Перспективное 10-дневное меню 1-4 классы 2026-2027 учебный год (корпус Чаплыгина,59)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-12м	Плов с курицей	235	32	7.6	39.1	352.9
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Батон нарезной	33	2.5	1	17	86.4
	Итого за Завтрак	**518**	**40.3**	**14.7**	**61.5**	**538.4**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	5	9.7	90.2
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-16м	Тефтели из говядины и свинины с рисом	90	11.6	18.4	7.3	241.4
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Батон нарезной	27	2	0.8	13.9	70.7
	Итого за Обед	**787**	**23.5**	**36.1**	**82**	**746.1**
	Итого за день	**1305**	**63.8**	**50.8**	**143.5**	**1284.5**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	35	0.5	0	1.7	9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Батон нарезной	32	2.4	0.9	16.4	83.7
	Итого за Завтрак	**537**	**26.5**	**22.6**	**66.3**	**574.6**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1.9	5.1	13.2	106.7
54-22г	Булгур отварной	180	8.4	4.7	41.6	241.8
54-2м	Гуляш из свинины	110	13.4	31.4	3.9	351.9
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Обед	**780**	**26.6**	**42.2**	**82.8**	**816.7**
	Итого за день	**1317**	**53.1**	**64.8**	**149.1**	**1391.3**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

54-21з	Кукуруза сахарная	20	0.4	0.1	2	10.4
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-2р	Котлета рыбная (кета)	55	9	3.3	4.7	84.4
54-2соус	Соус белый основной	25	0.2	0.8	1	12
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Батон нарезной	38	2.9	1.1	19.5	99.4
	Итого за Завтрак	**518**	**22.6**	**13.7**	**76.7**	**520.9**
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	2.2	39
54-8с	Суп гороховый	200	4.3	4	15.9	116.5
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	95	15.9	15.1	6.4	224.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Обед	**775**	**28.3**	**29.2**	**91.6**	**741.4**
	Итого за день	**1293**	**50.9**	**42.9**	**168.3**	**1262.3**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
	Итого за Завтрак	**530**	**24.5**	**30.6**	**69.5**	**650**
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.6	4.9	5.3	72
ДП-6г	Каша гречневая с овощами	180	8.7	8.3	39.2	266.9
т.т.к	Куриное филе отбивное	90	22	10.4	6.1	206.1
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	3.7	16.7
Пром.	Батон нарезной	46	3.5	1.3	23.6	120.4
	Итого за Обед	**776**	**36.8**	**30.4**	**81.9**	**749.2**
	Итого за день	**1306**	**61.3**	**61**	**151.4**	**1399.2**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	25	0.3	0	1.2	6.4
ДП-7г	Каша перловая с овощами	150	5.5	7.6	36.7	237.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	3.2	14.3
Пром.	Батон нарезной	36	2.7	1	18.5	94.2
	Итого за Завтрак	**501**	**24**	**23.5**	**63.1**	**561.2**
	Обед					
54-35з	Сельдь с луком	60	5.6	11.9	2	137.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.5	2.2	18.1	102

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
65	Биточки (особые)	90	14	20.3	12.2	287.8
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Батон нарезной	21	1.6	0.6	10.8	55
	Итого за Обед	**746**	**29.9**	**44.1**	**80.5**	**839**
	Итого за день	**1247**	**53.9**	**67.6**	**143.6**	**1400.2**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Батон нарезной	28	2.1	0.8	14.4	73.3
	Итого за Завтрак	**508**	**22.2**	**22.5**	**46.9**	**479.5**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	1.9	5.5	10.7	99.3
54-22г	Булгур отварной	200	9.3	5.2	46.2	268.7
54-16м	Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	12.9	20.5	8.1	268.3
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Батон нарезной	41	3.1	1.2	21.1	107.3
	Итого за Обед	**821**	**28.1**	**33.5**	**95.8**	**795.4**
	Итого за день	**1329**	**50.3**	**56**	**142.7**	**1274.9**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	**520**	**23.4**	**21.3**	**70.5**	**566.6**
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1.9	5.1	13.2	106.7
54-11м	Плов из отварной свинины	300	18.1	34.8	57.9	616.5
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Обед	**790**	**23.1**	**46.2**	**97.7**	**898.1**
	Итого за день	**1310**	**46.5**	**67.5**	**168.2**	**1464.7**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	45	0.9	0.2	4.6	23.5
54-11г	Картофельное пюре	160	3.3	5.7	21.1	148.6

т.т.к	Голень цыплят-бройлеров запечённая	140	29.1	33.2	0.1	415.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Батон нарезной	26	2	0.8	13.4	68
	Итого за Завтрак	**571**	**35.5**	**40**	**42.2**	**668.8**
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	2.2	39
54-8с	Суп гороховый	200	4.3	4	15.9	116.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из свинины	125	15.2	35.7	4.4	399.8
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	3.2	14.3
Пром.	Батон нарезной	47	3.5	1.4	24.2	123
	Итого за Обед	**782**	**29.1**	**49.2**	**82.7**	**889.4**
	Итого за день	**1353**	**64.6**	**89.2**	**124.9**	**1558.2**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
	Итого за Завтрак	**580**	**19.7**	**21.8**	**85.3**	**616.6**
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.6	4.9	5.3	72
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
65	Биточки (особые)	100	15.5	22.6	13.6	319.8
54-2соус	Соус белый основной	25	0.2	0.8	1	12
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Батон нарезной	23	1.7	0.7	11.8	60.2
	Итого за Обед	**758**	**35.4**	**41.5**	**83.6**	**849.4**
	Итого за день	**1338**	**55.1**	**63.3**	**168.9**	**1466**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	25	0.3	0	1.2	6.4
ДП-6г	Каша гречневая с овощами	150	7.3	7	32.7	222.5
т.т.к	Куриное филе отбивное	110	26.8	12.7	7.5	251.9
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	3.7	16.7
Пром.	Батон нарезной	28	2.1	0.8	14.4	73.3
	Итого за Завтрак	**513**	**36.8**	**20.6**	**59.5**	**570.8**
	Обед					
54-35з	Сельдь с луком	80	7.5	15.9	2.6	183.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.5	2.2	18.1	102
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3

630	Чай со сгущенным молоком	200	1.8	1.8	14.9	83.4
Пром.	Батон нарезной	34	2.6	1	17.5	89
	Итого за Обед	**794**	**27.1**	**34.4**	**103.2**	**830.2**
	Итого за день	1307	63.9	55	162.7	1401

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	529.6	27.6	23.1	64.2	574.7
Обед	780.9	28.8	38.7	88.2	815.5
Среднее значение за период	1310.5	56.3	61.8	152.3	1390.2

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Перспективное 10-дневное меню 1-4 классы 2026-2027 учебный год (корпус Чаплыгина,59)(**105351**)
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, обед
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / г.Москва», «Сборник рецептур блюд,мучных кулинарных и кондитерских изделий,рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания./Новосибирская пищевая лаборатория качества,г.Новосибирск. », «Сборник Северный», «Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов,и детских оздоровительных учреждений./ООО "Уральский региональный центр питания", г.Пермь.»,
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	

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)	529.6	500	106%	22 %
Калорийность, ккал.	574.7	470-675.6	114%	23%
Количество белков (г)	27.54	15.4	179%	36%
Количество жиров (г)	23.11	15.8	146%	29%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 105351

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 %)
Количество углеводов (г)	64.15	67	96%	19%
Витамин С, мг	32.11	12	268%	54%
Витамин В1, мг	0.24	0.24	100%	20%
Витамин В2, мг	0.29	0.28	104%	21%
Витамин А, мкг рэ	247.02	140	176%	35%
Кальций, мг	285	220	130%	26%
Магний, мг	98.3	50	197%	39%
Железо, мг	4.83	2.4	201%	40%
Калий, мг	596.66	220	271%	54%
Йод, мкг	50.47	20	252%	50%
Селен, мкг	25.18	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)	780.9	700	112%	33 %
Калорийность, ккал.	815.5	705-1036.4	107%	32%
Количество белков (г)	28.8	23.1	125%	37%
Количество жиров (г)	38.63	23.7	163%	49%
Количество углеводов (г)	88.16	100.5	88%	26%
Витамин С, мг	20.42	18	113%	34%
Витамин В1, мг	0.45	0.36	125%	38%
Витамин В2, мг	0.44	0.42	105%	31%
Витамин А, мкг рэ	734.08	210	350%	105%
Кальций, мг	305.75	330	93%	28%
Магний, мг	127.83	75	170%	51%
Железо, мг	6.04	3.6	168%	50%
Калий, мг	940.43	330	285%	85%
Йод, мкг	72.58	30	242%	73%
Селен, мкг	30.98	9	344%	103%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	0.9	0	1	90%
Сахар	4	2.2	10	40%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	1.4	0	1.5	93%
Сахар	5.4	0.7	10	54%

В сумме за все приемы пищи

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	2.3	0	2.5	92%
Сахар	9.4	2.9	20	47%

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);

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 19.2%, 36.2%, и 44.6% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 14.1%, 42.6%, и 43.2% 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,кондитерские изделия,бутерброды, консервированные томаты, .

7. В меню присутствуют 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 "МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири" (Чаплыгина,59)" 21.08.26.
