

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ Школа № 23 г. Черемхово

Кислова Н.Д.Кислова

«30» августа 2024 год



УТВЕРЖДАЮ

ИП Семейкина Е.С.

Семейкина Е.С.Семейкина

«30» августа 2024 год



Примерное перспективное десятидневное циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов, детей из многодетных и малоимущих семей, детей, питающихся за родительскую плату обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Черемхово на учебный период 2024 - 2025гг.

Возрастная категория от 12 лет и старше

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.

Перспективное меню

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						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	260	10.8	13.2	48.9	357.4
54-21гн	Какао с молоком	210	4.9	3.7	13.1	105.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Завтрак		570	21.7	33.3	98	777.1
Обед						
54-2э	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
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м	Котлета 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 ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Обед		950	44.7	32.3	168.4	1142.7
Итого за день		1520	66.4	65.6	266.4	1919.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19э	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
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.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Итого за Завтрак		580	18	29.3	81.8	661.7
Обед						
54-3э	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	190	10.4	8	45.5	296
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Итого за Обед		1000	47	28.8	165.1	1106.8
Итого за день		1580	65	58.1	246.9	1768.5
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1о	Омлет натуральный	160	13.5	19.2	3.5	240.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4.3	3.1	12.3	94.6

Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	585	28.1	29.1	64.7	632.4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.8	2	0.8	25
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
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
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Обед	840	45.3	14.8	144.8	894.1
	Итого за день	1425	73.4	43.9	209.5	1526.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	550	17.4	27.1	80.1	632.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	950	42.6	20.8	141.7	924
	Итого за день	1500	60	47.9	221.8	1556.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	650	18.2	30	81.3	666.7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1г	Макароны отварные	190	6.7	6.2	41.5	249.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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

Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	Итого за Обед	960	42.5	22.4	161.8	1019.5
	Итого за день	1610	60.7	52.4	243.1	1686.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-21гн	Какао с молоком	210	4.9	3.7	13.1	105.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	660	26.6	30.2	96.3	762.3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1010	45.9	31.1	164	1118.8
	Итого за день	1670	72.5	61.3	260.3	1881.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1т	Запеканка из творога	160	31.6	11.4	23.1	321.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5
	Итого за Завтрак	550	43.1	19.7	76.6	655.6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	Итого за Обед	950	34.7	22.9	153.1	957.5
	Итого за день	1500	77.8	42.6	229.7	1613.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	210	8.7	10.6	39.5	288.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4.3	3.1	12.3	94.6

Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	560	24.1	35.9	89.4	777.3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.8	2	0.8	25
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Обед	940	39.7	24	151.5	981.6
	Итого за день	1500	63.8	59.9	240.9	1758.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-21гн	Какао с молоком	220	5.2	3.9	13.7	110.5
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	575	18.3	23.6	88.8	639.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1000	37.9	23	142.3	927
	Итого за день	1575	56.2	46.6	231.1	1566.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	260	7	7.5	32.9	226.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	565	13.7	20.5	78.8	552.7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-25с	Суп гороховый	260	8.5	3.6	19.4	144.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	190	10.4	8	45.5	296
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
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
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7

	Итого за Обед	970	50.2	30.1	169	1147.8
	Итого за день	1535	63.9	50.6	247.8	1700.5

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Перспективное меню(69956)
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, обед
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	Планируется использование полуфабрикатов.
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)	584.5	550	106%	22 %
Калорийность, ккал.	675.7	544-782	119%	24%
Количество белков (г)	22.91	18	127%	25%
Количество жиров (г)	27.76	18.4	151%	30%
Количество углеводов (г)	83.55	76.6	109%	22%
Витамин С, мг	6.07	14	43%	9%
Витамин В1, мг	0.28	0.28	100%	20%
Витамин В2, мг	0.44	0.32	138%	28%
Витамин А, мкг рэ	158.74	180	88%	18%
Кальций, мг	436.99	240	182%	36%
Магний, мг	94.22	60	157%	31%

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 %)
Железо, мг	4.71	3.4	139%	28%
Калий, мг	594.98	240	248%	50%
Йод, мкг	61.94	24	258%	52%
Селен, мкг	27.07	10	271%	54%

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)	957	800	120%	35 %
Калорийность, ккал.	1022	816-1199.5	120%	36%
Количество белков (г)	43.1	27	160%	48%
Количество жиров (г)	25	27.6	91%	27%
Количество углеводов (г)	156.15	114.9	136%	41%
Витамин С, мг	29.37	21	140%	42%
Витамин В1, мг	0.58	0.42	138%	41%
Витамин В2, мг	0.36	0.48	75%	23%
Витамин А, мкг рэ	295.02	270	109%	33%
Кальций, мг	295.38	360	82%	25%
Магний, мг	189.09	90	210%	63%
Железо, мг	10.12	5.1	198%	60%
Калий, мг	1344.78	360	374%	112%
Йод, мкг	81.62	36	227%	68%
Селен, мкг	44.44	15	296%	89%

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	1.2	83%
Сахар (г)	11.7	11.6	101%

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 %)

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)	1.4	2.3	61%
Сахар (г)	7.3	11.7	62%

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 13.6%, 37%, и 49.5% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 16.9%, 22%, и 61.1% 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, кондитерские изделия, бутерброды, консервированные томаты, .
7. В меню присутствуют консервированные огурцы, 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 "МОУ Школа №3 гор.Черемхово" 31.08.24.