

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Орловская ООШ»

Г.Д.Ищанова

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ для обучающихся 5-9 классов
МБОУ "Орловская ООШ"**

Сезон: (весенне-летний период)

Время пребывания детей: 8.30-15.05

Время кормления: завтрак 11.15-11.35

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	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
1	2	4	5	7	8	9	10	11
День 1 понедельник	завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
		Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
		Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,8	240,8	54-22к
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
		ИТОГО:	650	21	26,3	70,2	600,5	
День 2 вторник	завтрак	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
		Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5	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:	600	28,3	17	73,5
День 3 среда	завтрак	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
		Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3	54-11м
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
				ИТОГО:	550	23	18,9	76,8

День 4 четверг	завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8	54-27к
		Запеканка творожная со сгущённым молоком	100	22,1	8,1	23,3	255	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:	590	32	15,6	81	593,4	
День 5 пятница	завтрак	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	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	Пром.
		ИТОГО:	550	39	9,1	88,5	591,4	
День 6 понедельник	завтрак	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	54-6о
		Каша пшенная рассыпчатая	250	10,6	10,8	59,2	376,4	54-12Г
		Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45ГН
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	
		ИТОГО:	550	20,9	17,2	84,5	576,4	
День 7 вторник	завтрак	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
		Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	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	Пром.
		ИТОГО:	600	29,4	16,3	81,8	591,5	
День 8 среда	завтрак							
		Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	54-4Г

		Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	54-11р
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3ГН
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
		ИТОГО:	550	28,9	16,4	85,4	604	
День 9 четверг	завтрак							
		Винегрет	60	1	3,6	5	56,5	70
		Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	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	Пром.
		ИТОГО:	550	33	30,2	57,4	633,7	
День 10 пятница	завтрак							
		Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
		Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	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:	580	21,9	16,7	77,5	548,7	
		<u>ВСЕГО ПО МЕНЮ:</u>	5770	277,4	183,7	776,6	5870	

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

Хлеб высшего сорта - производство Сакмарского РАЙПО

Основание: «Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Москва,2015», «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.», «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», 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 5-9 кл.(70709)
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 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 - 44.

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)	577	550	105%	21 %
Калорийность, ккал.	587	544-782	103%	21%
Количество белков (г)	27.76	18	154%	31%
Количество жиров (г)	18.37	18.4	100%	20%
Количество углеводов (г)	77.65	76.6	101%	20%
Витамин С, мг	14.7	14	105%	21%
Витамин В1, мг	0.33	0.28	118%	24%
Витамин В2, мг	0.33	0.32	103%	21%
Витамин А, мкг рэ	234.07	180	130%	26%
Кальций, мг	312.18	240	130%	26%
Магний, мг	113.03	60	188%	38%
Железо, мг	5.07	3.4	149%	30%
Калий, мг	795.44	240	331%	66%

Разработчик: *ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора*
ID меню: 70709

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	85	24	354%	71%
Селен, мкг	18.83	10	188%	38%

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	1.2	92%
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 18.9%, 28.2%, и 52.9% 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 .
- 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: 70709