

Согласовано

Директор МОУ Школа № 4

И.Г. Стефанцева Н.Г. Стефанцева

От " *9 декабря* 2024 года



"Утверждаю"

ИП Банщикова И.В.

И.В. Банщикова И.В. Банщикова

2024 года

М.П.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ
БЕСПЛАТНЫМ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ С ОВЗ, ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ
И МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. ЧЕРЕХОВО НА УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД 2024-2025 ГГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ

ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАЮЩИХСЯ: БЕЗ ОСОБЕННОСТЕЙ

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО
ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕСПЛАТНЫМ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ С ОВЗ, ДЕТЕЙ
ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ И МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА ЧЕРЕМХОВО НА УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД 2024-2025 ГГ.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.**

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
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
	Итого за Завтрак	570	21.3	16.2	86.3	576.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	830	49.7	19.3	127	881.2
	Итого за день	1400	71	35.5	213.3	1457.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	19.7	11.7	107.2	612.9
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	820	33.6	28.3	113.1	841.9
	Итого за день	1470	53.3	40	220.3	1454.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
Пром.	Печенье	25	1.9	2.5	18.6	104
	Итого за Завтрак	575	20.5	13.6	110.5	645.2

	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	900	32.4	24.6	118.1	822.8
	Итого за день	1475	52.9	38.2	228.6	1468
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	19	14.1	112.4	652.2
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	70	9.9	4.1	3.1	88.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	920	32.2	23	130.5	857.7
	Итого за день	1570	51.2	37.1	242.9	1509.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	230	45.5	16.4	33.2	461.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	молоко сквашенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
	Итого за Завтрак	550	55.1	19.1	93.5	766.2
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-3м	Голубцы ленивые	60	5.1	4.6	3.8	77
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	940	33.7	23.6	138.4	901.2
	Итого за день	1490	88.8	42.7	231.9	1667.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
	Итого за Завтрак	565	18.2	22.2	90.5	633.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	830	51	14.5	125.8	837.5
	Итого за день	1395	69.2	36.7	216.3	1471.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
	Итого за Завтрак	570	26.2	17.6	95	643.7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	860	39.2	33.4	106.1	881.6
	Итого за день	1430	65.4	51	201.1	1525.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	16.6	9.3	103.3	563.4
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	860	35.2	27.6	128.5	903.9
	Итого за день	1510	51.8	36.9	231.8	1467.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4

Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	22.3	17.5	128.3	758.8
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	920	31	24.6	114.3	801.1
	Итого за день	1570	53.3	42.1	242.6	1559.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
	Итого за Завтрак	570	26.7	23.8	100.8	723.9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-21м	Курица отварная	70	22.5	1.7	0.8	108.4
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	900	47.9	20.5	110.7	818
	Итого за день	1470	74.6	44.3	211.5	1541.9

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕСПЛАТНЫМ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ С ОВЗ, ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ И МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА ЧЕРЕМХОВО НА УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД 2024-2025 ГГ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.(71389)
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	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.»,
6	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)	600	550	109%	22 %
Калорийность, ккал.	651.7	544-782	114%	23%
Количество белков (г)	24.19	18	134%	27%
Количество жиров (г)	16.2	18.4	88%	18%
Количество углеводов (г)	102.29	76.6	134%	27%
Витамин С, мг	5.04	14	36%	7%
Витамин В1, мг	0.34	0.28	121%	24%
Витамин В2, мг	0.4	0.32	125%	25%
Витамин А, мкг рэ	77.05	180	43%	9%
Кальций, мг	404.61	240	169%	34%
Магний, мг	112.04	60	187%	37%
Железо, мг	5.18	3.4	152%	30%
Калий, мг	628.25	240	262%	52%

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 %)
Йод, мкг	68.81	24	287%	57%
Селен, мкг	20.49	10	205%	41%

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)	875	800	109%	32 %
Калорийность, ккал.	845.5	816-1199.5	99%	30%
Количество белков (г)	38.37	27	142%	43%
Количество жиров (г)	23.95	27.6	87%	26%
Количество углеводов (г)	119.14	114.9	104%	31%
Витамин С, мг	51.44	21	245%	73%
Витамин В1, мг	0.47	0.42	112%	34%
Витамин В2, мг	0.45	0.48	94%	28%
Витамин А, мкг рэ	709.82	270	263%	79%
Кальций, мг	269.89	360	75%	22%
Магний, мг	181.52	90	202%	61%
Железо, мг	8.87	5.1	174%	52%
Калий, мг	1342.01	360	373%	112%
Йод, мкг	83.8	36	233%	70%
Селен, мкг	27.59	15	184%	55%

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	1.2	92%
Сахар (г)	10.9	11.6	94%

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)	1.5	2.3	65%
Сахар (г)	8.4	11.7	72%

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)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 14.8%, 22.4%, и 62.8% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.1%, 25.5%, и 56.4% 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,бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.**
7. **В меню присутствуют кондитерские изделия, 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 "ИП Банщинова И.В." 19.08.24.