

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОУ Лицей г.Черемхово

С.А.Падусенко

2024 год



УТВЕРЖДАЮ

ИП Семейкина Е.С.

Е.С. Семейкина

2024 год



Примерное перспективное десятидневное циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов, детей, получающих начальное образование обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Черемхово

на учебный период 2024 - 2025гг.

Возрастная категория 7 - 11 лет

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.



## Перспективное меню

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	12	0.1	8.7	0.2	79.3
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	230	9.6	11.6	43.3	316.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>516</b>	<b>20</b>	<b>24.6</b>	<b>88.6</b>	<b>655.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
1а	Борщ со свежей капустой со сметаной с добавлением витаминно-минерального комплекса	200	4.1	3.5	15.7	110.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>862</b>	<b>35.3</b>	<b>26.9</b>	<b>139.2</b>	<b>940.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1378</b>	<b>55.3</b>	<b>51.5</b>	<b>227.8</b>	<b>1596</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.8	6	31.5	203
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Батон нарезной	66	5	1.9	33.9	172.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>522</b>	<b>15.4</b>	<b>11.8</b>	<b>80</b>	<b>487.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	90	1	0.2	3.4	19.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-1г	Макароны отварные	158	5.6	5.2	34.5	207.3
П/Ф	Котлеты Куриные	90	11.5	9	7.6	157.2
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>36</b>	<b>19.7</b>	<b>134.8</b>	<b>861.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1432</b>	<b>51.4</b>	<b>31.5</b>	<b>214.8</b>	<b>1348.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-1о	Омлет натуральный	136	11.5	16.3	2.9	204.5



54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>512</b>	<b>23.2</b>	<b>24.6</b>	<b>52.5</b>	<b>523.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	90	2.5	6.1	2.5	75
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Плов с курицей	160	21.8	6.5	26.6	251.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>762</b>	<b>37.8</b>	<b>16.1</b>	<b>108.1</b>	<b>728.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1274</b>	<b>61</b>	<b>40.7</b>	<b>160.6</b>	<b>1252.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	226	6	6.5	28.6	196.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15.4</b>	<b>18.8</b>	<b>69.8</b>	<b>509.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	90	0.7	0.1	2.3	12.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>852</b>	<b>35.6</b>	<b>28</b>	<b>117.3</b>	<b>862</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1352</b>	<b>51</b>	<b>46.8</b>	<b>187.1</b>	<b>1371.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</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	10	2.3	3	0	35.8
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>584</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>66.8</b>	<b>479.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	90	1	0.2	3.4	19.3
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-11г	Картофельное пюре	160	3.3	5.7	21.1	148.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7



54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>852</b>	<b>33.5</b>	<b>16</b>	<b>109.1</b>	<b>714.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1436</b>	<b>46.5</b>	<b>34</b>	<b>175.9</b>	<b>1193.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	7.3	10.1	29.2	236.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>554</b>	<b>21.7</b>	<b>25.6</b>	<b>73.9</b>	<b>611.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	90	0.7	0.1	2.3	12.7
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>902</b>	<b>33.7</b>	<b>25</b>	<b>122.5</b>	<b>848.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1456</b>	<b>55.4</b>	<b>50.6</b>	<b>196.4</b>	<b>1460.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-1т	Запеканка из творога	124	24.5	8.8	17.9	249
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>32.5</b>	<b>14.3</b>	<b>62.9</b>	<b>510</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	90	1	0.2	3.4	19.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-6г	Рис отварной	160	3.8	5.1	38.9	217.1
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>852</b>	<b>25.5</b>	<b>19.2</b>	<b>120</b>	<b>754.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1352</b>	<b>58</b>	<b>33.5</b>	<b>182.9</b>	<b>1264.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</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	10	2.3	3	0	35.8



54-27к	Каша жидкая молочная манная	216	5.8	6.2	27.3	188.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16.7</b>	<b>20.9</b>	<b>67.2</b>	<b>521.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	90	2.5	6.1	2.5	75
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>852</b>	<b>42.8</b>	<b>32.9</b>	<b>116.1</b>	<b>931.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1352</b>	<b>59.5</b>	<b>53.8</b>	<b>183.3</b>	<b>1453.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	12	0.1	8.7	0.2	79.3
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	224	5.9	6.1	32.1	206.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15.3</b>	<b>19.8</b>	<b>73.4</b>	<b>532.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	90	0.7	0.1	2.3	12.7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	160	3.3	5.7	21.1	148.6
П/Ф	Котлеты Куриные	90	11.5	9	7.6	157.2
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>902</b>	<b>30.1</b>	<b>20.1</b>	<b>105.5</b>	<b>721.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1402</b>	<b>45.4</b>	<b>39.9</b>	<b>178.9</b>	<b>1254</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>564</b>	<b>14.6</b>	<b>12.2</b>	<b>93.8</b>	<b>543</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	90	1	0.2	3.4	19.3
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Макаронны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>902</b>	<b>36.2</b>	<b>15.2</b>	<b>129.3</b>	<b>798.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1466</b>	<b>50.8</b>	<b>27.4</b>	<b>223.1</b>	<b>1341.4</b>



## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Перспективное меню (69950)
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, обед
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	Планируется использование полуфабрикатов.
8	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)	525.2	500	105%	22 %
Калорийность, ккал.	537.4	470-675.6	106%	21%
Количество белков (г)	18.76	15.4	122%	24%
Количество жиров (г)	18.98	15.8	120%	24%
Количество углеводов (г)	72.88	67	109%	22%
Витамин С, мг	8.27	12	69%	14%
Витамин В1, мг	0.24	0.24	100%	20%
Витамин В2, мг	0.38	0.28	136%	27%
Витамин А, мкг рэ	107.4	140	77%	15%
Кальций, мг	362.65	220	165%	33%
Магний, мг	83.3	50	167%	33%
Железо, мг	3.94	2.4	164%	33%
Калий, мг	552.66	220	251%	50%
Йод, мкг	53.7	20	269%	54%
Селен, мкг	19.9	6	332%	66%



## Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	864.8	700	124%	36 %
Калорийность, ккал.	816.2	705-1036.4	107%	32%
Количество белков (г)	34.63	23.1	150%	45%
Количество жиров (г)	21.85	23.7	92%	28%
Количество углеводов (г)	120.26	100.5	120%	36%
Витамин С, мг	38.24	18	212%	64%
Витамин В1, мг	0.44	0.36	122%	37%
Витамин В2, мг	0.32	0.42	76%	23%
Витамин А, мкг рэ	346.66	210	165%	50%
Кальций, мг	286.29	330	87%	26%
Магний, мг	145.29	75	194%	58%
Железо, мг	7.54	3.6	209%	63%
Калий, мг	1185.56	330	359%	108%
Йод, мкг	75.47	30	252%	75%
Селен, мкг	29.42	9	327%	98%

## 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	80%
Сахар (г)	10.7	10	107%

### Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)
Соль (г)	1.2	1.5	80%
Сахар (г)	7.2	10	72%

## 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. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 14%, 31.8%, и 54.3% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17%, 24.1%, и 58.9% соответственно.
4. 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, .
7. В меню присутствуют консервированные огурцы, 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", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МОУ Школа №3 гор.Черемхово" 29.07.24.**