



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР *[Signature]* Т. П. МЕШКОВА

ЕЖЕДНЕВНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МБОУ «РОДИНСКОЙ СОШ»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ

ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАЮЩИХСЯ : Без особенностей

Типовое меню завтраков для 5-11 классов

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						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		640	31.6	25.7	87.7	708.7
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.81	2.78	
Итого за день		640	31.6	25.7	87.7	708.7
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		570	22.6	22.6	78.3	606.6
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	1	3.46	
Итого за день		570	22.6	22.6	78.3	606.6
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		590	28.1	25.3	109	776.7
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.9	3.88	
Итого за день		590	28.1	25.3	109	776.7
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Завтрак		630	25.2	19.3	93.8	649
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.77	3.72	

	Итого за день	630	25.2	19.3	93.8	649
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	28.1	23.6	82.1	653.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.92	
	Итого за день	550	28.1	23.6	82.1	653.3
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.3	19.3	10.2	280.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	570	25.4	33	57.9	630.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.3	2.28	
	Итого за день	570	25.4	33	57.9	630.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	34	27.4	94.9	762.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.79	
	Итого за день	590	34	27.4	94.9	762.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	600	19.6	20.8	74.3	562.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.79	
	Итого за день	600	19.6	20.8	74.3	562.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7

9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
4-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	30.1	33.6	74.1	719.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	2.46	
	Итого за день	560	30.1	33.6	74.1	719.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
50	Бефстроганов из мяса кур	120	0	0	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
	Итого за Завтрак	590	15.4	18.1	93	595.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	6.04	
	Итого за день	590	15.4	18.1	93	595.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	200	26.4	27.9	32.8	488
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	34.8	32.6	62.7	684.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	1.8	
	Итого за день	580	34.8	32.6	62.7	684.2
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	700	39.3	11.2	90.8	621.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	2.31	
	Итого за день	700	39.3	11.2	90.8	621.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	597.5	27.85	24.43	83.22	664.22

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.81
Витамин В1(мг)	0.01
Витамин В2(мг)	0.01
Витамин А(мкг рет.экв)	20.62
Кальций(мг)	4.24
Фосфор(мг)	2.71
Магний(мг)	1.92
Железо(мг)	0.07
Калий(мг)	28.59
Йод(мкг)	2.07
Селен(мкг)	0.04

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Типовое меню завтраков для 5-11 классов(70632)
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 «Сборник типовых меню и рецептур 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.», «сборник 1-4 класс»,
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	Детей с ОВЗ в организации - 3. Детей с Без особенностей в организации - 79.

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)	597.5	550	109%	22 %
Калорийность, ккал.	664.2	544-782	117%	23%
Количество белков (г)	27.85	18	155%	31%
Количество жиров (г)	24.44	18.4	133%	27%
Количество углеводов (г)	83.2	76.6	109%	22%
Витамин С, мг	28.36	14	203%	41%
Витамин В1, мг	0.31	0.28	111%	22%
Витамин В2, мг	0.32	0.32	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	180.82	180	100%	20%
Кальций, мг	337.37	240	141%	28%
Магний, мг	114.95	60	192%	38%
Железо, мг	5.95	3.4	175%	35%
Калий, мг	763.42	240	318%	64%
Йод, мкг	63.77	24	266%	53%

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	13.42	10	134%	27%

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)	7.7	11.6	66%

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 - 12 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.8%, 33.1%, и 50.1% 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
"МБОУ "Родинская СОШ" 13.08.24.