

Утверждаю меню завтраков для 1-11 классов  
Бюджетное учреждение образования "Городской центр образования  
Муниципального района "Судисловский район" Республики Татарстан

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР: 

Т.П.МЕШКОВА



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ МБОУ «РОДИНСКОЙ СОШ»**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАЮЩИХСЯ : Без особенностей

## Типовое меню завтраков для 1-4 классов

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>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>27.1</b>	<b>21.9</b>	<b>75.3</b>	<b>607.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>27.1</b>	<b>21.9</b>	<b>75.3</b>	<b>607.6</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18.1</b>	<b>17.1</b>	<b>68.9</b>	<b>502.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>18.1</b>	<b>17.1</b>	<b>68.9</b>	<b>502.1</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6г	Рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>27.7</b>	<b>21.1</b>	<b>91.7</b>	<b>667</b>
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>27.7</b>	<b>21.1</b>	<b>91.7</b>	<b>667</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18.5</b>	<b>16.1</b>	<b>70.9</b>	<b>502.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>18.5</b>	<b>16.1</b>	<b>70.9</b>	<b>502.6</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24.7</b>	<b>20.4</b>	<b>74</b>	<b>578.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>24.7</b>	<b>20.4</b>	<b>74</b>	<b>578.9</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
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.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24.8</b>	<b>33.1</b>	<b>69.1</b>	<b>673.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>24.8</b>	<b>33.1</b>	<b>69.1</b>	<b>673.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29.3</b>	<b>23.5</b>	<b>80.1</b>	<b>649.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>29.3</b>	<b>23.5</b>	<b>80.1</b>	<b>649.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
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	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17.5</b>	<b>19.4</b>	<b>62.2</b>	<b>493.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>17.5</b>	<b>19.4</b>	<b>62.2</b>	<b>493.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
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.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>22.6</b>	<b>23.8</b>	<b>89.3</b>	<b>662.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>22.6</b>	<b>23.8</b>	<b>89.3</b>	<b>662.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3

	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>26.7</b>	<b>28.4</b>	<b>69.4</b>	<b>640.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>26.7</b>	<b>28.4</b>	<b>69.4</b>	<b>640.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	170	22.4	23.7	27.9	414.8
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.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30.9</b>	<b>28.6</b>	<b>66.3</b>	<b>646.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>30.9</b>	<b>28.6</b>	<b>66.3</b>	<b>646.4</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>32.7</b>	<b>9.7</b>	<b>78.2</b>	<b>531</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>32.7</b>	<b>9.7</b>	<b>78.2</b>	<b>531</b>

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Типовое меню завтраков для 1-4 классов(КОПИЯ)(КОПИЯ)(56614)
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	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)	547.1	500	109%	23 %
Калорийность, ккал.	596.2	470-675.6	118%	24%
Количество белков (г)	25.08	15.4	163%	33%
Количество жиров (г)	21.95	15.8	139%	28%
Количество углеводов (г)	74.59	67	111%	22%
Витамин С, мг	23.91	12	199%	40%
Витамин В1, мг	0.27	0.24	113%	23%
Витамин В2, мг	0.29	0.28	104%	21%
Витамин А, мкг рэ	159.27	140	114%	23%
Кальций, мг	282.95	220	129%	26%

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	100.8	50	202%	40%
Железо, мг	5.89	2.4	245%	49%
Калий, мг	730.43	220	332%	66%
Йод, мкг	54.97	20	275%	55%
Селен, мкг	14.15	6	236%	47%

### 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)	0.7	1	70%
Сахар (г)	7.8	10	78%

### 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% 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" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "МБОУ "Родинская СОШ"" 02.09.23.