

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новотырышкинская средняя общеобразовательная школа»
633167 РФ, Новосибирская область, Колыванский район,
село Новотырышкино, ул. Ленина, 21
Тел/факс: (383) 52-33-419
ИНН 5424106602 КПП 542401001 ОГРН 1025405625596

E-mail: s_ntyr_kol@edu54.ru

Школьный сайт:

<http://tirichka-kol.edusite.ru/>

Утверждаю
Директор
МБОУ «Новотырышкинская СОШ»
Букреева С.М.
Приказ № 140-О/в от 04.08.2026г

МЕНЮ

ОСЕНЬ-ЗИМА

Возрастная категории – от 7 до 11 лет



с.Новотырышкино

2026 г.

Меню 7-11 осень-зима

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					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	560	11.7	20.7	76.6	539.7
	Итого за день	560	11.7	20.7	76.6	539.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	595	24.8	20.6	76.6	590.6
	Итого за день	595	24.8	20.6	76.6	590.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
69	Бутерброд с маслом	40	1.9	12.6	11.5	166.9
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6.3	27.2	189.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Йогурт 1.5%	95	3.9	1.4	5.6	50.8
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
	Итого за Завтрак	550	15.8	23.2	61.7	517.6
	Итого за день	550	15.8	23.2	61.7	517.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
	Итого за Завтрак	505	38.2	15	58.9	523.3
	Итого за день	505	38.2	15	58.9	523.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-13г	Фасоль отварная	100	9.7	0.9	20.9	129.9
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	595	50.7	8.7	79.9	600.4
	Итого за день	595	50.7	8.7	79.9	600.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	575	20.1	18.3	61.2	488.3
	Итого за день	575	20.1	18.3	61.2	488.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	545	31.8	17.3	73.5	576.4
	Итого за день	545	31.8	17.3	73.5	576.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6.3	27.2	189.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Йогурт 1.5%	95	3.9	1.4	5.6	50.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	555	18.1	22.5	64	530.6
	Итого за день	555	18.1	22.5	64	530.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	30	23.3	80	649.5
	Итого за день	500	30	23.3	80	649.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	14.8	16.7	76.7	514.6

	Итого за день	580	14.8	16.7	76.7	514.6
--	---------------	-----	------	------	------	-------

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	556	25.6	18.6	70.9	553.1
Среднее значение за период	556	25.6	18.6	70.9	553.1

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Меню 7-11 осень-зима(71357)
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,
6	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.», «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования.»,
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 - 3.

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)	556	500	111%	23 %
Калорийность, ккал.	553.1	470-675.6	109%	22%
Количество белков (г)	25.6	15.4	166%	33%
Количество жиров (г)	18.56	15.8	117%	23%
Количество углеводов (г)	70.92	67	106%	21%
Витамин С, мг	13.81	12	115%	23%
Витамин В1, мг	0.27	0.24	113%	23%
Витамин В2, мг	0.33	0.28	118%	24%
Витамин А, мкг рэ	235.21	140	168%	34%
Кальций, мг	344.41	220	157%	31%
Магний, мг	104.92	50	210%	42%

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 %)
Железо, мг	4.31	2.4	180%	36%
Калий, мг	749.67	220	341%	68%
Йод, мкг	50.65	20	253%	51%
Селен, мкг	24.22	6	404%	81%

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	0.7	0	1	70%
Сахар	6.5	0	10	65%

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	0.7	0	1	70%
Сахар	6.5	0	10	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 регламентированных значений** по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 18.5%, 30.2%, и 51.3% 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, кондитерские изделия, консервированные томаты, консервированные огурцы.
7. В меню присутствуют бутерброды, 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 "Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новотырышкинская средняя общеобразовательная школа»" 04.08.26.