis.gov](http://www.fsis.gov)

**Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "МБОУ "Владимировская СОШ"" 04.09.23.**