



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



Утверждаю:  
ИП Сафонов А.А.  
*Андрей Сафонов* А.А. Сафонов

**Примерное перспективное 10-ти дневное меню  
по обеспечению бесплатным горячим питанием  
обучающихся при МОУ Школа №5 г.Черемхово на 2024-2025 учебный период  
возраст с 12 лет и старше  
осень-зима**

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

Разработчик "ФБУН Новосибирский НИИ  
гигиены Роспотребнадзора" ID меню:  
69553



**Основное 12 лет и старше**  
 Возрастная категория: от 12 до 18 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	250	6.7	7.2	31.6	217.8
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>550</b>	<b>13.2</b>	<b>17.3</b>	<b>87.3</b>	<b>557.2</b>
<b>Обед</b>						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
128	Суп-пюре картофельный	250	3.5	4.4	19.3	130.7
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
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.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>33</b>	<b>26.6</b>	<b>140.3</b>	<b>931.7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>46.2</b>	<b>43.9</b>	<b>227.6</b>	<b>1488.9</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
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>640</b>	<b>15.1</b>	<b>13.8</b>	<b>102.5</b>	<b>594.5</b>
<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
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>910</b>	<b>31.4</b>	<b>32.9</b>	<b>107.5</b>	<b>851.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>46.5</b>	<b>46.7</b>	<b>210</b>	<b>1445.9</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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
<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	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
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>910</b>	<b>35.8</b>	<b>29.1</b>	<b>116.9</b>	<b>873.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>82.6</b>	<b>47.2</b>	<b>177.2</b>	<b>1465.2</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	250	6.6	6.8	35.8	230.7
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>550</b>	<b>17.7</b>	<b>21.2</b>	<b>94.5</b>	<b>639.3</b>
	<b>Обед</b>					
17	Салат из свежих огурцов	100	0.7	10.1	2.3	102.7
54-32с	Уха ростовская	250	7.8	3.9	12.4	116
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
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>910</b>	<b>32.5</b>	<b>36.7</b>	<b>99.4</b>	<b>858.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>50.2</b>	<b>57.9</b>	<b>193.9</b>	<b>1497.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
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>580</b>	<b>21.6</b>	<b>25.2</b>	<b>58.9</b>	<b>548.3</b>
	<b>Обед</b>					
7	Салат из моркови	100	1.1	10.1	6.1	119.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
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>910</b>	<b>30.1</b>	<b>39.6</b>	<b>96.9</b>	<b>863.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>51.7</b>	<b>64.8</b>	<b>155.8</b>	<b>1412</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	250	6.7	7.2	31.6	217.8
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>550</b>	<b>16.1</b>	<b>31.1</b>	<b>79.1</b>	<b>660.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
155	Суп с лапшой	250	1.8	6.9	10.9	113
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.6	18.9	349.7
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>860</b>	<b>31.8</b>	<b>38.9</b>	<b>86.5</b>	<b>825</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>47.9</b>	<b>70</b>	<b>165.6</b>	<b>1485.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	250	49.4	17.8	36.1	502.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>54.4</b>	<b>18.6</b>	<b>91.8</b>	<b>752.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
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>880</b>	<b>31.3</b>	<b>35.1</b>	<b>126.3</b>	<b>947</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>85.7</b>	<b>53.7</b>	<b>218.1</b>	<b>1699.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16.1	17.7	8	255.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>26.4</b>	<b>24.6</b>	<b>63.7</b>	<b>582.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	23.8	98.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>38.9</b>	<b>42.3</b>	<b>121.2</b>	<b>1021.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>65.3</b>	<b>66.9</b>	<b>184.9</b>	<b>1603.7</b>



<b>Неделя 2 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
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>630</b>	<b>14.9</b>	<b>26</b>	<b>68.5</b>	<b>567.6</b>
<b>Обед</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
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>910</b>	<b>38.3</b>	<b>38.4</b>	<b>117.8</b>	<b>971.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>53.2</b>	<b>64.4</b>	<b>186.3</b>	<b>1538.7</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	170	11.4	3.3	94.9	455.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16.5</b>	<b>4.3</b>	<b>147.2</b>	<b>693.4</b>
<b>Обед</b>						
17	Салат из свежих огурцов	100	0.7	10.1	2.3	102.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>33.3</b>	<b>36.7</b>	<b>95</b>	<b>841.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>49.8</b>	<b>41</b>	<b>242.2</b>	<b>1535.2</b>



## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Основное 12 лет и старше(69553)
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	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)	575	550	105%	21 %
Калорийность, ккал.	618.7	544-782	109%	22%
Количество белков (г)	24.24	18	135%	27%
Количество жиров (г)	20.04	18.4	109%	22%
Количество углеводов (г)	85.34	76.6	111%	22%
Витамин С, мг	11.51	14	82%	16%
Витамин В1, мг	0.27	0.28	96%	19%
Витамин В2, мг	0.47	0.32	147%	29%
Витамин А, мкг рэ	130.49	180	72%	14%
Кальций, мг	368.66	240	154%	31%
Магний, мг	85.17	60	142%	28%
Железо, мг	5.31	3.4	156%	31%
Калий, мг	580.81	240	242%	48%
Йод, мкг	57.65	24	240%	48%
Селен, мкг	28.5	10	285%	57%

#### 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)	904	800	113%	33 %
Калорийность, ккал.	898.5	816-1199.5	105%	32%
Количество белков (г)	33.59	27	124%	37%
Количество жиров (г)	35.66	27.6	129%	39%
Количество углеводов (г)	110.8	114.9	96%	29%
Витамин С, мг	55.22	21	263%	79%
Витамин В1, мг	0.43	0.42	102%	31%
Витамин В2, мг	0.37	0.48	77%	23%
Витамин А, мкг рэ	644.09	270	239%	72%
Кальций, мг	325.02	360	90%	27%
Магний, мг	162.69	90	181%	54%
Железо, мг	8.39	5.1	165%	49%
Калий, мг	1419.19	360	394%	118%
Йод, мкг	86.93	36	241%	72%
Селен, мкг	17.2	15	115%	34%

### 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)	0.7	1.2	58%
Сахар (г)	10.7	11.6	92%

#### 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)	1.8	2.3	78%
Сахар (г)	10.4	11.7	89%

### 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: 69553



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%, 29.1%, и 55.2% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 15%, 35.7%, и 49.3% 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.