

Утверждаю:

Директор
«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 7-11лет)**

54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
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	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	500	30	26.4	76.8	664.3	0.21	0.32	57.44	0.2	0.64	564.92	561.74	319.22	68.27	352.09	4.72	54.1	6.96	98.96
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	500	30	26.4	76.8	664.3	0.21	0.32	57.44	0.2	0.64	564.92	561.74	319.22	68.27	352.09	4.72	54.1	6.96	98.96
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-22м	Рагу из курицы	280	29.3	9.9	24.5	304.3	0.19	0.16	363.55	0	15.75	393.94	1033.99	45.06	130.69	269.52	2.99	60.16	23.86	218.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
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
	Итого за Завтрак	650	35.6	11.2	69	519.8	0.36	0.28	383.85	0	25.79	852.56	1574.07	143.52	209.42	415.3	7.03	60.21	46.49	221.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	650	35.6	11.2	69	519.8	0.36	0.28	383.85	0	25.79	852.56	1574.07	143.52	209.42	415.3	7.03	60.21	46.49	221.1
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8	0.1	0.1	169.05	0	2.72	334.5	440.74	86.73	124.58	268.54	2.31	45.74	31.66	194.72
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	4.2	10.15
	Итого за Завтрак	500	41.3	13.4	85.1	626.3	0.22	0.28	186.3	0	3.4	733.75	726.17	268.41	168.7	444.32	4.17	59.68	38.15	243.12
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	500	41.3	13.4	85.1	626.3	0.22	0.28	186.3	0	3.4	733.75	726.17	268.41	168.7	444.32	4.17	59.68	38.15	243.12
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2	0.06	0.12	17.7	0.07	0.1	198.18	235.68	31.92	20.93	146.77	2.05	15.64	3.14	49.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	510	24.2	20.7	78	595.7	0.17	0.17	42.48	0.19	0.14	547.27	356.07	245.11	38.55	227.72	4.09	44.29	5.02	69.64
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	510	24.2	20.7	78	595.7	0.17	0.17	42.48	0.19	0.14	547.27	356.07	245.11	38.55	227.72	4.09	44.29	5.02	69.64
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.09	0.17	33.95	0.08	0.66	419.69	195.89	171.61	33.85	154.62	0.65	62.36	5.12	38.9
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.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	650	15.3	8.9	112.1	589.3	0.28	0.28	68.95	0.08	10.68	1005.24	713.06	315.19	108.46	298.43	3.83	64.01	24.57	48.35

	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6																
	Итого за день	650	15.3	8.9	112.1	589.3	0.28	0.28	68.95	0.08	10.68	1005.24	713.06	315.19	108.46	298.43	3.83	64.01	24.57	48.35	
	Неделя 2 Четверг																				
	Завтрак																				
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	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95	
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
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	
	Итого за Завтрак	650	22.2	14.1	70.7	498.7	0.3	0.27	331.62	0.15	88.29	654.11	1432.86	199.34	118.78	292.76	3.29	80.77	15.85	187.56	
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6																
	Итого за день	650	22.2	14.1	70.7	498.7	0.3	0.27	331.62	0.15	88.29	654.11	1432.86	199.34	118.78	292.76	3.29	80.77	15.85	187.56	
	Неделя 2 Пятница																				
	Завтрак																				
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	0.04	0.1	1.66	0	0.43	189.71	220.93	23.46	19.74	138.42	1.77	26.85	1.46	52.9	
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	44	3.3	0.4	21.6	103.1	0.05	0.01	0	0	0	219.56	40.92	8.8	6.16	28.6	0.48	1.41	2.64	6.38	
	Итого за Завтрак	514	23.3	19.5	101.3	673.4	0.21	0.22	123.69	0.11	12.43	600.11	630.41	169.26	58.53	245.86	3.53	53.18	4.17	73.58	
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6																
	Итого за день	514	23.3	19.5	101.3	673.4	0.21	0.22	123.69	0.11	12.43	600.11	630.41	169.26	58.53	245.86	3.53	53.18	4.17	73.58	

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	578.4	27.9	18.4	84.6	615.7	0.28	0.28	179.11	0.15	18.44	701.43	927.8	225.16	124.41	371.77	5.28	72.05	23.15	192.5
Среднее значение за период	578.4	27.9	18.4	84.6	615.7	0.28	0.28	179.11	0.15	18.44	701.43	330	225.16	124.41	371.77	5.28	72.05	23.15	192.5

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	МАОУ "Чебоксаровская ООШ" 10-ти дневное меню 2024-2025год на весенне-летний период (возрастная категория от 7 до 11 лет)(80598)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 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.»,
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)	578.4	500	116%	24 %
Калорийность, ккал.	615.7	470-675.6	122%	24%
Количество белков (г)	27.91	15.4	181%	36%
Количество жиров (г)	18.42	15.8	117%	23%
Количество углеводов (г)	84.56	67	126%	25%
Витамин С, мг	18.44	12	154%	31%
Витамин В1, мг	0.28	0.24	117%	23%
Витамин В2, мг	0.28	0.28	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	179.11	140	128%	26%
Кальций, мг	225.16	220	102%	20%
Магний, мг	124.41	50	249%	50%
Железо, мг	5.28	2.4	220%	44%
Калий, мг	927.8	220	422%	84%

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 %)
Йод, мкг	72.05	20	360%	72%
Селен, мкг	23.15	6	386%	77%

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	100%
Сахар (г)	6.4	10	64%

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 18.1%, 26.9%, и 54.9% 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.**