

Согласовано:
Директор



«____» _____ 2023 г.

Согласовано:

И.О. Председателя Совета
ПО «Первомайское»

«____» _____ 2023 г.

А.К. Султанов



Разработано в ПО «Первомайское»

**Примерное 12-ти дневное меню
для общеобразовательных учреждений Первомайского района**

Организация: Потребительское общество "Первомайское"

Название меню: основное

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.12.2023

№ рецептуры

Название блюда

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-11з Салат из моркови и яблок
54-24к Каша жидкая молочная пшенная
54-2гн Чай с сахаром
Пром. хлеб пшеничный йодированный
Пром. Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Завтрак

Обед

54-11с Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая)
54-2т Запеканка из творога с морковью
54-10г Картофель отварной в молоке
54-16м Тефтели из говядины с рисом
54-2соус Соус белый основной

200 Кисель с витаминами "Витошка"
Пром. хлеб пшеничный йодированный
Пром. Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед

Итого за день

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-11г 41 салат картофельный с капустой свежей и кукурузой
54-25м Картофельное пюре
Пром. Курица тушеная с морковью
Пром. Сок яблочный
Пром. хлеб пшеничный йодированный
Пром. Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Завтрак

Обед

54-1з Сыр твердых сортов в нарезке
54-28з Свекла отварная дольками
54-1с Щи из свежей капусты со сметаной
54-6г Рис отварной
54-14р Котлета рыбная любительская (минтай)
54-5соус Соус молочный натуральный
54-3хн Компот из чернослива
Пром. Хлеб ржано-пшеничный
Пром. хлеб пшеничный йодированный

Итого за Обед

Итого за день

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-27з Морковь отварная дольками
54-1к Каша жидкая молочная кукурузная
54-23гн Кофейный напиток с молоком
Пром. Хлеб ржано-пшеничный
Пром. хлеб пшеничный йодированный

Итого за Завтрак

Обед

54-4з Перец болгарский в нарезке
54-24с Суп картофельный с макаронными изделиями
54-5г Каша перловая рассыпчатая
54-31м Оладьи из печени по-кунцевски
54-2хн Компот из кураги
Пром. хлеб пшеничный йодированный
Пром. Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед

Итого за день

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-8з Салат из белокочанной капусты с морковью
54-1г Макароны отварные
54-6м Биточек из говядины
54-3соус Соус красный основной
Пром. 200 Кисель с витаминами "Витошка"
Пром. хлеб пшеничный йодированный

Итого за Завтрак

Обед

54-11з Салат из моркови и яблок
54-25с Суп гороховый
54-10г Картофель отварной в молоке
54-5.1р Котлета рыбная с морковью (минтай)
54-2соус Соус белый основной
54-1хн Компот из смеси сухофруктов
Пром. хлеб пшеничный йодированный
Пром. Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед

Итого за день

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з Масло сливочное (порциями)
54-21к Каша вязкая молочная ячневая
54-21гн Какао с молоком
Пром. Повидло абрикосовое
Пром. хлеб пшеничный йодированный
Пром. Хлеб ржано-пшеничный
Пром. Батон нарезной

Итого за Завтрак

54-2з

Обед

Огурец в нарезке

83 Борщ с картофелем

Рис припущенный

54-7г

Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)

54-11р

Компот из свежих яблок

54-32хн

хлеб пшеничный йодированный

Пром.

Хлеб ржано-пшеничный

Пром.

Итого за Обед

Итого за день

Суббота, 1 неделя

Завтрак

54-7з

Салат из белокочанной капусты

54-22м

Рагу из курицы

54-23гн

Кофейный напиток с молоком

Пром.

хлеб пшеничный йодированный

Пром.

Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Завтрак

Обед

54-3з

Помидор в нарезке

54-27с

Суп с рыбными консервами (сайра)

54-4г

Каша гречневая рассыпчатая

54-1м

Бефстроганов из отварной говядины

54-7хн

Компот из смородины

Пром.

хлеб пшеничный йодированный

Пром.

Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед

Итого за день

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з

Масло сливочное (порциями)

54-1з

Сыр твердых сортов в нарезке

54-9к

Каша вязкая молочная овсяная

54-2гн

Чай с сахаром

Пром.

хлеб пшеничный йодированный

Пром.

Батон нарезной

Пром.

Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Завтрак

Обед

54-4з

Перец болгарский в нарезке

54-1с

Щи из свежей капусты со сметаной

54-21г

Горошница

54-5м

Котлета из курицы

54-2хн

Компот из кураги

Пром.

хлеб пшеничный йодированный

Пром.

Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед

Итого за день

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью
54-12м	Плов с курицей
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром
Пром.	хлеб пшеничный йодированный
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Завтрак

Обед

54-2з	Огурец в нарезке
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)
54-10г	Картофель отварной в молоке
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)
200	Кисель с витаминами "Витошка"
Пром.	хлеб пшеничный йодированный
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед

Итого за день

Среда, 2 неделя

Завтрак

41	салат картофельный с капустой свежей и кукурузой
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая
54-21гн	Какао с молоком
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный
Пром.	хлеб пшеничный йодированный

Итого за Завтрак

Обед

54-21з	Кукуруза сахарная
54-22с	Борщ с капустой и картофелем
54-1г	Макароны отварные
54-18м	Печень говяжья по-строгановски
54-3соус	Соус красный основной
54-32хн	Компот из свежих яблок
Пром.	хлеб пшеничный йодированный
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед

Итого за день

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-27з	Морковь отварная дольками
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая
54-25м	Курица тушеная с морковью
54-2гн	Чай с сахаром
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный
Пром.	хлеб пшеничный йодированный

Итого за Завтрак

Обед

54-28з Свекла отварная дольками
54-9с Суп фасолевый
54-11г Картофельное пюре
54-16м Тефтели из говядины с рисом
54-3хн Компот из чернослива
Пром. хлеб пшеничный йодированный
Пром. Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед

Итого за день

Пятница, 2 неделя

Завтрак

53-19з Масло сливочное (порциями)
54-27к Каша жидкая молочная манная
200 Кисель с витаминами "Витошка"
Пром. Повидло абрикосовое
Пром. хлеб пшеничный йодированный
Пром. Хлеб ржано-пшеничный
Пром. Батон нарезной

Итого за Завтрак

Обед

54-3з Помидор в нарезке
54-24с Суп картофельный с макаронными изделиями
54-5г Каша перловая рассыпчатая
54-6м Биточек из говядины
54-2соус Соус белый основной
54-7хн Компот из смородины
Пром. хлеб пшеничный йодированный
Пром. Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед

Итого за день

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-2з Огурец в нарезке
54-1г Макароны отварные
54-23м Биточек из курицы
54-3соус Соус красный основной
54-3гн Чай с лимоном и сахаром
Пром. Хлеб ржано-пшеничный
Пром. хлеб пшеничный йодированный

Итого за Завтрак

Обед

54-21з Кукуруза сахарная
54-2с Борщ с капустой и картофелем со сметаной
54-28м Жаркое по-домашнему из курицы
54-1хн Компот из смеси сухофруктов
Пром. Хлеб ржано-пшеничный
Пром. хлеб пшеничный йодированный

Итого за Обед

Итого за день

Средние показатели за Завтрак

Средние показатели за Обед

Средние показатели за период

Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
100	0,9	10,2	7,1	123,8
250	10,4	12,7	47,1	343,6
200	0,2	0	6,4	26,8
40	3	0,3	19,7	93,8
30	2	0,4	11,9	58,7
620	16,5	23,6	92,2	646,7
250	6,2	7,2	14,1	146,1
150	15,6	9,2	26,2	249,6
180	5,4	6,6	31,8	208,4
90	13	13,2	7,3	199,7
30	0,8	1,1	1,3	18,7
200	0	0	22,1	88,3
30	2,3	0,2	14,8	70,3
30	2	0,4	11,9	58,7
960	45,3	37,9	129,5	1039,8
1580	61,8	61,5	221,7	1686,5
100	1,8	5,5	9,2	93,7
180	3,7	6,4	23,8	167,2
100	14,1	5,8	4,4	126,4
200	1	0,2	20,2	86,6
30	2,3	0,2	14,8	70,3
30	2	0,4	11,9	58,7
640	24,9	18,5	84,3	602,9
30	7	8,9	0	107,5
100	1,5	0,1	8,7	42
250	5,8	7	7,1	115,3
180	4,3	5,8	43,7	244,2
90	11,5	3,7	5,5	101
30	1,1	2,2	2,9	35,7
200	0,5	0,2	19,4	81,3
30	2	0,4	11,9	58,7
60	4,6	0,5	29,5	140,6
970	38,3	28,8	128,7	926,3
1610	63,2	47,3	213	1529,2

100	1,4	3,3	6,9	62,7
250	7,4	7,3	41,2	259,8
200	3,9	2,9	11,2	86
30	2	0,4	11,9	58,7
40	3	0,3	19,7	93,8
620	17,7	14,2	90,9	561
100	1,3	0,1	4,9	25,7
250	6	2,7	19,4	126,1
180	5,3	6,3	36,6	224,5
100	17,4	11,4	15,6	234,3
200	1	0,1	15,6	66,9
60	4,6	0,5	29,5	140,6
30	2	0,4	11,9	58,7
920	37,6	21,5	133,5	876,8
1540	55,3	35,7	224,4	1437,8

80	1,3	8,1	7,7	108,7
180	6,4	5,9	39,4	236,2
90	16,4	15,7	14,8	265,7
30	1	0,7	2,7	21,2
200	0	0	22,1	88,3
20	1,5	0,2	9,8	46,9
600	26,6	30,6	96,5	767

100	0,9	10,2	7,1	123,8
250	8,2	3,5	18,7	138,7
180	5,4	6,6	31,8	208,4
90	11,1	3,8	4,5	96,7
30	0,8	1,1	1,3	18,7
200	0,5	0	19,8	81
60	4,6	0,5	29,5	140,6
30	2	0,4	11,9	58,7
940	33,5	26,1	124,6	866,6
1540	60,1	56,7	221,1	1633,6

4	0	2,9	0,1	26,4
250	9,1	11,6	42,6	311,3
200	4,7	3,5	12,5	100,4
25	0,1	0	16	64,3
40	3	0,3	19,7	93,8
30	2	0,4	11,9	58,7
22	1,7	0,6	11,3	57,6
571	20,6	19,3	114,1	712,5

100	0,8	0,1	2,5	14,1
250	2	4,6	14,3	107,2
180	4,2	5,8	42	236,2
110	15,2	8,2	6,9	162
200	0,2	0,1	9,9	41,6
60	4,6	0,5	29,5	140,6
60	4	0,7	23,8	117,4
960	31	20	128,9	819,1
1531	51,6	39,3	243	1531,6

100	2,5	10,1	10,4	143
250	26,2	8,8	21,9	271,7
200	3,9	2,9	11,2	86
30	2,3	0,2	14,8	70,3
20	1,3	0,2	7,9	39,1
600	36,2	22,2	66,2	610,1

100	1,1	0,2	3,8	21,4
250	7,4	8,4	15,7	168,3
180	9,9	7,6	43,1	280,4
90	13,5	14	2,1	188,3
200	0,3	0,1	8,4	35,5
60	4,6	0,5	29,5	140,6
30	2	0,4	11,9	58,7
910	38,8	31,2	114,5	893,2
1510	75	53,4	180,7	1503,3

4	0	2,9	0,1	26,4
15	3,5	4,4	0	53,7
250	10,7	14,1	42,9	341
200	0,2	0	6,4	26,8
30	2,3	0,2	14,8	70,3
22	1,7	0,6	11,3	57,6
30	2	0,4	11,9	58,7
551	20,4	22,6	87,4	634,5

100	1,3	0,1	4,9	25,7
250	5,8	7	7,1	115,3
180	17,3	1,6	40,5	245,8
90	17,2	3,9	12	151,8
200	1	0,1	15,6	66,9
60	4,6	0,5	29,5	140,6
40	2,6	0,5	15,8	78,2
920	49,8	13,7	125,4	824,3
1471	70,2	36,3	212,8	1458,8

100	1,6	10,1	9,6	135,9
250	34	10,1	41,5	393,3
200	0,2	0,1	6,6	27,9
30	2,3	0,2	14,8	70,3
20	1,3	0,2	7,9	39,1
600	39,4	20,7	80,4	666,5

100	0,8	0,1	2,5	14,1
250	6,4	7,2	13,5	144,5
180	5,4	6,6	31,8	208,4
100	13,9	7,4	6,3	147,3
200	0	0	22,1	88,3
60	4,6	0,5	29,5	140,6
60	4	0,7	23,8	117,4
950	35,1	22,5	129,5	860,6
1550	74,5	43,2	209,9	1527,1

100	1,8	5,5	9,2	93,7
250	6,6	6,8	35,8	230,7
200	4,7	3,5	12,5	100,4
20	1,3	0,2	7,9	39,1
40	3	0,3	19,7	93,8
610	17,4	16,3	85,1	557,7

100	2,1	0,4	10,2	52,2
250	5,4	4,3	9,3	97,9
180	6,4	5,9	39,4	236,2
90	15,1	14,3	6	212,8
30	1	0,7	2,7	21,2
200	0,2	0,1	9,9	41,6
60	4,6	0,5	29,5	140,6
30	2	0,4	11,9	58,7
940	36,8	26,6	118,9	861,2
1550	54,2	42,9	204	1418,9

100	1,4	3,3	6,9	62,7
180	9,9	7,6	43,1	280,4
100	14,1	5,8	4,4	126,4
200	0,2	0	6,4	26,8
20	1,3	0,2	7,9	39,1
30	2,3	0,2	14,8	70,3
630	29,2	17,1	83,5	605,7

100	1,5	0,1	8,7	42
250	8,5	5,7	18	157,4
180	3,7	6,4	23,8	167,2
90	13	13,2	7,3	199,7
200	0,5	0,2	19,4	81,3
60	4,6	0,5	29,5	140,6
40	2,6	0,5	15,8	78,2
920	34,4	26,6	122,5	866,4
1550	63,6	43,7	206	1472,1

4	0	2,9	0,1	26,4
250	6,7	7,2	31,6	217,8
200	0	0	22,1	88,3
25	0,1	0	16	64,3
30	2,3	0,2	14,8	70,3
30	2	0,4	11,9	58,7
22	1,7	0,6	11,3	57,6
561	12,8	11,3	107,8	583,4

100	1,1	0,2	3,8	21,4
250	6	2,7	19,4	126,1
180	5,3	6,3	36,6	224,5
90	16,4	15,7	14,8	265,7
30	0,8	1,1	1,3	18,7
200	0,3	0,1	8,4	35,5
40	3	0,3	19,7	93,8
30	2	0,4	11,9	58,7
920	34,9	26,8	115,9	844,4
1481	47,7	38,1	223,7	1427,8

100	0,8	0,1	2,5	14,1
180	6,4	5,9	39,4	236,2
90	17,2	3,9	12	151,8
30	1	0,7	2,7	21,2
200	0,2	0,1	6,6	27,9
20	1,3	0,2	7,9	39,1
30	2,3	0,2	14,8	70,3
650	29,2	11,1	85,9	560,6

100	2,1	0,4	10,2	52,2
250	5,9	7,1	12,7	138
250	31	7,8	22	282
200	0,5	0	19,8	81
70	4,6	0,8	27,7	136,9
70	5,3	0,6	34,4	164,1
940	49,4	16,7	126,8	854,2

1590

78,6

27,8

212,7

1414,8

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	
г	г	г	г	ккал	мг	мг	
604,42	24,24	18,96	89,53		625,72	0,33	0,36
937,5	38,74	24,87	124,89		877,74	0,53	0,67
1541,9	63	43,8	214,4		1503,5	0,9	1

A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P
мкг	рети.эк мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
0	0,49	19,53	767,44	0	299,63	122,63	368,82
0	0,7	63,01	1059,23	0	336,01	161,02	551,09
0	1,2	82,5	1826,7	0	635,6	283,7	919,9

Fe	I	Se	F
МГ	МКГ	МКГ	МКГ
4,95	78,22	18,34	137,84
8,27	136,73	29,24	374,6
13,2	215	47,6	512,4

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	основное(56537)
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, 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.», «сборник рецептов на продукцию для всех обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.П. Могильный и В.А. Тутельян»,
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 ОВЗ в организации - 3. Детей с Без особенностей в организации - 68.

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)	604.4	550	110%	22 %
Калорийность, ккал.	625.7	544-782	44%	22%
Количество белков (г)	24.22	45	54%	27%
Количество жиров (г)	18.98	46	41%	21%
Количество углеводов (г)	89.49	191.5	47%	23%
Витамин С, мг	19.53	35	56%	28%
Витамин В1, мг	0.33	0.7	47%	24%
Витамин В2, мг	0.35	0.8	44%	22%
Витамин А, мкг рэ	528.17	450	117%	59%
Кальций, мг	299.63	600	50%	25%
Магний, мг	122.63	150	82%	41%
Железо, мг	4.96	8.5	58%	29%

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 %)
Калий, мг	794.87	600	132%	66%
Йод, мкг	78.22	60	130%	65%
Селен, мкг	18.34	25	73%	37%

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)	937.5	800	117%	35 %
Калорийность, ккал.	877.7	816-1199.5	62%	31%
Количество белков (г)	38.69	45	86%	43%
Количество жиров (г)	24.81	46	54%	27%
Количество углеводов (г)	124.91	191.5	65%	33%
Витамин С, мг	63	35	180%	90%
Витамин В1, мг	0.54	0.7	77%	39%
Витамин В2, мг	0.67	0.8	84%	42%
Витамин А, мкг рэ	1274.4	450	283%	142%
Кальций, мг	336.02	600	56%	28%
Магний, мг	161.02	150	107%	54%
Железо, мг	8.27	8.5	97%	49%
Калий, мг	1520.05	600	253%	127%
Йод, мкг	136.72	60	228%	114%
Селен, мкг	29.24	25	117%	58%

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)	1.2	1.2	100%
Сахар (г)	8.5	11.6	73%

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)	1.4	2.3	61%

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 %)
Сахар (г)	7.2	11.7	62%

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 - 12 дня(ей)Обед - 12 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 15.5%, 27.3%, и 57.2% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.6%, 25.4%, и 56.9% 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" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "МБОУ "Соболевская СОШ"" 02.09.23.