



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

Организация: MAOU "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: ОВЗ  
 Срок действия меню: 01.04.2023 - 31.05.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>31,2</b>	<b>27,4</b>	<b>72,3</b>	<b>660,8</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>27,7</b>	<b>121,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>33</b>	<b>27,8</b>	<b>100</b>	<b>782,4</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>17,6</b>	<b>74,9</b>	<b>533,1</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Яблоко	270	1,1	1,1	26,5	119,9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>270</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>26,5</b>	<b>119,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>20</b>	<b>18,7</b>	<b>101,4</b>	<b>653</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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 (ми)	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 пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>23,5</b>	<b>68,6</b>	<b>586,6</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>189</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>28,5</b>	<b>24,5</b>	<b>110,6</b>	<b>775,6</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
54-2м	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,7</b>	<b>28</b>	<b>69,2</b>	<b>622,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Апельсин	315	2,8	0,6	25,5	119,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>315</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,5</b>	<b>119,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>815</b>	<b>26,5</b>	<b>28,6</b>	<b>94,7</b>	<b>741,7</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-3соус	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>27,3</b>	<b>22,4</b>	<b>81</b>	<b>634,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	270	1,1	1,1	26,5	119,9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>270</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>26,5</b>	<b>119,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>28,4</b>	<b>23,5</b>	<b>107,5</b>	<b>754</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>28,2</b>	<b>29,1</b>	<b>71,5</b>	<b>660,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Мандарин	340	2,7	0,7	25,5	119
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>340</b>	<b>2,7</b>	<b>0,7</b>	<b>25,5</b>	<b>119</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>30,9</b>	<b>29,8</b>	<b>97</b>	<b>779,2</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	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.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>15,2</b>	<b>21,1</b>	<b>61,6</b>	<b>495</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Батончик злаковый	30	2,1	3,9	18,2	116,1
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>4,3</b>	<b>4,1</b>	<b>43,4</b>	<b>227,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>765</b>	<b>19,5</b>	<b>25,2</b>	<b>105</b>	<b>722,5</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>26</b>	<b>22,1</b>	<b>81,2</b>	<b>627,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Конфеты с начинками между слоями	20	1,3	6,2	11,3	106,4
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8

<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>220</b>	<b>2,1</b>	<b>7</b>	<b>30,9</b>	<b>195,2</b>
Итого за день		740	28,1	29,1	112,1	823,1
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10м	Капуста тушенная 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>32,8</b>	<b>31,7</b>	<b>51</b>	<b>620,1</b>
Второй завтрак						
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>125,6</b>
Итого за день		770	42,8	38,1	58	745,7
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
54-3р	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,3</b>	<b>15,6</b>	<b>65,1</b>	<b>482,9</b>
Второй завтрак						
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>189</b>
Итого за день		710	23,3	16,6	107,1	671,9
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	526,5	24,91	23,85	69,64	592,33
	Средние показатели за Второй завтрак	254,5	3,19	2,34	29,7	152,58
	Средние показатели за период	781	28,1	26,2	99,3	744,9

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 с ОВЗ Шарлыкского района Оренбургской области
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Режим питания	Завтрак, второй завтрак
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.»
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%

#### Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Второй завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	254.5	200	127%	11 %
Калорийность, ккал.	152.6	117.5	123%	6%
Количество белков (г)	3.2	3.9	83%	4%
Количество жиров (г)	2.4	4	61%	3%
Количество углеводов (г)	29.7	16.8	177%	9%
Витамин С, мг	48.2	3	1607%	80%
Витамин В1, мг	0.1	0.1	167%	8%
Витамин В2, мг	0.2	0.1	286%	14%
Витамин А, мкг рэ	93.1	35	266%	13%
Кальций, мг	112.6	55	205%	10%
Магний, мг	39.6	12.5	317%	16%
Железо, мг	2.9	0.6	483%	24%
Калий, мг	559.1	55	1017%	51%
Йод, мкг	4.1	5	82%	4%
Селен, мкг	1.3	1.5	87%	4%

### 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%

#### Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Второй завтрак (в %)
Соль (г)	0	0	0%
Сахар (г)	0	0	0%

### 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 второй завтрак завтрак второй завтрак ) соответствует регламентированным значениям.
4. Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Второй завтрак - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.8%, 36.2%, и 47% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 8.4%, 13.6%, и 77.9% 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,бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.
8. 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 "МКУ "Шарлыкский РОО"" 30.03.23.