



Организация: МАОУ Шарлыкская СОШ №2  
 Название меню: Обед для образовательных организаций 1-4 классов Шарлыкского района Оренбургской области  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 01.04.2023 - 31.05.2023

№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
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
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>35,2</b>	<b>26,2</b>	<b>108,4</b>	<b>810,3</b>
Итого за день		800	35,2	26,2	108,4	810,3
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
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.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>40,1</b>	<b>14,9</b>	<b>104,7</b>	<b>713</b>
Итого за день		890	40,1	14,9	104,7	713
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>37,1</b>	<b>32,7</b>	<b>99,6</b>	<b>840</b>
Итого за день		830	37,1	32,7	99,6	840
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
102	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	200	5,2	2,6	13,2	97,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
437	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>32,6</b>	<b>25,4</b>	<b>111,3</b>	<b>803,8</b>



	Итого за день	805	32,6	25,4	111,3	803,8
	Пятница, 1 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>45,3</b>	<b>41,9</b>	<b>103</b>	<b>968,3</b>
	Итого за день	825	45,3	41,9	103	968,3
	Понедельник, 2 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
437	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>37,4</b>	<b>25</b>	<b>104,4</b>	<b>792,1</b>
	Итого за день	780	37,4	25	104,4	792,1
	Вторник, 2 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
436	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>35,8</b>	<b>30</b>	<b>78,3</b>	<b>726,3</b>
	Итого за день	770	35,8	30	78,3	726,3
	Среда, 2 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
102	Суп картофельный с крупой (крупя перловая)	200	4,8	2,5	15,3	102,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>38,7</b>	<b>38,8</b>	<b>105,8</b>	<b>926,6</b>
	Итого за день	795	38,7	38,8	105,8	926,6
	Четверг, 2 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>39,2</b>	<b>30,7</b>	<b>75,2</b>	<b>733,6</b>
	Итого за день	815	39,2	30,7	75,2	733,6



Пятница, 2 неделя						
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
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
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.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>32,8</b>	<b>23,1</b>	<b>112,1</b>	<b>786,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>830</b>	<b>32,8</b>	<b>23,1</b>	<b>112,1</b>	<b>786,7</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
Средние показатели за Обед		814	37,42	28,87	100,28	810,07
Средние показатели за период		814	37,4	28,9	100,3	810,1

Технолог \_\_\_\_\_ Анищенко Н.Н.

Повар \_\_\_\_\_ Кирман М.В.

При составлении меню использованы сборники рецептов:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», пол. пел. Лапшиной В. Т., 2004 г.
2. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся классов общеобразовательных и типовых меню для организации питания обучающихся классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.
3. Сборник Технологических задач и методика их решения ред. Г.Р. Мугинова, Л.В. Рыжова / Екатеринбург 2009

Информация об энергетической, жировой и витаминно-минеральной ценности меню

Наименование

Наименование	Энергетическая ценность на 100 г продукта	Рекомендуемая энергетическая ценность на 100 г продукта	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (г %)	сутки (г %)
Масса	814	780	116%	34%
Калорийность (ккал)	810,1	785-822,2	109%	31%
Белки (г)	37,4	23	162%	49%
Жиры (г)	28,9	23,7	122%	37%
Углеводы (г)	100,3	100,3	100%	30%
Витамин С (мг)	19,7	19	176%	17%
Витамин В1 (мг)	0,5	0,4	125%	43%
Витамин В2 (мг)	0,7	0,4	175%	70%
Витамин В6 (мг)	0,1	0,1	200%	30%
Кальций (мг)	81,5	130	63%	30%
Железо (мг)	2,4	2,4	100%	80%
Магний (мг)	7,7	3,0	257%	65%
Холестерин (мг)	125,9	350	36%	17%
Вит. А (мг)	5,8	30	19%	6%



## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Обед для образовательных организаций 1-4 классов Шарлыкского района Оренбургской области
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Режим питания	Обед,
4	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.», «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ»,2004г»,
5	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется
6	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	

### Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

#### 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)	814	700	116%	34 %
Калорийность, ккал.	810.1	705-822.5	109%	33%
Количество белков (г)	37.4	23.1	162%	49%
Количество жиров (г)	28.9	23.7	122%	37%
Количество углеводов (г)	100.3	100.5	100%	30%
Витамин С, мг	49.7	18	276%	83%
Витамин В1, мг	0.5	0.4	139%	42%
Витамин В2, мг	0.4	0.4	95%	29%
Витамин А, мкг рэ	431.8	210	206%	62%
Кальций, мг	330.6	330	100%	30%
Магний, мг	148.9	75	199%	60%
Железо, мг	7.8	3.6	217%	65%
Калий, мг	1400.8	330	424%	127%
Йод, мкг	86.7	30	289%	87%



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 %)
Селен, мкг	27.9	9	310%	93%

### Информация о содержании соли и сахара в меню

#### 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)	1.4	1.5	96%
Сахар (г)	7	10	70%

### 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. Суммарная масса блюд по приемам пищи (обед обед) соответствует регламентированным значениям.
4. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Обед - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.5%, 32%, и 49.5% соответственно.
5. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:  
Витамин С Витамин В1 Витамин В2 Витамин А Кальций Магний Железо Калий Йод Селен .
6. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
7. В меню отсутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

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 "МКУ "Шарлыкский РОО"" 27.03.23.