

Согласовано

Директор МОУ Школа № 4

И.Г. Стефанцева

"Утверждаю"

ИП Банщикова И.В.

И.В. Банщикова

От " 9 " сентября 2024 года



М.П.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ
БЕСПЛАТНЫМ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. ЧЕРЕХОВО НА УЧЕБНЫЙ
ПЕРИОД 2024-2025 ГГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАЮЩИХСЯ: БЕЗ ОСОБЕННОСТЕЙ

**Примерное перспективное десятидневное цикличное меню по обеспечению
бесплатным горячим питанием детей начальных классов, обучающихся в
муниципальных общеобразовательных учреждениях с прибытием в школе
4 часа 20 минут города Черемхово на учебный период 2024-2025 гг
возрастная категория 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
	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	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	80	6.4	0.8	39.3	189.9
	Итого за Завтрак	500	18	14.1	70.3	481.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
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	730	41.4	15.7	115.5	768.8
	Итого за день	1230	59.4	29.8	185.8	1249.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
	Итого за Завтрак	600	17.7	10.7	95.7	549.4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
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
Пром.	Напиток из шиповника	200	0.4	0	20.6	84
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	770	31.7	27	115	829
	Итого за день	1370	49.4	37.7	210.7	1378.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Печенье	25	1.9	2.5	18.6	104
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
	Итого за Завтрак	525	19.1	12.1	104.2	601.6
	Обед					

54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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	800	30.2	22.3	107.6	751.2
	Итого за день	1325	49.3	34.4	211.8	1352.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	80	6.4	0.8	39.3	189.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	15.1	10.4	94.1	531.4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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	780	28.8	18.1	115.2	738.6
	Итого за день	1360	43.9	28.5	209.3	1270
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Батон простой	80	6.4	0.8	39.3	189.9
	Итого за Завтрак	500	47.5	16.7	79.4	658.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	60	5.1	4.6	3.8	77
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	740	26.4	17.6	114.9	725.1
	Итого за день	1240	73.9	34.3	194.3	1383.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
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	510	17	17.1	84.4	558.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
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	730	42.5	11.8	113.7	731
	Итого за день	1240	59.5	28.9	198.1	1289.4
	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	200	7.1	5.8	26.7	187.3
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	520	24.4	16.2	88.3	596.8
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
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	760	33.4	28.9	100.9	795.6
	Итого за день	1280	57.8	45.1	189.2	1392.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
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	600	15.3	7.9	96.2	517.2
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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	760	32.2	24.5	114.8	809.1
	Итого за день	1360	47.5	32.4	211	1326.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон простой	80	6.4	0.8	39.3	189.9

	Итого за Завтрак	580	18.6	14.7	109	642.6
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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	820	28.3	22.1	103.9	726.9
	Итого за день	1400	46.9	36.8	212.9	1369.5
	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"	200	8.2	11.2	32.4	263
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	520	24.7	21	92.7	658.1
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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 пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	44.9	16.5	105.7	751.3
	Итого за день	1320	69.6	37.5	198.4	1409.4

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Примерное перспективное десятидневное цикличное меню по обеспечению бесплатным горячим питанием детей начальных классов, обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях с пребыванием в школе 4 часа 20 минут города Черемхово на учебный период 2024-2025 гг возрастная категория 7-11 лет(70069)
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	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)	543.5	500	109%	23 %
Калорийность, ккал.	573.6	470-675.6	113%	23%
Количество белков (г)	21.37	15.4	139%	28%
Количество жиров (г)	13.82	15.8	87%	17%
Количество углеводов (г)	90.94	67	136%	27%
Витамин С, мг	4.9	12	41%	8%
Витамин В1, мг	0.29	0.24	121%	24%
Витамин В2, мг	0.36	0.28	129%	26%
Витамин А, мкг рэ	66.7	140	48%	10%
Кальций, мг	365.29	220	166%	33%
Магний, мг	97.69	50	195%	39%
Железо, мг	4.85	2.4	202%	40%
Калий, мг	567.81	220	258%	52%
Йод, мкг	55.78	20	279%	56%

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 %)
Селен, мкг	20.83	6	347%	69%

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)	764	700	109%	32 %
Калорийность, ккал.	751.5	705-1036.4	99%	30%
Количество белков (г)	33.65	23.1	146%	44%
Количество жиров (г)	20.22	23.7	85%	26%
Количество углеводов (г)	108.74	100.5	108%	32%
Витамин С, мг	40.89	18	227%	68%
Витамин В1, мг	0.41	0.36	114%	34%
Витамин В2, мг	0.4	0.42	95%	29%
Витамин А, мкг рэ	716.67	210	341%	102%
Кальций, мг	233.95	330	71%	21%
Магний, мг	154.62	75	206%	62%
Железо, мг	7.61	3.6	211%	63%
Калий, мг	1146.46	330	347%	104%
Йод, мкг	71.03	30	237%	71%
Селен, мкг	22.47	9	250%	75%

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)	10	10	100%

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)	1.3	1.5	87%
Сахар (г)	7.6	10	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)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 14.9%, 21.7%, и 63.4% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.9%, 24.2%, и 57.9% 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 Банщикова И.В." 19.08.24.