

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ "Орловская ООШ"

Г.Д.Ищанова



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ для обучающихся 1-4 классов
МБОУ "Орловская ООШ"**

Сезон: (весенне-летний период)

Время пребывания детей: 8.30-13.15

Время кормления: завтрак 10.10-10.30

В 2024-2025 уч.году в школе организовано одноразовое питание - горячий завтрак .Завтрак получают все учащиеся школы.

День	прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетич.ценность, 7-11 лет, ккал	
				белки	жиры	углеводы		
1	2	4	5	7	8	9	10	
День 1 понедельник	завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	
		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
		Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	54-22к
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
		ИТОГО:	580	18	24,1	58,9	524,7	
День 2 вторник	завтрак	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
		Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
		Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м
		Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
		ИТОГО:	550	26,8	15,2	64,6	502,8	
День 3 среда	завтрак	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
		Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	54-11м
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
		ИТОГО:	600	19,6	15,6	77	527,1	
День 4 четверг	завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	54-27к
		Запеканка творожная со сгущённым молоком	75	16,6	6,1	17,5	191,2	117

		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
		ИТОГО:	515	25,1	12,1	68,9	486	
День 5 пятница	завтрак	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
		Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
		Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
		Повидло яблочное	10	0	0	6,5	26,2	Пром.
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
		ИТОГО:	500	34,2	8,6	77,3	523,1	
День 6 понедельник	завтрак	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	54-6о
		Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1	54-12г
		Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
		ИТОГО:	600	19,7	15,2	80,7	538,9	
День 7 вторник	завтрак	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
		Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
		Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м
		Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
		ИТОГО:	550	27,6	14,6	70,9	525,9	
День 8 среда	завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
		Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	54-11р
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
		ИТОГО:	580	24,3	13,8	77,7	532,3	

День 9 четверг	завтрак	Винегрет	60	1	3,6	5	56,5	70
		Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	54-9м
		Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
		ИТОГО:	500	28	25,6	53,1	554,2	
День 10 пятница	завтрак	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
		Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
		Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9	54-29м
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
		ИТОГО:	530	20,1	15	66,6	483,1	
		ВСЕГО:	5505	243,4	159,8	695,7	5198,1	

При приготовлении нарезок из натуральных свежих овощей используются овощи урожая 2024 года.

Хлеб высшего сорта - производство Сакмарского РАЙПО

Основание: Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/Москва,2022г. Сборник типовых меню и рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в общеобразовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) /Новосибирск,2022г. Продукты промышленного производства. Сборник технических нормативов. /Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.-Москва,2015/

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Основное организованное меню(70701)
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.», «Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Москва,2015»,
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 - 22.

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)	550.5	500	110%	23 %
Калорийность, ккал.	519.8	470-675.6	103%	21%
Количество белков (г)	24.38	15.4	158%	32%
Количество жиров (г)	16.01	15.8	101%	20%
Количество углеводов (г)	69.55	67	104%	21%
Витамин С, мг	22.01	12	183%	37%
Витамин В1, мг	0.28	0.24	117%	23%
Витамин В2, мг	0.29	0.28	104%	21%
Витамин А, мкг рэ	220.24	140	157%	31%
Кальций, мг	284.8	220	129%	26%
Магний, мг	100.37	50	201%	40%
Железо, мг	4.8	2.4	200%	40%
Калий, мг	762.69	220	347%	69%

Разработчик: *ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора*
ID меню: 70701

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	74.97	20	375%	75%
Селен, мкг	16.18	6	270%	54%

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)	0.9	1	90%
Сахар (г)	8.4	10	84%

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 18.8%, 27.7%, и 53.5% 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.
- В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**
- 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.

Разработчик: *ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора*
ID меню: 70701