



Согласовано:  
МО директора МОУ Школа №5 г. Черемхово  
Чернигова А.А. Чернигова



Утверждаю:  
ИП Сафонов А.А.  
Сафонов А.А. Сафонов

**Примерное перспективное 10-ти дневное меню  
по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся получающих начальное общее  
образование в муниципальных образовательных организациях Иркутской области  
при МОУ Школа №5 г.Черемхово на 2024-2025 учебный период**

**возраст с 7 до 11 лет**

**осень-зима**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.



## Основное (7-11) лет

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)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11.8</b>	<b>15.8</b>	<b>81</b>	<b>513.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
128	Суп-пюре картофельный	200	2.8	3.5	15.4	104.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
333	Птица, тушенная с сливочном соусе	100	15.9	5.9	3.5	130.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>30</b>	<b>21.2</b>	<b>120</b>	<b>790.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>41.8</b>	<b>37</b>	<b>201</b>	<b>1304.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>13</b>	<b>11.2</b>	<b>93</b>	<b>525.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>27.3</b>	<b>25.9</b>	<b>95.6</b>	<b>724</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>40.3</b>	<b>37.1</b>	<b>188.6</b>	<b>1249.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>46.8</b>	<b>18.1</b>	<b>60.3</b>	<b>591.3</b>



	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>31.7</b>	<b>22.3</b>	<b>98.2</b>	<b>720.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>78.5</b>	<b>40.4</b>	<b>158.5</b>	<b>1311.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16.4</b>	<b>19.8</b>	<b>87.4</b>	<b>593.1</b>
	<b>Обед</b>					
17	Салат из свежих огурцов	60	0.4	6	1.4	61.6
54-32с	Уха ростовская	200	6.2	3.1	9.9	92.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>27.9</b>	<b>28.7</b>	<b>83.5</b>	<b>705.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>44.3</b>	<b>48.5</b>	<b>170.9</b>	<b>1298.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>17.4</b>	<b>19.2</b>	<b>57.8</b>	<b>473.1</b>
	<b>Обед</b>					
7	Салат из моркови	60	0.7	6	3.6	71.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>26</b>	<b>30.9</b>	<b>84.4</b>	<b>719.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>43.4</b>	<b>50.1</b>	<b>142.2</b>	<b>1192.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2



54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	20	0.5	5.2	10.9	92.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14.7</b>	<b>29.6</b>	<b>72.8</b>	<b>616.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
155	Суп с лапшой	200	1.5	5.5	8.7	90.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	190	19.1	17.8	16.4	302
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5.9	1.1	35.6	176
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>27.9</b>	<b>30.7</b>	<b>79.4</b>	<b>706.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>42.6</b>	<b>60.3</b>	<b>152.2</b>	<b>1322.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	220	43.5	15.7	31.7	441.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>47.8</b>	<b>16.4</b>	<b>76.3</b>	<b>643.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
159	Зразы школьные	90	13	14	12	226.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>28.4</b>	<b>29.5</b>	<b>112.3</b>	<b>828.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>76.2</b>	<b>45.9</b>	<b>188.6</b>	<b>1472.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	14.2	6.4	204.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>20.8</b>	<b>19.3</b>	<b>54.2</b>	<b>474.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	23.8	98.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>29.8</b>	<b>33.3</b>	<b>82.6</b>	<b>748.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1205</b>	<b>50.6</b>	<b>52.6</b>	<b>136.8</b>	<b>1222.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					



	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5	6.3	26.7	183.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14.1</b>	<b>17.9</b>	<b>64.7</b>	<b>476.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>34.6</b>	<b>33.1</b>	<b>111.7</b>	<b>883</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>48.7</b>	<b>51</b>	<b>176.4</b>	<b>1359.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Сырник	150	10.1	2.9	83.8	401.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15.2</b>	<b>3.9</b>	<b>136.1</b>	<b>639.8</b>
	<b>Обед</b>					
17	Салат из свежих огурцов	60	0.4	6	1.4	61.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	190	3.9	6.7	25.1	176.5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.6	10.2	5.7	172.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>28.6</b>	<b>29.4</b>	<b>81.7</b>	<b>705.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>43.8</b>	<b>33.3</b>	<b>217.8</b>	<b>1345.3</b>



## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Основное (7-11) лет(69547)
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	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 блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений под редакцией В.Р. Кучмы, 2016», «№ 159, справ. М. 2003 г.»,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется

### 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)	531.5	500	106%	22 %
Калорийность, ккал.	554.8	470-675.6	110%	22%
Количество белков (г)	21.76	15.4	141%	28%
Количество жиров (г)	17.16	15.8	109%	22%
Количество углеводов (г)	78.32	67	117%	23%
Витамин С, мг	11.32	12	94%	19%
Витамин В1, мг	0.25	0.24	104%	21%
Витамин В2, мг	0.42	0.28	150%	30%
Витамин А, мкг рэ	109.28	140	78%	16%
Кальций, мг	333.23	220	151%	30%
Магний, мг	78.19	50	156%	31%
Железо, мг	4.96	2.4	207%	41%
Калий, мг	534.61	220	243%	49%
Йод, мкг	48.99	20	245%	49%
Селен, мкг	25.22	6	420%	84%

#### 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)	767	700	110%	32 %
Калорийность, ккал.	753.1	705-1036.4	99%	30%
Количество белков (г)	29.17	23.1	126%	38%
Количество жиров (г)	28.5	23.7	120%	36%
Количество углеводов (г)	94.98	100.5	95%	28%
Витамин С, мг	46.34	18	257%	77%
Витамин В1, мг	0.36	0.36	100%	30%
Витамин В2, мг	0.31	0.42	74%	22%
Витамин А, мкг рэ	470.31	210	224%	67%
Кальций, мг	279.7	330	85%	25%
Магний, мг	136.07	75	181%	54%
Железо, мг	7.16	3.6	199%	60%
Калий, мг	1166.66	330	354%	106%
Йод, мкг	71.08	30	237%	71%
Селен, мкг	14.92	9	166%	50%

#### 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)	0.6	1	60%
Сахар (г)	10.1	10	101%

##### 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	1.5	93%
Сахар (г)	9.8	10	98%

#### 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);

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 69547



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 15.7%, 27.8%, и 56.5% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 15.5%, 34.1%, и 50.4% 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,бутерброды, консервированные томаты, .

7. В меню присутствуют кондитерские изделия, 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 "ИП Сафонов Андрей Анатольевич" 26.08.24.