

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
города Новосибирска

«Санаторная школа-интернат № 133»


А.И.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																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20,00	4,60	5,90	0,00	71,70	0,01	0,06	52,00	0,19	0,14	162,00	17,60	176,00	7,00	100,00	0,20	0,00	2,50	0,00
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200,00	5,30	5,70	23,50	167,00	0,08	0,14	27,49	0,07	0,55	188,54	156,78	142,16	16,92	103,12	0,34	29,54	1,91	26,34
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,70	3,50	8,90	85,90	0,07	0,16	17,25	0,00	0,68	49,92	220,23	167,60	34,32	130,28	1,08	11,70	2,92	38,25
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.	Батон нарезной	40,00	3,00	1,20	20,60	104,70	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	170,80	36,80	7,60	5,20	26,00	0,48	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		500,00	20,20	16,80	68,80	507,50	0,27	0,40	96,74	0,26	1,37	733,66	525,41	504,96	82,24	419,40	3,66	46,00	31,33	74,19
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	8,90	11,20	11,20	180,80	0,06	0,30	211,46	0,03	6,96	132,80	393,57	41,42	30,91	146,06	2,54	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	76,30	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	39,00	42,10	88,30	887,90	0,52	0,93	482,17	0,29	17,11	1449,17	1578,88	733,68	197,38	942,21	11,70	113,32	81,59	244,70
Итого за день		1230,00	59,20	58,90	157,10	1395,40	0,79	1,33	578,91	0,55	18,48	2182,83	2104,29	1238,64	279,62	1361,61	15,36	159,32	112,92	318,89

№ 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																				
Завтрак																				
366	Сыр (порциями)	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.25	0
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180	5.6	6.9	22.9	175.9	0.11	0.14	24.22	0.06	0.49	40.14	186.88	130.73	40.97	149.67	0.93	10.01	5.12	30.71
272	Кофейный напиток со стевенным молоком 7-11	180	3.1	3	17.6	110.3	0.02	0.11	9.71	0	0.14	34.15	148.7	145.1	23.43	85.68	0.75	2.39	0.9	11.97
Прок.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	0.03	0.02	0	0	0	81.2	47	5.8	9.4	30	0.78	0.88	12	4.8
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.01	0	0	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0	0
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
Итого за Завтрак		520	15.4	14.2	71.3	474.6	0.25	0.34	69.93	0.16	38.7	376.59	573.98	410.33	92.2	351.85	3.02	16.58	19.37	197.78
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 (горбуша)	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
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
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	1172.75	40.94	172.18	0.95	11.28	13.52	53.68
54-1с0ус	Соус 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
54-11кн	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	8	2.51	0.08	0	0	0
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	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
Итого за Обед		770	32.9	25.9	89.9	724.1	0.58	0.64	313.56	3.6	87.4	1280.25	1423.1	869.5	194.32	755.56	7.56	83.96	71.91	442.02
Итого за день		1290	48.3	40.1	161.2	1198.7	0.83	0.98	383.49	3.76	126.1	1656.84	1997.08	1279.83	286.52	1107.41	10.58	100.54	91.28	639.8

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Средн. 1 неделя																				
Завтрак																				
261	Макаронн., запеченные с сыром	150	7,5	9,5	34,3	252,8	0,07	0,05	34,22	0,18	0,02	509,37	63,25	84,96	11,47	84,77	0,84	60,8	0,95	12,5
11.17	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	9,8	42,8	0,01	0,04	78,43	0	64	1,36	6,71	70,1	2,37	2,37	0,43	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
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.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Итого за Завтрак		510	12,7	11,4	81,2	477,2	0,19	0,14	117,65	0,18	74,02	786,63	446,06	185,46	40,84	162,64	5	67,12	19,25	27,7
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	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	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 (горбуша)	90	14,7	8,5	5,7	158,3	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
265	Соус томатный	10	0,1	0,3	0,6	5,9	0	0	3,15	0,01	0,16	0,18	8,98	1,99	0,67	1,42	0,03	0,01	0,04	0,12
461	Чай каркаде	180	0,4	0,3	12,8	55,1	0	0	3,78	0	0	2,12	77,91	126,88	19,97	14,49	0,61	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
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
Итого за Обед		770	32,9	26,5	84,3	706,6	0,64	0,54	599,83	7,76	100,47	1884,04	2036,48	483,22	170,65	609,6	10,85	202,37	82,8	496,01
Итого за день		1280	45,6	37,9	165,5	1183,8	0,83	0,68	717,48	7,94	174,49	2670,67	2482,54	668,68	211,49	772,24	15,85	269,49	102,05	523,71

№ 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																				
Завтрак																				
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.26	159.3	223.84	32.44	290.68	0.84	28.82	17.02	49.63
54-9н	Чай с брусничкой и сахаром	200	0.3	0.1	3.7	16.7	0	0.01	0.88	0	0.76	1.28	29.62	64.03	4.56	8.85	0.76	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.01	0	0	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0	0
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7	0.01	0.04	4.7	0	0.1	13	36.5	30.7	3.4	21.9	0.02	0.7	0.3	3.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	0.03	0.02	0	0	0	81.2	47	5.8	9.4	30	0.78	0.88	12	4.8
Итого за Завтрак		510	35.1	13	57.2	485.1	0.19	0.43	66.7	0.15	39.15	416.84	455.02	365.07	64.7	387.93	2.86	33.7	29.42	208.23
Обед																				
54-1б3	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	Солянка домашняя	210	12.9	13.8	8.8	210.7	0.08	0.31	96.72	0.07	4.15	906.01	421.48	36.19	29.85	181.98	2.81	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 рубленные 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
54-4н	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	0.49	0.73	2.89	3.22
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	139.6	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	39.5	32	87.3	794.8	0.6	1.11	313.52	0.4	60.27	2259.61	1871.2	623.68	189.97	955.17	10.93	181.65	84.18	319.33
Итого за день		1320	74.6	45	144.5	1279.9	0.79	1.54	380.22	0.55	99.42	2676.45	2326.22	988.75	254.67	1343.1	13.79	215.35	113.6	527.56

№ 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																				
Завтрак																				
342	Омлет с сыром № 342	150,00	17,80	20,90	2,40	269,10	0,07	0,47	216,08	2,57	0,26	242,32	184,58	244,72	21,62	291,75	2,49	24,39	31,09	65,40
54-10гН	Чай с клюквой и сахаром	200,00	0,20	0,10	3,20	14,30	0,00	0,01	0,30	0,00	0,76	0,74	32,51	62,87	5,39	8,33	0,78	0,01	0,01	1,20
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.	Батон нарезной	35,00	2,60	1,00	18,00	91,60	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	149,45	32,20	6,65	4,55	22,75	0,42	0,00	0,00	0,00
Пром.	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	5,00	0,00	10,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00
Итого за Завтрак		515,00	23,00	22,80	45,30	478,10	0,19	0,53	221,38	2,57	11,02	540,31	597,79	338,94	54,66	378,83	7,06	30,72	49,40	81,80
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей 200/25																				
139	Азу	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	Напиток брусничный	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	Гречки из пшеничного хлеба	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	Хлеб пшеничный	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	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.		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	0,63	0,87	404,00	2,73	26,67	1456,53	1988,53	527,67	160,14	819,29	14,65	90,67	108,15	267,66
Итого за День		1250,00	59,90	51,10	134,20	1237,00	0,82	1,40	625,38	5,30	37,69	1996,84	2586,32	866,61	214,80	1198,12	21,71	121,39	157,55	34,00

№ 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																				
Завтрак																				
106	Каша манная молочная вязкая Кофейный напиток со ступенным	150,00	4,60	4,10	25,80	157,90	0,05	0,08	16,64	0,05	0,27	20,64	98,11	81,81	11,33	65,08	0,34	4,61	0,93	16,84
272	молоком	180,00	3,10	3,00	17,60	110,30	0,02	0,11	9,71	0,00	0,14	34,15	148,70	145,10	23,43	85,68	0,75	2,39	0,90	11,97
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.	Батон нарезной	35,00	2,60	1,00	18,00	91,60	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	149,45	32,20	6,65	4,55	22,75	0,42	0,00	0,00	0,00
Пром.	Мандарин	100,00	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	10,00	0,00	38,00	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,30	0,10	150,30
Пром.	Джем из абрикосов	10,00	0,10	0,00	7,20	29,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,24	0,20	15,20	1,20	0,90	1,80	0,04	0,32	0,60	1,45
Итого за Завтрак		505,00	13,20	8,70	88,00	482,50	0,22	0,25	41,35	0,05	38,65	338,24	519,71	278,46	65,31	237,31	2,82	11,94	20,53	187,76
Обед																				
41	Салат "Студенческий"	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
54-1г	Макаронь отварные	150,00	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	18,36	0,09	0,00	149,04	53,80	105,83	7,19	40,70	0,73	20,77	0,06	11,92
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	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 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		790,00	29,40	31,60	109,90	841,70	0,57	0,66	446,36	0,45	51,53	1 184,20	1 494,37	678,82	163,27	663,66	8,14	87,63	62,02	324,82
Итого за День		1 295,00	42,60	40,30	197,90	1 324,20	0,79	0,91	487,71	0,50	90,18	1 522,44	2 014,08	957,28	228,58	900,97	10,96	99,57	82,55	512,58

№ 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

Завтрак

54-6к	Каша вязкая молочная пшениая	200,00	8,30	10,10	37,60	274,90	0,20	0,15	41,63	0,13	0,54	191,58	216,19	141,50	48,87	185,72	1,30	31,61	7,68	35,08
54-21гн	Какао с молоком	180,00	4,20	3,20	8,00	77,30	0,06	0,15	15,53	0,00	0,61	44,93	198,21	150,84	30,89	117,25	0,97	10,53	2,63	34,43
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.	Батон нарезной	20,00	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	85,40	18,40	3,80	2,60	13,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Пром.	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	5,00	0,00	10,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00
Итого за Завтрак		540,00	17,00	14,80	81,50	527,10	0,38	0,36	62,16	0,13	11,15	510,31	804,80	323,74	110,16	386,97	6,27	48,90	34,61	87,11
Обед																				
54-16з	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
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей 200/25	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 (горбуша)	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	28,23	30,08	330,03
54-10гн	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	0,72	0,65	583,87	7,54	22,19	1 703,70	1 794,35	615,46	220,95	801,94	11,40	173,72	99,69	542,40
Итого за день		1 305,00	48,80	41,90	172,40	1 261,00	1,10	1,01	646,03	7,67	33,34	2 214,01	2 599,15	939,20	331,11	1 188,91	17,67	222,62	134,30	629,51

№ 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

Завтрак

342	Омлет с сыром № 342	150,00	17,80	20,90	2,40	269,10	0,07	0,47	216,08	2,57	0,26	242,32	184,58	244,72	21,62	291,75	2,49	24,39	31,09	65,40
461	Чай наряде	200,00	0,50	0,30	14,20	61,30	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	2,36	86,57	140,98	22,19	16,10	0,68	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	30,00	2,30	0,90	15,40	78,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	128,10	27,60	5,70	3,90	19,50	0,36	0,00	0,00	0,00
Пром.	Рболоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	5,00	0,00	10,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	0,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	81,20	47,00	5,80	9,40	30,00	0,78	0,88	12,00	4,80
Итого за Завтрак		500,00	22,30	22,70	49,70	492,40	0,16	0,52	225,28	2,57	10,26	479,98	623,75	413,20	66,11	368,35	6,51	30,27	43,39	78,20

Обед

60	Салат по-шенински	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 (горбуша)	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 яблоквы	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	0,17	1,32	18,00	7,20
Итого за Обед		770,00	43,60	34,80	81,80	815,00	0,65	0,97	449,37	5,74	43,31	1386,04	1689,66	661,64	261,56	931,44	15,17	126,86	93,39	445,18
Итого за День		1270,00	65,90	57,50	131,50	1307,40	0,81	1,49	674,65	8,31	53,57	1866,02	2313,41	1074,84	327,67	1299,79	21,68	157,13	136,78	523,38

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	-------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Четверг, 2 неделя

Завтрак

141	Запеканка из творога	150,00	26,80	16,70	26,60	363,70	0,07	0,38	71,00	0,31	0,47	85,30	203,74	249,94	36,82	319,56	0,89	17,16	17,80	57,13
54-Эн	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	0,10	3,00	13,40	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,23	30,13	66,93	4,56	8,52	0,76	0,01	0,02	0,70
Пром.	Бетон нарезной	20,00	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	85,40	18,40	3,80	2,60	13,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Пром.	Молоко гущеное 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
Пром.	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	5,00	0,00	10,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	81,20	47,00	5,80	9,40	30,00	0,78	0,88	12,00	4,80
Итого за Завтрак		500,00	30,90	18,90	63,20	545,60	0,16	0,48	81,08	0,31	11,73	292,13	613,77	373,17	65,78	403,98	4,89	23,75	30,42	74,13

Обед

18	Салат из свежих помидор 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	Солянка домашняя	210,00	12,90	13,80	8,80	210,70	0,08	0,31	96,72	0,07	4,15	906,01	421,48	36,19	29,85	181,98	2,81	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	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 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		860,00	38,20	36,60	88,70	836,10	0,60	1,15	491,43	0,55	174,29	1764,62	2290,80	587,18	185,08	934,49	13,61	169,80	84,37	243,15
Итого за день		1360,00	69,10	55,50	151,90	1381,70	0,76	1,63	572,51	0,86	186,02	2056,75	2904,57	960,35	250,86	1338,47	18,50	193,65	114,79	317,28

№ 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																				
Завтрак																				
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	210,00	4,80	6,00	25,50	175,60	0,07	0,15	28,94	0,07	0,58	199,96	158,72	147,05	25,14	123,53	0,36	31,67	4,00	35,64
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,70	3,50	8,90	85,90	0,07	0,16	17,25	0,00	0,68	49,92	220,23	167,60	34,32	130,28	1,08	11,70	2,92	38,25
Пром.	Батон нарезной	40,00	3,00	1,20	20,60	104,70	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	170,80	36,80	7,60	5,20	26,00	0,48	0,00	0,00	0,00
Пром.	Джем из абрикосов																			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,10	0,00	14,40	57,90	0,00	0,00	10,00	0,00	0,48	0,40	30,40	2,40	1,80	3,60	0,08	0,64	1,20	2,90
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 завтрак		500,00	14,60	11,10	81,30	482,80	0,23	0,34	56,19	0,07	1,74	542,88	516,65	333,35	80,56	328,41	3,17	48,33	26,12	83,99
Обед																				
24	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
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
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
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	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		795,00	37,50	33,70	92,60	824,40	0,70	0,71	294,96	0,21	47,12	1 343,51	2 115,61	536,44	196,32	789,38	11,19	110,04	87,84	287,14
Итого за день		1 295,00	52,10	44,80	173,90	1 307,20	0,93	1,05	351,15	0,28	48,86	1 886,39	2 632,26	869,79	276,88	1 117,79	14,36	158,37	113,96	371,13

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Перспективное 10-и дневное меню 2-х разовое МБОУ ШИ №133 (7-11)осень(107111)
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 технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», «Семидневное меню для основных вариантов стандартных diet оптимизированного состава применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждений (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов», «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», «Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», «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 от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.»
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 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 Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Завтрак (в %)	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	сутки (в %)
Масса(г)	510	500	102%	21 %
Калорийность, ккал.	495.3	470-675.6	98%	20%
Количество белков (г)	20.46	15.4	133%	27%
Количество жиров (г)	15.4	15.8	97%	19%
Количество углеводов (г)	68.72	67	103%	21%
Витамин С, мг	23.78	12	198%	40%
Витамин В1, мг	0.23	0.24	96%	19%
Витамин В2, мг	0.38	0.28	136%	27%
Витамин А, мкг рэ	103.84	140	74%	15%
Кальций, мг	352.67	220	160%	32%
Магний, мг	72.25	50	145%	29%
Железо, мг	4.52	2.4	188%	38%
Калий, мг	567.7	220	258%	52%
Иод, мкг	32.73	20	164%	33%
Селен, мкг	30.38	6	506%	101%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Обед (в %)	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	сутки (в %)
Масса(г)	779.5	700	111%	32 %
Калорийность, ккал.	768.5	705-1036.4	101%	30%
Количество белков (г)	34.41	23.1	149%	45%
Количество жиров (г)	30.18	23.7	127%	38%
Количество углеводов (г)	89.79	100.5	89%	27%
Витамин С, мг	39.2	18	218%	65%
Витамин В1, мг	0.4	0.36	111%	33%
Витамин В2, мг	0.45	0.42	107%	32%
Витамин А, мкг рэ	311.65	210	148%	45%
Кальций, мг	278.82	330	84%	25%
Магний, мг	119.07	75	159%	48%
Железо, мг	6.51	3.6	181%	54%
Калий, мг	1260.6	330	382%	115%
Иод, мкг	98.28	30	328%	98%
Селен, мкг	55.21	9	613%	184%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)		Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
			Фактические значения (г)	значения (г)	
Соль	0.3	0	1	1	30%
Сахар	6.1	3.6	10	10	61%

Меню Обед

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)		Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
			Фактические значения (г)	значения (г)	
Соль	1.8	0	1.5	1.5	120%
Сахар	6.9	0	10	10	69%

В сумме за все приемы пищи

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)		Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
			Фактические значения (г)	значения (г)	
Соль	2.1	0	2.5	2.5	84%
Сахар	13	3.6	20	20	65%

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 рекомендованных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.5%, 28%, и 55.5% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.9%, 35.3%, и 46.7% соответственно.

4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует рекомендованным показателям:

Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рз Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .

5. В меню не превышать рекомендуемые уровни содержания соли и сахара.

6. В меню отсутствуют бутерброды, консервированные томаты, .

7. В меню присутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, консервированные овощи, декоммунуем 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.