

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (1 СМЕНА, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ) НА 2024 ГОД
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРЬСКАЯ СОШ"

Утверждаю
Директор СОШ
01.04.2024г.
Балиширов А.В.



№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - ПН														
Завтрак														
258	Макаронные отварные с овощами	200	6,9	4,7	35,1	209,8	0,1	3,2	33,52	1,03	20	70	20	1,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
576	Батон	30	2,2	0,9	15,4	78,5	0	0	0	0,51	6	20	4	0,4
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
Итого														
1 неделя - ВТ														
Завтрак														
214	Каша манная вязкая	200	7,2	6,4	34,5	224,2	0,1	1,2	38,634	0,7	124	123	21	0,5
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
Итого														
1 неделя - СР														
Завтрак														
271	Омлет с пшенной кашей	150	12,6	16,2	16,4	261,3	0,1	0,2	229,922	1,03	85	224	31	2,5
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
Итого														
1 неделя - ЧТ														
Завтрак														
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,3	5,9	36,9	241,7	0,1	0,1	47,041	0,73	75	163	30	0,5
406	Солс молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
Итого														
17,3														
18,0														
77,9														
543,9														
0,1														
7,9														
114,4														
1,4														
233,0														
308,0														
71,0														
3,8														

№ рецепта турпы	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 неделя - ПТ													
	Завтрак													
28	Салат из свежих овощей с яблоками (масло)	60	0,6	3,7	6,5	61,7	0	3,8	0	1,66	16	18	9	0,9
348	Тертые из говядины (паровые)	60	8,3	6,3	4	105,9	0	0,4	0	0,28	7	68	9	1,1
573	Хлеб пшеничный (формовой)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		14,2	11,8	43,2	335,5	0,0	4,9	10,2	2,6	103,0	190,0	43,0	4,0
	2 неделя - ПН													
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	6,5	35,4	229	0,1	1,3	38,049	0,75	135	189	37	1,8
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный (формовой)	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	Итого		17,5	17,6	75,0	528,6	0,1	62,4	109,3	1,5	438,0	401,0	75,0	2,7
	2 неделя - ВТ													
	Завтрак													
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,7	1,6	41,2	0	1,9	0	1,65	14	17	8	0,4
338	Кнедли говяжьи с рисом	60	7,9	7	4,4	112,4	0	0,1	11,4	0,22	14	72	11	0,9
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	140	3,2	5,6	13,4	116,3	0,1	8,5	4,2	1,81	43	66	31	1,2
573	Хлеб пшеничный (формовой)	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	Итого		17,3	17,3	69,3	501,3	0,2	90,5	15,9	5,3	105,0	231,0	74,0	4,7
	2 неделя - СР													
	Завтрак													
281	Запеканка пшеничная с творогом	150	13,1	7,1	37,6	266,9	0,2	0,1	47,637	0,7	90	213	48	1,8
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный (формовой)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,4	0	0	0	0	5	8	4	0,8
	Итого		16,8	16,4	72,2	504,6	0,2	7,2	96,0	1,4	141,0	271,0	68,0	5,1

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
270	Омлет с рисовой кашей	150	11,3	15,6	12,4	235,4	0,1	0,2	229,922	1,03	80	194	20	1,9
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		16,7	17,6	58,1	458,3	0,1	10,9	239,9	1,8	159,0	295,0	77,0	3,7
	2 неделя - ПТ													
	Завтрак													
32	Салат из свежкы с сыром (масло)	80	2,5	6,7	5,6	92,4	0	4	16,141	2,21	80	59	17	1
374	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным (кура)	60	7,1	4,5	5,9	92,6	0	0,2	31,656	0,56	64	57	11	0,5
256	Макаронные изделия отварные	140	5,2	4,7	27,6	173	0,1	0	29,372	0,77	9	41	8	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб джано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
	Итого		18,8	16,5	69,6	500,5	0,1	7,1	77,369	4,17	176	218	55	4,5
	Общий ИТОГ:		170,8	169,2	689,1	4962,0	1,1	352,3	1187,3	24,6	2036,0	2794,0	664,0	40,8
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:														
	Завтрак		17,1	16,9	68,9	496,2	0,1	35,2	118,7	2,5	203,6	279,4	66,4	4,1
			17,1	16,9	68,9	496,2	0,1	35,2	118,7	2,5	203,6	279,4	66,4	4,1

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Карелия»

Аттестат аккредитации RA.RU.710048 от 02.06.2015 года

Пирогова ул., д.12, г. Петрозаводск, 185002

Тел/факс(8142) 75-03-99 E-mail: cgce@cgce.onego.ru

ОКПО 75736799 ОГРН 1051000012073 ИНН/КПП 1001048938/100101001

Утверждаю
Руководитель органа инспекции
Главный врач

Т.Н. Пахомова
2023 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 2126-7/ от 22.12.2023 г.

1. Вид экспертизы (инспекции): санитарно-эпидемиологическая экспертиза.

2. Сведения о заявителе: Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Карелия (Предписание главного государственного санитарного врача (заместителя) о проведении экспертизы № 6-472 от 29.11.2023 г.)

(ФИО лица, наименование организации, назначившей экспертизу, № поручения/предписания, определения)
или наименование, юридический адрес Заявителя, № и дата заявления)

3. Сведения об объекте инспекции: примерное цикличное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (1 смена, возрастная категория 7-11 лет) общеобразовательных организаций на зимне-весенний период года

(наименование материалов и/или объектов инспекции, адрес)

4. Цель проведения экспертизы (инспекции)/Вопросы, поставленные на разрешение эксперта: установление соответствия (несоответствия) примерного цикличного 10-дневного меню для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория 7-11 лет) общеобразовательных организаций на зимне-весенний период года (1 смена) требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

(с указанием документов, устанавливающих требования к объектам инспекции)

5. Наименование поступивших на экспертизу (инспекцию) материалов:

- примерное цикличное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория 7-11 лет) общеобразовательных организаций на зимне-весенний период года (1 смена: завтрак, обед)
- пояснительная записка к цикличному 10-дневному рациону питания (меню) для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория 7-11 лет) общеобразовательных организаций
- продуктовый набор для обучающихся 1-4 классов (1 смена, возрастная категория 7-11 лет) на зимне-весенний период года, вес НЕТТО, гр/мл

6. Сведения об эксперте (инспекторе): Шахова Светлана Валентиновна, врач по общей гигиене, сертификат специалиста 1118310697229, действителен до 30.12.2024 г.
(ФИО, занимаемая должность, дата сертификата или удостоверения)

7. Период проведения экспертизы (инспекции): 29.11.2023 г. – 22.12.2023 г.

8. В ходе проведения экспертизы (инспекции)

Установлено:

Для проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы представлено примерное цикличное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория 7-11 лет) общеобразовательных организаций на зимне-весенний период года (1 смена: завтрак, обед).

Оценка представленной документации проведена на соответствие требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Примерное цикличное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (1 смена, возрастная категория 7-11 лет) общеобразовательных организаций на зимне-весенний период года (далее основное меню) разработано Уральским региональным центром питания (ИП Перевалов А.Я.) на 10 дней - с понедельника по пятницу включительно в течение 2-х недель; содержит информацию о наименовании приемов пищи, наименовании блюд, массе порций блюд, сведения об энергетической ценности блюд, содержании в них белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ; указаны номера рецептур блюд, проведены подсчеты по пищевым веществам, калорийности блюд по приемам пищи и в среднем за период (за 10 дней основного меню).

Согласно представленной пояснительной записки к основному меню изготовление блюд и кулинарных изделий предусматривается по Единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, под редакцией проф. А.Я. Перевалова Пермь, 2021.

По указанным наименованиям блюд в основном меню продукция (готовые блюда), которая не допускается при организации питания детей согласно п. 8.1.9 приложения 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, не установлена.

В основном меню для учащихся 1 смены предусмотрено двухразовое питание (завтрак, обед).

Завтрак состоит из горячего блюда (крупяные, творожные, яичные, овощные блюда, мясные блюда, блюда из птицы с гарниром, макароны отварные), напитка (чай, какао с молоком, кофейный напиток с молоком, напиток из шиповника), хлеба или батона. В отдельные дни включены фрукты или салаты (из свеклы с сыром, из свеклы с яблоками, из соленых огурцов с луком).

Обед состоит из закуски (овощные салаты), горячего первого блюда (суп), второго блюда (мясные, рыбные, овощные блюда, блюда из птицы), хлеба, напитка (напиток из шиповника, сок, компот из плодов или ягод свежих или сушеных).

В основном меню для учащихся в возрасте 7-11 лет требования по массе порций блюд на завтрак и обед соблюдены во все дни.

В основном меню для детей в возрасте 7-11 лет требования по суммарным объемам блюд завтрака и обеда соблюдаются во все дни.

Согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п. 8.1.2 приложение 10 таблица 3) для общеобразовательных организаций, организаций профессионального образования распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи должно составлять: завтрак – 20-25%, обед – 30-35%. Согласно п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: «Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в

пределах +/- 5%, при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице № 3 приложение 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи».

Оценка меню в части распределения калорийности, пищевой ценности по приемам пищи за завтрак и обед проведена по данным, указанным в меню.

Согласно основного меню:

- калорийность завтрака составляет в первую неделю 21,8-23,14%, во вторую неделю - 21,29-22,48% при норме 20-25%, средний % пищевой ценности за завтрак за первую неделю составляет 22,52, за вторую неделю составляет 21,72 (норма 20-25%).

- калорийность обеда составляет в первую неделю 30,75-32,04%, во вторую неделю 31,11-32,4% при норме 30-35%, средний % пищевой ценности за обед за первую неделю составляет 31,26, за вторую неделю составляет 31,79 (норма 30-35%).

Сравнение пищевых веществ и энергии с нормируемой потребностью в пищевых веществах и энергии для возрастной категории 7-11 лет (завтрак 20-25% от суточной потребности) по основному меню:

Энергетическая ценность (ккал)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)	
Факт (сред. за 10 дней)	норма	Факт (сред. за 10 дней)	норма	Факт (сред. за 10 дней)	норма	Факт (сред. за 10 дней)	норма
520	470-587,5	17,7	15,4-19,25	17,4	15,8-19,75	73,1	67-83,75

Сравнение пищевых веществ и энергии с нормируемой потребностью в пищевых веществах и энергии для возрастной категории 7-11 лет (обед 30-35% от суточной потребности) по основному меню:

Энергетическая ценность (ккал)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)	
Факт (сред. за 10 дней)	норма	Факт (сред. за 10 дней)	норма	Факт (сред. за 10 дней)	норма	Факт (сред. за 10 дней)	норма
740,9	705-822,5	26,4	23,1-26,95	24,8	23,7-27,65	103,1	100,5-117,25

Энергетическая ценность, содержание белков, жиров, углеводов за завтрак и обед в пределах нормируемой потребности, указанной в табл. 1 приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для учащихся в возрасте 7-11 лет.

Оценка продуктового набора для обучающихся 1-4 классов (1 смена, возрастная категория 7-11 лет) на зимне-весенний период года, вес НЕТТО, гр/мл на соответствие/несоответствие требованиям приложения 7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 не проводилась, т.к. основное меню предусматривает 2 приема пищи (завтрак, обед), а приложение 7 включает в себя среднесуточные наборы пищевой продукции.

ВЫВОД:

Примерное цикличное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (1 смена, возрастная категория 7-11 лет) общеобразовательных организаций на зимне-весенний период года соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Эксперт (инспектор),
Врач по общей гигиене



Шахова С.В.
Шахова С.В.

Результаты инспекции относятся исключительно к заказанной работе.