

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
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>21.7</b>	<b>33.3</b>	<b>98</b>	<b>777.1</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>44.7</b>	<b>32.3</b>	<b>168.4</b>	<b>1142.7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>66.4</b>	<b>65.6</b>	<b>266.4</b>	<b>1919.8</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>18</b>	<b>29.3</b>	<b>81.8</b>	<b>661.7</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1000</b>	<b>47</b>	<b>28.8</b>	<b>165.1</b>	<b>1106.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>65</b>	<b>58.1</b>	<b>246.9</b>	<b>1768.5</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>28.1</b>	<b>29.1</b>	<b>64.7</b>	<b>632.4</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>45.3</b>	<b>14.8</b>	<b>144.8</b>	<b>894.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>73.4</b>	<b>43.9</b>	<b>209.5</b>	<b>1526.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17.4</b>	<b>27.1</b>	<b>80.1</b>	<b>632.5</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>42.6</b>	<b>20.8</b>	<b>141.7</b>	<b>924</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>60</b>	<b>47.9</b>	<b>221.8</b>	<b>1556.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>18.2</b>	<b>30</b>	<b>81.3</b>	<b>666.7</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>42.5</b>	<b>22.4</b>	<b>161.8</b>	<b>1019.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>60.7</b>	<b>52.4</b>	<b>243.1</b>	<b>1686.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>26.6</b>	<b>30.2</b>	<b>96.3</b>	<b>762.3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1010</b>	<b>45.9</b>	<b>31.1</b>	<b>164</b>	<b>1118.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>72.5</b>	<b>61.3</b>	<b>260.3</b>	<b>1881.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>43.1</b>	<b>19.7</b>	<b>76.6</b>	<b>655.6</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>34.7</b>	<b>22.9</b>	<b>153.1</b>	<b>957.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>77.8</b>	<b>42.6</b>	<b>229.7</b>	<b>1613.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24.1</b>	<b>35.9</b>	<b>89.4</b>	<b>777.3</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>39.7</b>	<b>24</b>	<b>151.5</b>	<b>981.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>63.8</b>	<b>59.9</b>	<b>240.9</b>	<b>1758.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>18.3</b>	<b>23.6</b>	<b>88.8</b>	<b>639.5</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>37.9</b>	<b>23</b>	<b>142.3</b>	<b>927</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>56.2</b>	<b>46.6</b>	<b>231.1</b>	<b>1566.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>13.7</b>	<b>20.5</b>	<b>78.8</b>	<b>552.7</b>
	<b>Обед</b>					
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

	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>50.2</b>	<b>30.1</b>	<b>169</b>	<b>1147.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>63.9</b>	<b>50.6</b>	<b>247.8</b>	<b>1700.5</b>

## 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.