

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
города Новосибирска

«Санаторная школа-интернат № 133»

А.Л.Ханаев

«31» августа 2026г.



**Примерное 10-ти дневное циклическое меню
для организации 2-х разового питания детей школьного возраста
возрастной группы 7-11 лет
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Новосибирска
«Санаторная школа-интернат № 133»
на осенне-зимний период**

Организация: МБОУ ШИ № 133
Название меню: 7-11 2-х разовое питание
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Понедельник, 1 неделя																				
Обед																				
17	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60,00	0,50	6,00	1,40	61,90	0,02	0,02	19,09	0,00	6,36	50,95	82,80	16,37	7,92	22,72	0,35	6,39	0,12	11,61
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,00	2,90	5,40	9,70	98,90	0,05	0,30	134,66	0,03	6,77	132,80	393,57	40,58	21,86	53,49	0,87	21,64	3,91	32,54
119	Плов из говядины	230,00	25,10	24,30	37,40	468,60	0,09	0,17	152,68	0,00	1,12	256,68	431,98	97,29	53,12	280,27	3,54	36,58	23,47	112,00
54-22хн	Кисель из вишни	180,00	0,20	0,00	11,60	47,60	0,00	0,01	2,20	0,00	1,30	3,58	46,72	58,94	4,89	9,26	0,11	0,43	0,02	2,81
Пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	121,80	70,50	8,70	14,10	45,00	1,17	1,32	18,00	7,20
Итого за Обед		730,00	33,00	36,30	86,80	806,00	0,24	0,53	308,63	0,03	15,55	715,51	1053,47	227,88	106,09	430,24	6,37	70,32	50,26	170,51
Полдник																				
306/н	Булочка в ассортименте +	100	4,8	1,2	31,1	154,6	0,06	0,02	72,86	0,01	0,12	167,85	62,45	16,46	9,22	41,9	0,68	0,57	0,68	5,8
Пром.	Молоко 3,2%	200	5,8	5	9,6	106,6	0,14	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
Итого за Полдник		300	10,6	6,2	40,7	261,2	0,44	0,85	425,49	0,04	18,27	983,36	1407,92	484,34	143,31	652,14	7,25	88,89	54,94	216,31
Итого за день		1030	43,6	42,5	127,5	1067,2	0,68	1,38	734,12	0,07	33,82	1698,87	2461,39	712,22	249,4	1082,38	13,62	159,21	105,2	386,82

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
----------------	----------------	-------	-------	------	----------	----------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Вторник, 1 неделя

Обед

20	Салат из свежих помидор с перцем	60	0,7	3,7	2,3	45,2	0,04	0,03	101,56	0	41,97	59,87	144,58	10,7	9,34	13,46	0,46	7,28	1,77	11,18
54-16с	Суп сливочный с рыбой	200	7,4	5,4	9,6	116,8	0,1	0,1	81,91	3,07	4,89	113,53	377,8	81,51	23	98,13	0,69	24,3	12,8	152,94
229	Макаронные изделия с сыром	150	8,3	10,4	28,2	239,5	0,06	0,07	45,9	0,26	0,04	176,57	59,62	141,97	13,3	114,13	0,72	7,32	1,74	10,34
373	Котлеты "Нежные"	90	14,1	9,5	5,8	164,8	0,04	0,11	33,17	0,27	0,74	253,94	141,38	172,75	40,94	172,18	0,95	11,28	13,52	53,68
54-1сорс	Сорс сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	0	0,01	7,77	0,01	0,02	4,87	10,26	11,34	0,85	5,73	0,02	1,15	0,07	1,52
54-11хн	Компот из брусники	180	0,1	0,1	7,1	29,4	0	0	0,86	0	1,08	1,01	13,6	60,34	1,1	2,51	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	18	7,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	6,32	5,8
Итого за Обед		770	35,9	31,4	85,3	766,8	0,33	0,35	271,17	3,61	48,74	931,19	854,94	493,31	108,23	477,14	4,53	56,93	54,22	242,66

Полдник																				
П/Ф	Блины	100	4,8	2,7	29,7	162,4	0,09	0,04	0	0	0	288,04	80,51	6,16	21,75	54,81	1,22	0	0	0
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
Итого за Полдник		300	5,4	3,1	62,3	298,8	0,46	0,41	271,17	3,61	52,74	1251,23	1235,45	541,47	147,98	555,95	6,55	56,93	54,22	242,66
Итого за день		1070	41,3	34,5	147,6	1065,6	0,79	0,76	542,34	7,22	101,48	2182,42	2090,39	1036,78	256,21	1033,09	11,08	113,86	108,44	485,32

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Среда, 1 неделя																				
Обед																				
54-10з	Салат из капусты с овощами	60 1.7		4	1.7	50	0.03	0.05	24.41	0.17	8.15	69.62	97.14	14	8.22	31.24	0.63	10.92	2.3	9.62
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей 200/25	225 8.3	7.7	15.2	163.1	0.09	0.09	0.09	119.11	0.03	5.54	464.7	374.61	67.95	22.66	97.48	1.23	65.2	6.83	73.59
54-11г	Картофельное пюре	150 3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	0.12	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.81	42.79
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	90 14.7	8.5	5.7	158.3	0.12	0.12	0.12	311.08	7.29	2.56	102.74	312.88	33.74	31.73	151.53	0.79	28.23	30.08	330.03
461	Чай каркаде	180 0.4	0.3	12.8	55.1	0	0	0	3.78	0	0	2.12	77.91	126.88	19.97	14.49	0.61	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	35 2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0.01	0	0	0	174.65	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	5.53	5.08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30 2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	18	7.2
Итого за Обед		770 32.9	26.5	84.3	706.6	0.45	0.4	0.4	482.18	7.58	26.45	1097.41	1590.42	297.76	129.81	446.96	5.85	138.25	63.55	468.31
Полдник																				
443	Соус шоколадный	20 1.1	0.9	8.4	46.5	0.01	0.03	0.03	2.6	0	0.04	9.22	52.72	28.76	10.09	28.74	0.41	0.64	0.49	8.09
Пром.	Сок фруктовый	200 1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	0.04	0.04	16	0	14.8	20	500	34	12	36	0.6	0	0	0
550	Манник	130 7	7.7	25.3	198.7	0.06	0.15	0.15	48.52	0.49	0.13	485.32	119.5	67.81	13.31	97.6	0.79	12.36	6.31	27.61
Итого за Полдник		350 9.5	9	56.5	345.6	0.54	0.62	0.62	549.3	8.07	41.42	1611.95	2262.64	428.33	165.21	609.3	7.65	151.25	70.35	504.01
Итого за день		1120 42.4	35.5	140.8	1052.2	0.99	1.02	1.02	1031.48	15.65	67.87	2709.36	3853.06	726.09	295.02	1056.26	13.5	289.5	133.9	972.32

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	-------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Четверг, 1 неделя

Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	1,27	11,85
157	Солынка домашняя	210	7,2	8,2	7,4	132,2	0,07	0,31	23,06	0,07	3,96	906,01	421,48	35,38	21,17	93,2	1,21	105,43	5,02	37,68
54-11г	Картофельное пюре	75	1,5	2,7	9,9	69,7	0,06	0,05	11,9	0,04	5,1	80,89	312,41	19,74	14,12	42,24	0,52	14,23	0,41	21,4
7.14	Овощи тушеные с маслом	75	1,3	1,4	3,2	30,4	0,04	0,06	42,5	0,02	9,04	2,96	136,3	24,87	10,96	23,37	0,59	0,83	0,47	3,3
498	Котлеты рубленые из птицы	90	14,3	6,6	11,9	164,1	0,05	0,12	15,61	0,12	0,27	194,11	189,32	37,74	23,72	152,7	0,79	11,33	13,5	8,25
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	0,03	0,07	6,9	0	0,3	19,65	81,25	103,41	9,92	46,33	0,76	4,5	0,88	10
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,2	9	44,4	0,02	0,01	0,3	0	0	76,16	16,37	4,96	2,64	13,22	0,19	0,73	2,89	3,22
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	6,32	5,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	24	9,6
Итого за Обед		810	33,8	26,4	85,9	716,3	0,4	0,68	173,16	0,25	20,93	1842,77	1416,18	257,8	116,59	478,46	6,47	150,95	54,76	111,1

Полдник

п/ф	Блины	120	5,8	3,3	35,6	194,9	0,11	0,05	0	0	0	345,65	96,61	7,39	26,1	65,77	1,46	0	0	0
298/6/с	Чай с молоком Б/сахара	200	2,4	2,3	3,5	44,7	0,02	0,11	10,98	0	0,47	31,27	125,76	123,53	15,1	72,69	1,07	7,2	1,41	16
Пром.	Молоко стученное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7
Итого за Полдник		340	9,6	7,3	50,2	305,1	0,54	0,92	193,54	0,25	21,6	2245,69	1711,55	450,12	164,59	660,72	9,04	159,55	56,77	134,1
Итого за день		1150	43,4	33,7	136,1	1021,4	0,94	1,6	366,7	0,5	42,53	4088,46	3127,73	707,92	281,18	1139,18	15,51	310,5	111,53	245,2

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	----------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Пятница, 1 неделя

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей 200/25	225,00	10,60	8,10	14,20	172,50	0,16	0,10	144,56	0,04	3,98	305,62	372,66	73,74	30,35	113,55	1,93	43,00	9,15	71,66
438	Азу	230,00	19,00	19,10	20,70	330,70	0,15	0,19	36,90	0,12	10,59	171,41	856,84	30,87	46,99	225,18	3,38	13,18	16,39	95,58
498	Напиток брусничный	180,00	0,10	0,10	9,50	39,30	0,00	0,00	0,86	0,00	1,08	1,03	13,67	59,56	1,10	2,51	0,09	0,00	0,00	0,00
143	Гречки из пшеничного хлеба	20,00	1,60	0,20	9,00	44,40	0,02	0,01	0,30	0,00	0,00	76,16	16,37	4,96	2,64	13,22	0,19	0,73	2,89	3,22
Пром.	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	199,60	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	1,28	6,32	5,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,50	15,80	78,20	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	24,00	9,60
Итого за Обед		735,00	36,90	28,30	88,90	758,90	0,44	0,34	182,62	0,16	15,65	916,22	1390,74	188,73	105,48	440,46	7,59	62,95	58,75	185,86

ПОЛДНИК

Пром.	Сок фруктовый	200,00	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	0,04	16,00	0,00	14,80	20,00	500,00	34,00	12,00	36,00	0,60	0,00	0,00	0,00
306/с	Вулочка в ассортименте	100,00	4,30	1,20	27,70	138,70	0,05	0,02	46,46	0,01	0,08	167,39	53,73	15,14	7,80	37,10	0,62	0,39	0,42	3,49
Итого за Полдник		300,00	5,70	1,60	50,50	239,10	0,51	0,40	245,08	0,17	30,53	1103,61	1944,47	237,87	125,28	513,56	8,81	63,34	59,17	189,35
Итого за день		1 035,00	42,60	29,90	139,40	998,00	0,95	0,74	427,70	0,33	46,18	2 019,83	3 335,21	426,60	230,76	954,02	16,40	126,29	117,92	375,21

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Понедельник, 2 неделя																				
Обед																				
41	Салат "Сырный"	60,00	2,10	6,30	6,00	89,60	0,05	0,06	188,28	0,20	3,12	130,92	184,05	13,27	13,68	43,15	0,59	16,01	2,65	21,73
71	Суп-крем из разных овощей	200,00	4,80	6,10	13,30	127,50	0,08	0,18	172,56	0,05	6,62	108,05	326,60	159,04	27,28	125,45	0,62	19,62	2,55	40,11
229	Макаронные изделия с сыром	150,00	8,30	10,40	28,20	239,50	0,06	0,07	45,90	0,26	0,04	176,57	59,62	141,97	13,30	114,13	0,72	7,32	1,74	10,34
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90,00	10,70	12,40	11,00	198,10	0,05	0,10	12,38	0,04	0,42	104,21	191,62	39,63	18,69	125,67	1,42	15,54	10,45	43,48
265	Соус томатный	30,00	0,30	1,00	1,90	17,80	0,00	0,00	9,45	0,02	0,47	0,55	26,93	5,98	2,01	4,25	0,10	0,02	0,12	0,37
54-6хн	Компот из вишни	180,00	0,30	0,10	9,20	38,50	0,01	0,01	3,68	0,00	2,25	5,53	76,89	56,95	8,17	9,41	0,17	0,72	0,03	4,68
143	Грени из пшеничного хлеба	20,00	1,60	0,20	9,00	44,40	0,02	0,01	0,30	0,00	0,00	76,16	16,37	4,96	2,64	13,22	0,19	0,73	2,89	3,22
Пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	121,80	70,50	8,70	14,10	45,00	1,17	1,32	18,00	7,20
Итого за Обед		790,00	32,40	37,10	105,30	884,40	0,35	0,46	432,55	0,57	12,92	873,49	980,48	436,50	104,07	499,78	5,31	65,24	43,17	135,48
Полдник																				
П/Ф	Елмы	100,00	4,80	2,70	29,70	162,40	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	288,04	80,51	6,16	21,75	54,81	1,22	0,00	0,00	0,00
Пром.	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Полдник		300,00	5,80	2,90	49,90	249,00	0,46	0,52	432,55	0,57	16,92	1173,53	1300,99	456,66	133,82	568,59	9,33	65,24	43,17	135,48
Итого за день		1090,00	38,20	40,00	155,20	1133,40	0,81	0,98	865,10	1,14	29,84	2047,02	2281,47	893,16	237,89	1068,37	14,64	130,48	86,34	270,96

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	-------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Вторник, 2 неделя

Обед	Винегрет с растительным маслом	60,00	0,70	5,40	4,00	67,10	0,02	0,02	72,89	0,00	2,26	200,99	127,85	12,10	9,66	21,40	0,41	7,86	1,27	11,85
54-1бэ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей 200/25																			
140		225,00	8,30	7,70	15,20	163,10	0,09	0,09	119,11	0,03	5,54	464,70	374,61	67,95	22,66	97,48	1,23	65,20	6,83	73,59
54-6г	Рис отварной	150,00	3,60	4,80	36,40	203,50	0,03	0,02	18,36	0,09	0,00	152,80	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	21,24	4,15	27,19
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	90,00	14,70	8,50	5,70	158,30	0,12	0,12	311,08	7,29	2,56	102,74	312,88	33,74	31,73	151,53	0,79	26,23	30,08	330,03
54-10н	Чай с клюквой и сахаром	180,00	0,20	0,10	2,90	12,90	0,00	0,01	0,27	0,00	0,68	0,66	29,26	56,58	4,85	7,49	0,71	0,01	0,01	1,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	121,80	70,50	8,70	14,10	45,00	1,17	1,32	18,00	7,20
Пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	4,74	4,35
Итого за Обед		765,00	31,80	27,10	90,90	733,90	0,34	0,29	521,71	7,41	11,04	1 193,39	989,55	291,72	110,79	414,97	5,13	127,82	65,08	455,29

Полдник	Запеканка из творога	100,00	19,80	7,10	11,40	188,70	0,04	0,21	34,08	0,10	0,19	120,84	106,20	149,23	21,62	193,78	0,56	19,21	11,34	33,09
54-1т	Компот из яблок и ягод замороженных	200,00	0,10	0,10	10,70	43,90	0,00	0,00	1,34	0,00	8,42	4,58	53,53	63,34	3,52	3,88	0,34	0,31	0,12	2,54
492	Пром. Молоко стученное с сахаром	10,00	0,70	0,90	5,60	32,70	0,01	0,04	4,70	0,00	0,10	13,00	36,50	30,70	3,40	21,90	0,02	0,70	0,30	3,50
Итого за Полдник		310,00	20,60	8,10	27,70	265,30	0,39	0,54	561,83	7,51	19,75	1 331,81	1 185,78	534,99	139,33	634,53	6,05	148,04	76,84	494,42
Итого за день		1 075,00	52,40	35,20	118,60	999,20	0,73	0,83	1 083,54	14,92	30,79	2 525,20	2 175,33	826,71	250,12	1 049,50	11,18	275,86	141,92	949,71

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Среда, 2 неделя																				
Обед																				
60	Салат по-шекински	60,00	0,60	0,10	2,00	11,40	0,03	0,03	61,77	0,00	26,08	3,03	126,32	11,15	9,41	18,70	0,43	1,52	1,02	10,77
54-16с	Суп сливочный с рыбой	200,00	7,40	5,40	9,60	116,80	0,10	0,10	81,91	3,07	4,89	113,53	377,80	81,51	23,00	98,13	0,69	24,30	12,80	152,94
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,20	6,30	35,90	233,70	0,21	0,12	19,19	0,09	0,00	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	13,18	16,06
213	Птица тушеная	100,00	22,60	21,40	0,00	282,70	0,07	0,16	57,02	0,00	0,95	364,42	212,62	21,82	20,86	190,14	1,86	45,28	0,00	171,60
10,25	Соус молочный	20,00	0,40	1,00	1,30	15,50	0,00	0,01	4,20	0,01	0,05	3,95	13,47	14,04	1,37	8,91	0,02	0,92	0,24	2,26
54-12хн	Компот из клюквы	180,00	0,10	0,00	6,30	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,18	17,94	58,60	2,35	1,72	0,11	0,01	0,02	1,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	121,80	70,50	8,70	14,10	45,00	1,17	1,32	18,00	7,20
Итого за Обед		770,00	43,60	34,80	81,80	815,00	0,49	0,45	224,09	3,17	33,05	906,06	1065,91	248,44	195,45	563,09	8,66	99,59	50,00	366,98

Полдник																				
443	Соус шоколадный	20,00	1,10	0,90	8,40	46,50	0,01	0,03	2,60	0,00	0,04	9,22	52,72	28,76	10,09	28,74	0,41	0,64	0,49	8,09
Пром.	Сок фруктовый	200,00	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	0,04	16,00	0,00	14,80	20,00	500,00	34,00	12,00	36,00	0,60	0,00	0,00	0,00
550	Манник	130,00	7,00	7,70	25,30	198,70	0,06	0,15	48,52	0,49	0,13	485,32	119,50	67,81	13,31	97,60	0,79	12,36	6,31	27,61
Итого за Полдник		350,00	9,50	9,00	56,50	345,60	0,58	0,67	291,21	3,66	48,02	1420,60	1738,13	379,01	230,85	725,43	10,46	112,59	56,80	402,68
Итого за день		1120	53,1	43,8	138,3	1160,6	1,07	1,12	515,3	6,83	81,07	2326,66	2804,04	627,45	426,3	1288,52	19,12	212,18	106,8	769,66

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Четверг, 2 неделя																				
Обед																				
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,60	3,10	1,80	37,30	0,03	0,02	52,75	0,00	10,74	3,19	127,53	13,29	9,85	18,82	0,44	1,37	0,18	12,46
157	Соленья Домашняя	210,00	7,20	8,20	7,40	132,20	0,07	0,31	23,06	0,07	3,96	906,01	421,48	35,38	21,17	93,20	1,21	105,43	5,02	37,68
321	Картофельное пюре	150,00	3,10	4,30	20,10	131,20	0,12	0,10	19,45	0,07	10,38	14,02	633,19	36,15	28,40	83,70	1,03	8,44	0,78	43,12
114	Перец, фаршированный мясом и рисом	160,00	15,00	13,80	12,20	233,00	0,10	0,17	164,24	0,09	79,38	200,02	356,07	41,65	26,79	163,32	2,30	27,88	22,26	60,74
265	Соус томатный	20,00	0,20	0,60	1,30	11,90	0,00	0,00	6,30	0,01	0,31	0,37	17,95	3,98	1,34	2,84	0,07	0,02	0,08	0,25
11.17	Напиток из шиповника	180,00	0,50	0,20	8,80	38,60	0,01	0,03	70,59	0,00	57,60	1,22	6,04	63,09	2,13	2,13	0,38	0,00	0,00	0,00
143	Гречки из пшеничного хлеба	20,00	1,60	0,20	9,00	44,40	0,02	0,01	0,30	0,00	0,00	76,16	16,37	4,96	2,64	13,22	0,19	0,73	2,89	3,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,50	15,80	78,20	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	24,00	9,60
Пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	4,74	4,35
Итого за Обед		870,00	33,10	31,10	91,20	777,10	0,45	0,68	336,69	0,24	162,37	1513,09	1700,53	216,10	115,32	456,73	7,51	149,59	59,95	171,42
Полдник																				
П/Ф	Блины	120,00	5,80	3,30	35,60	194,90	0,11	0,05	0,00	0,00	0,00	345,65	96,61	7,39	26,10	65,77	1,46	0,00	0,00	0,00
5.13	Молоко кипяченое	200,00	5,50	5,60	8,60	106,70	0,06	0,24	26,40	0,00	1,04	76,00	242,36	211,20	24,36	156,60	0,17	18,00	3,52	40,00
Пром.	Джем из черной смородины	30,00	0,20	0,00	21,90	88,50	0,00	0,00	2,40	0,00	12,00	5,40	42,00	6,60	4,20	4,80	0,15	0,22	0,00	3,78
Итого за Полдник		350,00	11,50	8,90	66,10	390,10	0,62	0,97	365,49	0,24	175,41	1940,14	2081,50	441,29	169,88	683,90	9,29	167,81	63,47	215,20
Итого за День		1220,00	44,60	40,00	157,30	1167,20	1,07	1,65	702,18	0,48	337,78	3453,23	3782,03	657,39	285,30	1140,63	16,80	317,40	123,42	386,62

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Пятница, 2 неделя																				
Обед																				
166	Суп (порцими)	50,00	11,60	14,80	0,00	179,20	0,02	0,15	130,00	0,48	0,35	405,00	44,00	440,00	17,50	250,00	0,50	0,00	6,25	0,00
174	салат "Полонезский"	60,00	0,70	6,10	2,70	68,00	0,02	0,03	59,30	0,00	28,30	3,90	129,35	18,68	8,33	15,23	0,38	1,33	3,10	10,73
Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей 200/25																				
139		225,00	10,60	8,10	14,20	172,50	0,16	0,10	144,56	0,04	3,98	305,62	372,66	73,74	30,35	113,55	1,93	43,00	9,15	71,66
181	Жаркое по-домашнему	230,00	18,90	18,40	21,70	328,20	0,16	0,19	33,75	0,10	12,02	51,92	935,71	26,55	48,94	230,46	3,43	13,61	16,26	102,14
198	Напиток брусничный	180,00	0,10	0,10	9,50	39,30	0,00	0,00	0,86	0,00	1,08	1,03	13,67	59,56	1,10	2,51	0,09	0,00	0,00	0,00
143	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	1,60	0,20	9,00	44,40	0,02	0,01	0,30	0,00	0,00	76,16	16,37	4,96	2,64	13,22	0,19	0,73	2,89	3,22
Пром.	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	199,60	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	1,28	6,32	5,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,50	15,80	78,20	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	24,00	9,60
Итого за Обед		845,00	49,10	48,50	92,60	1 003,60	0,49	0,52	368,77	0,62	45,73	1 205,63	1 642,96	643,09	133,26	710,97	8,52	64,71	67,97	203,15
Поддник																				
Пром.	Сок фруктовый	200,00	1,40	0,20	26,40	113,00	0,08	0,04	16,00	0,00	80,00	20,00	358,00	36,00	22,00	26,00	0,60	4,00	0,00	0,00
10/11	Булочка	100,00	7,10	2,20	48,60	242,30	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	397,37	90,86	18,30	12,05	63,64	1,11	0,02	0,00	0,00
Итого за Поддник		300,00	8,50	2,40	75,00	355,30	0,67	0,59	384,77	0,62	125,73	1 623,00	2 091,82	697,39	167,31	800,61	10,23	68,73	67,97	203,15
Итого за День		1 145,00	57,60	50,90	167,60	1 358,90	1,16	1,11	753,54	1,24	171,46	2 828,63	3 734,78	1 340,48	300,57	1 511,58	18,75	133,44	135,94	406,30

Гигиеническая оценка меню:

№ детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню Перспективное 10-и дневное меню МБОУ ШИ №133 (7-11)осень(2-х раз. 2 смена)(107119)
2	Информация о возрастной группе детей от 7 до 11 лет
3	Информация о характеристике питания Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания Обед, полдник
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей «СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ», «НОВЕЙШИЙ СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ», «Справочник по диетологии», «Единичный сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Пермь», «Сборник типовых меню и рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.»,
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах Планируется использование полуфабрикатов.
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом Детей с без особенностей в организации - 148.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

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)	785,5	700	112%	33 %
Калорийность, ккал.	796,9	705-1036,4	105%	31%
Количество белков (г)	36.24	23.1	157%	47%
Количество жиров (г)	32.76	23.7	138%	41%
Количество углеводов (г)	89.27	100.5	89%	27%
Витамин С, мг	39.24	18	218%	65%
Витамин В1, мг	0.4	0.36	111%	33%
Витамин В2, мг	0.47	0.42	112%	34%
Витамин А, мкг рэ	330.16	210	157%	47%
Кальций, мг	330.34	330	100%	30%
Магний, мг	122.51	75	163%	49%
Железо, мг	6.6	3.6	183%	55%
Калий, мг	1268.52	330	384%	115%
Йод, мкг	95.63	30	319%	96%
Селен, мкг	56.77	9	631%	189%

Меню Полдник

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Полдник (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	320	300	107%	13 %
Калорийность, ккал.	305.5	235-458.3	121%	12%
Количество белков (г)	9.66	7.7	125%	13%
Количество жиров (г)	5.86	7.9	74%	7%
Количество углеводов (г)	53.53	33.5	160%	16%
Витамин С, мг	15.8	6	263%	26%
Витамин В1, мг	0.12	0.12	100%	10%
Витамин В2, мг	0.18	0.14	129%	13%
Витамин А, мкг рэ	41.89	70	60%	6%
Кальций, мг	134.81	110	123%	12%
Магний, мг	36.26	25	145%	15%
Железо, мг	1.87	1.2	156%	16%
Калий, мг	427.51	110	389%	39%
Йод, мкг	9.6	10	96%	10%
Селен, мкг	3.6	3	120%	12%

Информация о содержании соли и сахара в меню

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	1.7	0	1.5	113%
Сахар	6.9	0	10	69%

Меню Полдник

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	0	0.3	0%
Сахар	2.4	2.4	3	80%

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	1.7	0	1.8	94%
Сахар	9.3	2.4	13	72%

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: Обед - 10 дня(ей) Полдник - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.2%, 37%, и 44.8% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 12.6%, 17.3%, и 70.1% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:

Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг р-а 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 бутерброды, консервированные томаты, .

7. В меню приспущивают колбасные изделия, кондитерские изделия,

консервированные овощи, рекоммендуем 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 "МБОУ ШИ № 133" 24.08.26.