



Утверждаю:
 Директор МАОУ "Шарлыкская СОШ №2"
 А.Ю.Пахомов

Организация: МАОУ "Шарлыкская СОШ №2"
 Название меню: Завтрак 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

| № рецептурь | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
|-------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| | | г | г | г | г | ценность |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | ккал |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 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 | 30 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 31,2 | 27,4 | 72,3 | 660,8 |
| | Итого за день | 510 | 31,2 | 27,4 | 72,3 | 660,8 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшеничная | 150 | 6,2 | 7,6 | 28,2 | 206,2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 18,9 | 17,6 | 74,9 | 533,1 |
| | Итого за день | 550 | 18,9 | 17,6 | 74,9 | 533,1 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 12,5 | 6,7 | 5,7 | 132,5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 25,5 | 23,5 | 68,6 | 586,6 |
| | Итого за день | 520 | 25,5 | 23,5 | 68,6 | 586,6 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,4 | 5,3 | 30,5 | 187,1 |
| 437 | Гуляш из говядины | 90 | 15,3 | 14,9 | 3,5 | 208,9 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 23,7 | 28 | 69,2 | 622,6 |
| | Итого за день | 500 | 23,7 | 28 | 69,2 | 622,6 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1г | Макаронь отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,8 | 265,7 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| 54-14гн | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 27,3 | 22,4 | 81 | 634,1 |
| | Итого за день | 540 | 27,3 | 22,4 | 81 | 634,1 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 15,3 | 14,9 | 3,5 | 208,9 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 28,2 | 29,1 | 71,5 | 660,2 |
| | Итого за день | 510 | 28,2 | 29,1 | 71,5 | 660,2 |
| Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 53-19э | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 4 | 4,1 | 21,5 | 138,4 |
| 54-12гн | Чай с лимоном и медом | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,6 | 32 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| | Итого за Завтрак | 535 | 15,2 | 21,1 | 61,6 | 495 |
| | Итого за день | 535 | 15,2 | 21,1 | 61,6 | 495 |
| Среда, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| 54-20хн | Кисель из апельсинов | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,3 | 59,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 26 | 22,1 | 81,2 | 627,9 |
| | Итого за день | 520 | 26 | 22,1 | 81,2 | 627,9 |
| Четверг, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 |
| 54-14гн | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| 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 | 32,8 | 31,7 | 51 | 620,1 |
| | Итого за день | 570 | 32,8 | 31,7 | 51 | 620,1 |
| Пятница, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 53-19э | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-3р | Котлета рыбная (минтай) | 90 | 12,6 | 2,4 | 7,7 | 102,9 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 20,3 | 15,6 | 65,1 | 482,9 |
| | Итого за день | 510 | 20,3 | 15,6 | 65,1 | 482,9 |
| | | | | | | |
| | | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Средние показатели за Завтрак | 526,5 | 24,91 | 23,85 | 69,64 | 592,33 |
| | Средние показатели за период | 526,5 | 24,9 | 23,9 | 69,6 | 592,3 |

Технолог _____ Анищенко Н.Н.

Ст.повар _____ Кирман М.В.

При составлении меню использованы сборники рецептур:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», под ред. Лапшиной В. Т., 2004 г.
2. Пособие. Сборник рецептур блюд 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

Гигиеническая оценка меню:

| Перечень детализируемой информации | | Детализация информации |
|------------------------------------|---|--|
| 1 | Название меню | Завтрак для образовательных организаций 1-4 классов Шарлыкского района Оренбургской области |
| 2 | Информация о возрастной группе детей | от 7 до 11 лет |
| 3 | Режим питания | Завтрак, |
| 4 | 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.», |
| 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 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) | 526.5 | 500 | 105% | 22 % |
| Калорийность, ккал. | 592.4 | 470-587.5 | 119% | 24% |
| Количество белков (г) | 24.9 | 15.4 | 162% | 32% |
| Количество жиров (г) | 23.9 | 15.8 | 151% | 30% |
| Количество углеводов (г) | 69.7 | 67 | 104% | 21% |
| Витамин С, мг | 12.3 | 12 | 103% | 21% |
| Витамин В1, мг | 0.3 | 0.2 | 125% | 25% |
| Витамин В2, мг | 0.3 | 0.3 | 107% | 21% |
| Витамин А, мкг рэ | 141 | 140 | 101% | 20% |
| Кальций, мг | 290.7 | 220 | 132% | 26% |
| Магний, мг | 91.3 | 50 | 183% | 37% |
| Железо, мг | 5.6 | 2.4 | 233% | 47% |
| Калий, мг | 727.3 | 220 | 331% | 66% |
| Йод, мкг | 65.2 | 20 | 326% | 65% |
| Селен, мкг | 14.7 | 6 | 245% | 49% |

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) | 0.8 | 1 | 75% |
| Сахар (г) | 6.3 | 10 | 63% |

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 (завтрак завтрак) соответствует регламентированным значениям.
4. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.8%, 36.2%, и 47% 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"" 28.03.23.