

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кочневская средняя общеобразовательная школа Татарского
муниципального округа Новосибирской области**

РАСМОТРЕНО

Протокол совещания Совета школы

№ 137 от 31.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Кочневская СОШ:

Пекарь О.С.

№ 137 от 31.08.2026г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 до 11 лет

гпд

Составил:

Осипова Надежда Николаевна. завхоз

С.Кочневка 2026г.

Перспективное двухнедельное (продленка) меню с 7 до 11 лет

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)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	560	17.2	19.8	60.9	491.2
	Итого за день	560	17.2	19.8	60.9	491.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	560	14.3	21.1	60	488.2
	Итого за день	560	14.3	21.1	60	488.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Завтрак	650	35.8	13.4	72.1	552.7
	Итого за день	650	35.8	13.4	72.1	552.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500	38.7	8.5	89.7	590.5
	Итого за день	500	38.7	8.5	89.7	590.5
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
4-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.6	6.6	188.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	600	36	17.5	80	622
	Итого за день	600	36	17.5	80	622
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	50	3.6	4.3	27.8	163.7
	Итого за Завтрак	590	16.7	11.9	76.2	478.9
	Итого за день	590	16.7	11.9	76.2	478.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500	35.2	8.2	77.7	525.8
	Итого за день	500	35.2	8.2	77.7	525.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	560	15.7	22.1	55.1	483
	Итого за день	560	15.7	22.1	55.1	483
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	650	38.5	9.2	88.9	593.1

	Итого за день	650	38.5	9.2	88.9	593.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-29м	Фрикадельки из говядины	70	9.6	8.5	4.7	133.8
54-3соус	Соус красный основной	100	2.1	2.3	8.6	63.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	620	23.4	18	99.9	655.6
	Итого за день	620	23.4	18	99.9	655.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	579	27.2	15	76.1	548.1
Среднее значение за период	579	27.2	15	76.1	548.1

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Перспективное двухнедельное (продленка) меню с 7 до 11 лет (87668)
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.»,
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	Детей с ОВЗ в организации - 13. Детей с Без особенностей в организации - 61.

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)	579	500	116%	24 %
Калорийность, ккал.	548.1	470-675.6	108%	22%
Количество белков (г)	27.16	15.4	176%	35%
Количество жиров (г)	15.03	15.8	95%	19%
Количество углеводов (г)	76.05	67	114%	23%
Витамин С, мг	12.83	12	107%	21%
Витамин В1, мг	0.27	0.24	113%	23%
Витамин В2, мг	0.38	0.28	136%	27%
Витамин А, мкг рэ	292.37	140	209%	42%
Кальций, мг	224.71	220	102%	20%
Магний, мг	124.43	50	249%	50%
Железо, мг	5.48	2.4	228%	46%
Калий, мг	969.72	220	441%	88%
Йод, мкг	40.63	20	203%	41%

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 %)
Селен, мкг	37.73	6	629%	126%

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	0.6	0	1	60%
Сахар	3.7	1.5	10	37%

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	0.6	0	1	60%
Сахар	3.7	1.5	10	37%

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 19.8%, 24.7%, и 55.5% 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, кондитерские изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

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 Кочневская СОШ" 30.08.26.