

Утверждаю:

Директор
МАОУ «Чебоксаровская ООШ»
Воробьева Е.Н.



**Десятидневное меню на весенне-летний период
для организации питания обучающихся
МАОУ «Чебоксаровская ООШ» на 2024-2025 учебный год
(для детей 12-18 лет)**

МАОУ "Чебоксаровская ООШ" 10-ти дневное меню 2024-2025 год на весенне-летний период (возрастная категория от 12 до 18 лет).

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	300	10.2	11.2	36.9	289	0.21	0.26	43.61	0.1	0.92	521.73	355.39	246.25	68.47	281.8	1.78	78.01	14.93	74.42
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Завтрак	695	20.6	16.7	94.6	610.9	0.39	0.4	105.61	0.24	61.05	1122.08	731.36	545.33	119.83	491.91	4.87	80.65	37.35	94.32
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Итого за день	695	20.6	16.7	94.6	610.9	0.39	0.4	105.61	0.24	61.05	1122.08	731.36	545.33	119.83	491.91	4.87	80.65	37.35	94.32
	Неделя 1 Вторник																			
	Завтрак																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	255	14	10.8	61.1	397.3	0.36	0.2	32.62	0.15	0	254.06	372.91	79.25	204.26	307.68	6.88	37.87	5.99	27.3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	17.3	9.3	7.9	184.1	0.11	0.12	395.09	0.22	3.41	144.83	533.26	65.81	70.03	261.28	1.31	179.5	15.39	789.36
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8	0.01	0.01	2.4	0	12.01	5.27	82.7	66.5	5.66	14.03	0.15	1	0.22	8.5
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6	0.14	0.06	0	0	0	488	196	28	37.6	126.4	3.12	0	24.72	0
	Итого за Завтрак	660	37	21.2	110	777.8	0.62	0.39	430.11	0.37	15.42	892.16	1184.87	239.56	317.55	709.39	11.46	218.37	46.32	825.16
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Итого за день	660	37	21.2	110	777.8	0.62	0.39	430.11	0.37	15.42	892.16	1184.87	239.56	317.55	709.39	11.46	218.37	46.32	825.16
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4	0.17	0.16	34.9	0.13	14.97	237.28	916.41	57.91	41.41	123.89	1.51	41.74	1.14	62.76
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	298.64	250.61	41.92	65.41	134.81	1.2	42.09	14.63	113.94
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6	0.13	0.06	0	0	0	427	171.5	24.5	32.9	110.6	2.73	0	21.63	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	640	27.8	23.1	74.3	616.5	0.38	0.32	423.86	0.29	17.7	1065.48	1390.35	197.73	147.08	393.82	6.45	84.48	38.72	180.58
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Итого за день	640	27.8	23.1	74.3	616.5	0.38	0.32	423.86	0.29	17.7	1065.48	1390.35	197.73	147.08	393.82	6.45	84.48	38.72	180.58

	Итого за день	645	33.9	32.6	87.8	781.5	0.42	0.51	107.68	0.38	17.54	1124.35	1596.13	366.19	119.39	553.38	7.77	72.11	28.03	145.98
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1	0	0.02	67.5	0.2	0	2.25	4.5	3.6	0	4.5	0.03	0	0.15	0.42
54-22м	Рагу из курицы	290	30.4	10.2	25.4	315.2	0.2	0.16	376.53	0	16.31	408	1070.92	46.67	135.36	279.14	3.09	62.31	24.71	226.72
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Завтрак	685	36.7	22.4	75.1	648.7	0.34	0.25	449.41	0.2	27.47	881.11	1518.85	155.27	173.32	392.36	8.09	65.6	39.94	241.64
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Итого за день	685	36.7	22.4	75.1	648.7	0.34	0.25	449.41	0.2	27.47	881.11	1518.85	155.27	173.32	392.36	8.09	65.6	39.94	241.64
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	290	10.5	13.5	49.4	361.1	0.17	0.25	60.2	0.19	0.83	496.22	306.65	245.71	47.71	321.74	1.22	72.36	24.29	90.25
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Завтрак	570	20	17.2	93.7	609.2	0.31	0.42	73.49	0.19	1.35	978.37	625.83	416.03	102.78	517.73	4.28	82.64	40.81	116.05
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Итого за день	570	20	17.2	93.7	609.2	0.31	0.42	73.49	0.19	1.35	978.37	625.83	416.03	102.78	517.73	4.28	82.64	40.81	116.05
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	255	14	10.8	61.1	397.3	0.36	0.2	32.62	0.15	0	254.06	372.91	79.25	204.26	307.68	6.88	37.87	5.99	27.3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	17.3	9.3	7.9	184.1	0.11	0.12	395.09	0.22	3.41	144.83	533.26	65.81	70.03	261.28	1.31	179.5	15.39	789.36
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8	0.01	0.01	2.4	0	12.01	5.27	82.7	66.5	5.66	14.03	0.15	1	0.22	8.5
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6	0.14	0.06	0	0	0	488	196	28	37.6	126.4	3.12	0	24.72	0
	Итого за Завтрак	660	37	21.2	110	777.8	0.62	0.39	430.11	0.37	15.42	892.16	1184.87	239.56	317.55	709.39	11.46	218.37	46.32	825.16
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Итого за день	660	37	21.2	110	777.8	0.62	0.39	430.11	0.37	15.42	892.16	1184.87	239.56	317.55	709.39	11.46	218.37	46.32	825.16

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	636.5	30.7	20.9	93.5	684.8	0.39	0.34	287.51	0.27	16.47	969.68	1007.17	308.74	165.98	509.41	7.1	97.51	40.8	277.89
Среднее значение за период	636.5	30.7	20.9	93.5	684.8	0.39	0.34	270	0.27	16.47	969.68	360	308.74	165.98	509.41	7.1	97.51	40.8	277.89

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	МАОУ "Чебоксаровская ООШ" 10-ти дневное меню 2024-2025 год на весенне-летний период (возрастная категория от 12 до 18 лет). (80599)
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,
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	Использование полуфабрикатов в меню не планируется
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с Без особенностей в организации - 11.

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)	636.5	550	116%	24 %
Калорийность, ккал.	684.8	544-782	120%	24%
Количество белков (г)	30.75	18	171%	34%
Количество жиров (г)	20.86	18.4	113%	23%
Количество углеводов (г)	93.51	76.6	122%	24%
Витамин С, мг	16.46	14	118%	24%
Витамин В1, мг	0.39	0.28	139%	28%
Витамин В2, мг	0.33	0.32	103%	21%
Витамин А, мкг рэ	287.51	180	160%	32%

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 %)
Кальций, мг	308.73	240	129%	26%
Магний, мг	165.98	60	277%	55%
Железо, мг	7.1	3.4	209%	42%
Калий, мг	1007.17	240	420%	84%
Йод, мкг	97.51	24	406%	81%
Селен, мкг	40.8	10	408%	82%

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)	1.2	1.2	100%
Сахар (г)	8.8	11.6	76%

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);
- Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 18%, 27.4%, и 54.6% соответственно.
- 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, 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", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МБОУ "Чебоксаровская ООШ"" 26.02.25.