



Утверждено
Директор МБОУ Лицей №7
г. Саяногорск
Даньшин Д.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ,
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЯНОГОРСКА
ЛИЦЕЙ №7

(Возраст учащихся 7-11 лет)

Примерное меню для учащихся 1-4 классов

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
433	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Йогурт	100	4.1	1.5	5.9	53.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	710	25.1	28.8	91.9	724.1
	Итого за Завтрак	710	25.1	28.8	91.9	724.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке*	60	0.7	0.1	2.3	12.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
426	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	670	42.2	30.4	97.6	833.1
	Итого за день	670	42.2	30.4	97.6	833.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
693	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Сок яблочный**	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

	Итого за день	770	32.4	20.1	108.7	744.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
434	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

	Итого за Завтрак	610	25.2	22.5	60.7	546.4
	Итого за день	610	25.2	22.5	60.7	546.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
431	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	50	3.6	4.3	27.8	163.7
	Итого за Завтрак	600	48.7	20.4	97.8	770.1
	Итого за день	600	48.7	20.4	97.8	770.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
433	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	640	23.5	35.2	99.4	808.2
	Итого за день	640	23.5	35.2	99.4	808.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2з	Огурец в нарезке*	60	0.5	0.1	1.5	8.5

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
426	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	670	32.8	34	95.8	820.8
	Итого за день	670	32.8	34	95.8	820.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
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
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
693	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Сок яблочный**	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	770	37.1	21.6	109.6	781.7
	Итого за день	770	37.1	21.6	109.6	781.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке*	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
431	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	660	32.5	10.8	65.3	489.2
	Итого за день	660	32.5	10.8	65.3	489.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8
434	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4

	Итого за Завтрак	560	24.1	29	46.5	544.3
	Итого за день	560	24.1	29	46.5	544.3

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3

Овощи свежие в нарезке*- допускается использование иных овощей
Фрукты**-допускается выдача иных фруктов, или замена на фруктовые соки

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Примерное меню для учащихся 1-4 классов!
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.», «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.»,
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	Детей с Аллергия на молоко в организации - 2.

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)	654	500	131%	30 %
Калорийность, ккал.	689.6	470-587.5	139%	28%
Количество белков (г)	31.9	15.4	207%	41%
Количество жиров (г)	24.8	15.8	157%	31%
Количество углеводов (г)	84.8	67	127%	25%
Витамин С, мг	17.5	12	146%	29%
Витамин В1, мг	0.4	0.2	167%	33%
Витамин В2, мг	0.5	0.3	179%	36%
Витамин А, мкг рэ	161	140	115%	23%
Кальций, мг	378.5	220	172%	34%
Магний, мг	125.3	50	251%	50%
Железо, мг	7.8	2.4	325%	65%
Калий, мг	1034.9	220	470%	94%
Йод, мкг	56.6	20	283%	57%

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 %)
Селен, мкг	24.4	6	407%	81%

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	85%
Сахар (г)	9.7	10	97%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

- Меню безопасное** (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
- Меню разнообразное** (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
- Суммарная масса блюд по приемам пищи (завтрак завтрак) **соответствует** регламентированным значениям.
- Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 18.5%, 32.4%, и 49.2% соответственно.
- Потребность в витаминах и минеральных веществах **соответствует** регламентированным показателям:
Витамин С Витамин В1 Витамин В2 Витамин А Кальций Магний Железо Калий Йод Селен .
- В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**
- В меню отсутствуют колбасные изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.**
- 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 "МБОУ Лицей 7" 30.09.22.