

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 12 до 18 лет



с.Новотырышкино

2026 г.

Меню 12-18 осень-зима

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
42	салат картофельный с зеленым горошком	100	3.3	9.2	17.9	167.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	11.1	13.9	8.4	203.2
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	930	43.1	44.8	136.1	1120.7
	Итого за день	930	43.1	44.8	136.1	1120.7
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10.6	8.7	20.5	203
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	960	67.8	39.5	122.4	1115.9
	Итого за день	960	67.8	39.5	122.4	1115.9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11.2	13.9	13.9	225.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
356	печень куриная, тушенная в соусе	100	20.2	3.9	5.8	139.1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	930	44.7	30.1	115.5	912.8
	Итого за день	930	44.7	30.1	115.5	912.8
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-8с	Суп гороховый	250	12.7	11.3	21.4	237.9

54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	880	47.8	30.9	110.9	913.3
	Итого за день	880	47.8	30.9	110.9	913.3
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	10.7	10.5	15.4	199.4
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	сдоба обыкновенная	80	6.5	4.2	43.9	239.8
	Итого за Обед	1010	44.9	29.5	160.5	1087.7
	Итого за день	1010	44.9	29.5	160.5	1087.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11.2	13.9	13.9	225.9
54-13г	Фасоль отварная	100	9.7	0.9	20.9	129.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	930	46.8	32.3	138.2	1031.2
	Итого за день	930	46.8	32.3	138.2	1031.2
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
42	салат картофельный с зеленым горошком	100	3.3	9.2	17.9	167.8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	11.8	13.3	15.5	229.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	930	57.4	32.9	109.3	963.9
	Итого за день	930	57.4	32.9	109.3	963.9
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	12.4	9.1	19.7	210.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	960	55	53.9	123.3	1197
	Итого за день	960	55	53.9	123.3	1197
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	5.7	15.5	152.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	960	47.4	37.1	123.5	1018.1
	Итого за день	960	47.4	37.1	123.5	1018.1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-9с	Суп фасолевый	250	13.1	11.7	19.1	234.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	860	43.6	45.8	78.1	900.7
	Итого за день	860	43.6	45.8	78.1	900.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	935	49.9	37.7	121.8	1026.1
Среднее значение за период	935	49.9	37.7	121.8	1026.1

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Меню 12-18 осень-зима(71367)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Обед,
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 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)	935	800	117%	35 %
Калорийность, ккал.	1026.1	816-1199.5	120%	36%
Количество белков (г)	49.82	27	185%	55%
Количество жиров (г)	37.72	27.6	137%	41%
Количество углеводов (г)	121.85	114.9	106%	32%
Витамин С, мг	49.46	21	236%	71%
Витамин В1, мг	0.53	0.42	126%	38%
Витамин В2, мг	0.84	0.48	175%	53%
Витамин А, мкг рэ	1299.73	270	481%	144%
Кальций, мг	391.67	360	109%	33%
Магний, мг	193.44	90	215%	64%

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 %)
Железо, мг	10.51	5.1	206%	62%
Калий, мг	1586.04	360	441%	132%
Йод, мкг	95.11	36	264%	79%
Селен, мкг	61.33	15	409%	123%

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	1.3	0	2.3	57%
Сахар	7.3	0	11.7	62%

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	1.3	0	2.3	57%
Сахар	7.3	0	11.7	62%

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) Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 19.4%, 33.1%, и 47.5% 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, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.
 7. В меню присутствуют кондитерские изделия, 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.