

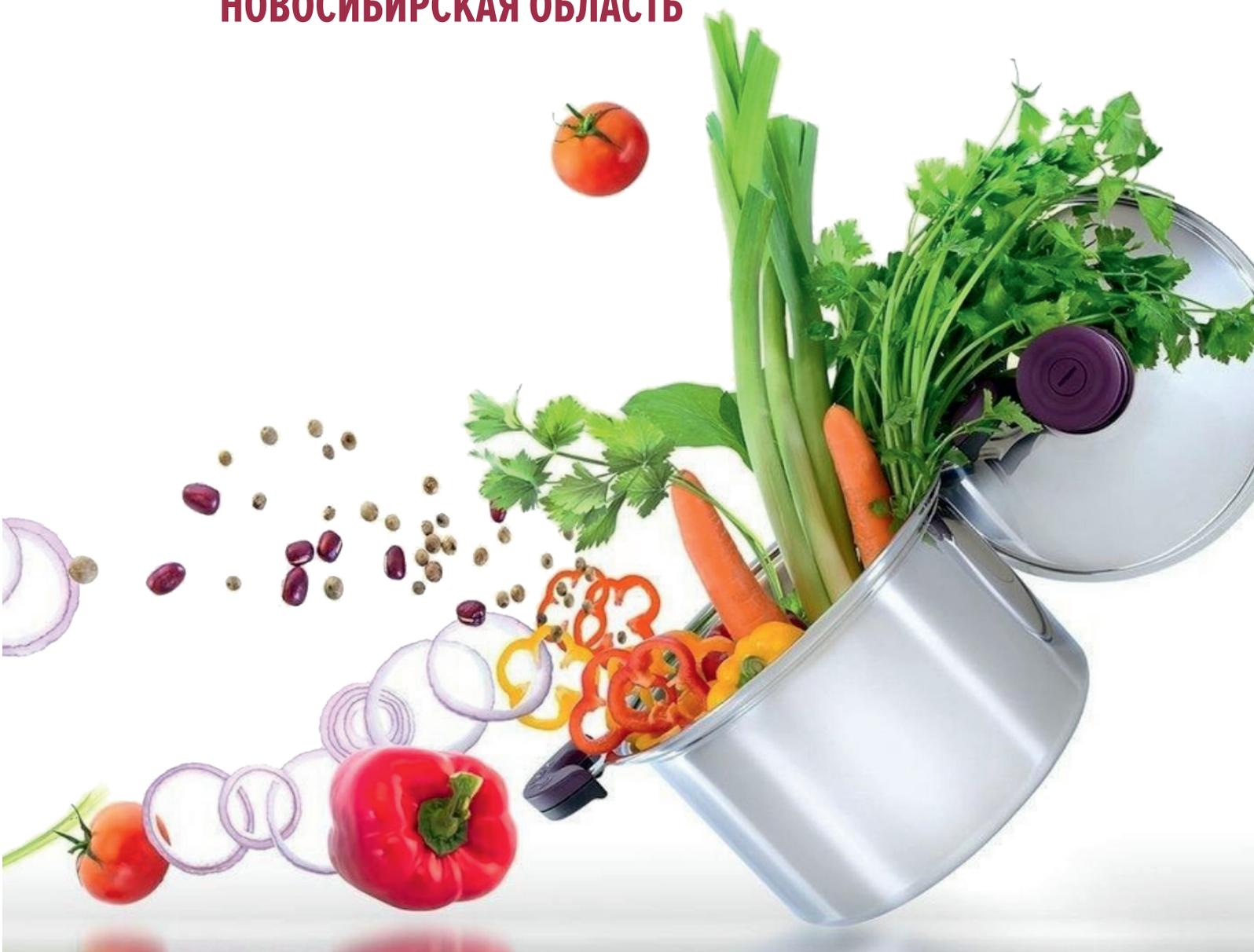
Министерство образования
Новосибирской области



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзора

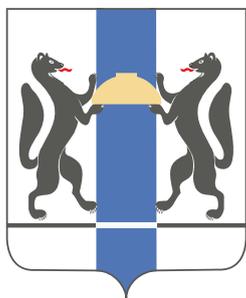
ТИПОВОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ

Для организации питания обучающихся образовательных организаций
НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ



Разработано в рамках Стандарта оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся образовательных организаций Новосибирской области

С использованием материалов МАОУ «Вторая Новосибирская Гимназия»



Министерство образования
Новосибирской области



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзора

Первая неделя
Приятного аппетита!

Завтрак

Обед



Понедельник



Вторник



Среда



Четверг



Пятница





Министерство образования
Новосибирской области

Понедельник

Первая неделя

Завтрак



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Сыр твердых сортов в нарезке	15	53,7
Каша вязкая молочная овсяная	200	272,8
Чай с сахаром	200	26,8
Мандарин	70	24,5
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

560

534,5

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	18,3	16,6	78,1	0,36	0,28	86,5	0,27	27,27	884,79	531,86	399,72	100,01	404,11	4,45	52,9	28,78	174,02

* - в г;

** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг;

*** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

Понедельник

Первая неделя



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзора

Обед



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Помидор в нарезке	60	12,8
Рассольник домашний	200	116,1
Картофель отварной в молоке	150	173,7
Тефтели из говядины с рисом	90	199,7
Соус белый основной	20	12,5
Компот из чернослива	200	81,3
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	30	51,2

810 **787,9**

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	26,1	22	105,1	0,4	0,33	197,86	0,01	35,04	982,05	1697,61	217,76	123,84	373,34	6,22	69,3	15,98	136,71

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.



Министерство образования
Новосибирской области

Вторник

Первая неделя

Завтрак



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Свекла отварная дольками	60	25,2
Картофельное пюре	150	139,4
Курица тушеная с морковью	100	126,4
Какао с молоком	200	100,4
Хлеб пшеничный	30	70,3
Хлеб ржаной	15	25,6
	555	487,3

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	26,1	15,1	61,7	0,28	0,37	328,16	0,11	14,86	724,66	1275,12	336,36	140,84	394,77	4,84	80,77	22,1	193,42

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

Вторник

Первая неделя



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзора

Обед



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Салат из моркови и яблок	60	74,3
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	110,4
Рис отварной	150	203,5
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	112,3
Соус молочный натуральный	20	23,8
Компот из клубники	200	29,3
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	30	51,2

820 **745,4**

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	29	23,1	105,5	0,3	0,3	1188,2	0,57	12,64	1048,86	925,48	314,49	128,81	432,69	5,05	176,04	34,69	581,94

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг;

*** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Горошек зеленый	20	7,4
Омлет натуральный	150	225,5
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Яблоко	150	66,6
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

595

507,1

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	20,9	20,5	59,8	0,24	0,55	203,19	2,18	16,4	770,58	810,21	260	64,22	352,94	7,96	50,59	39,58	91,16

* - в г;

** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг;

*** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

Среда

Первая неделя



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзора

Обед



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Перец болгарский в нарезке	60	15,4
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	119,6
Каша перловая рассыпчатая	150	187,1
Оладьи из печени по-кунцевски	80	187,5
Компот из кураги	200	66,9
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	30	51,2
	780	768,3

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	31,9	18,3	119,5	0,48	1,39	3700,58	0,51	135,83	855,49	1189,4	206,73	99,57	532,91	8,73	55,68	56,63	208,58

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.



Министерство образования
Новосибирской области

Четверг

Первая неделя

Завтрак



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Каша вязкая молочная ячневая	100	124,5
Запеканка из творога с морковью	75	124,8
Чай с сахаром	200	26,8
Мандарин	70	24,5
Джем из абрикосов	10	29
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

530

486,3

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ* ВИТАМИНЫ** МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***

ВОЗРАСТ	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	19,7	13,3	82,3	0,24	0,3	72,79	0,4	27,31	692,04	482,46	279,8	64,7	325,79	3,68	44,02	35,49	179,69

* - в г;

** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг;

*** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

Четверг

Первая неделя



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзор

Обед



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Помидор в нарезке	60	12,8
Суп гороховый	200	133,1
Рагу из овощей с кабачками	150	145,6
Биточек из курицы	75	126,5
Соус белый основной	20	12,5
Компот из смеси сухофруктов	200	81
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	45	76,9

810

729

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	33	19	107,4	0,46	0,27	509,59	0,13	31,89	1060,19	1317,55	256,68	151,66	384,19	6,56	1368,73	34,21	162,56

* - в г;

** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг;

*** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Картофель отварной в молоке	150	173,7
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	112,3
Соус молочный натуральный	20	23,8
Кофейный напиток с молоком	200	86
Хлеб пшеничный	30	70,3
Хлеб ржаной	30	51,2
	530	517,3

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	26,2	14,6	70,5	0,34	0,46	323,91	0,48	12,47	755,65	1318,73	299,95	128,84	489,1	4,82	166,61	28,35	573,31

Пятница

Первая неделя



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзора

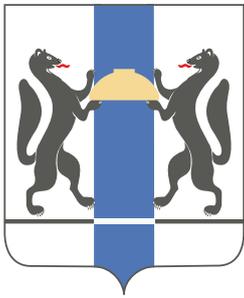
Обед



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Свекла отварная дольками	60	25,2
Щи из свежей капусты со сметаной	200	92,2
Макароны отварные	150	196,8
Бефстроганов из отварной говядины	100	209,3
Компот из смородины	200	35,5
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	30	51,2
	800	750,8

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	29,8	24	93,5	0,26	0,22	212,9	0,1	37,79	846,41	812,12	360,97	79,86	312,61	5,82	56,02	14,11	102,14

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.



Министерство образования
Новосибирской области



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзора

Вторая неделя
Приятного аппетита!

Завтрак

Обед



Понедельник



Вторник



Среда



Четверг



Пятница





БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Каша вязкая молочная пшенная	200	274,9
Какао с молоком	200	100,4
Мандарин	70	24,5
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2
	545	556,5

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	19	14,5	87,5	0,36	0,36	65,88	0,13	27,82	804,58	660,41	354,8	111,38	404,88	4,15	64,96	17,44	185,07

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

Понедельник

Вторая неделя



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзора

Обед



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Салат из моркови и яблок	60	74,3
Рассольник Ленинградский	200	125,5
Плов из отварной говядины	200	348,2
Компот из кураги	200	66,9
Хлеб пшеничный	30	70,3
Хлеб ржаной	30	51,2
	720	736,4

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	25,9	27,3	96,9	0,25	0,26	1168,4	0,1	10,21	898,6	1112,17	258,16	115,66	359,27	5,66	66,42	19,26	135,93

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Помидор в нарезке	60	12,8
Макаронны отварные с овощами	150	180,7
Курица тушеная с морковью	100	126,4
Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

585

504,5

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	25,1	13	71,9	0,25	0,16	659,69	0,14	19,48	835,44	662,23	217,02	109,24	264,29	4,87	59,34	24,69	134,59

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг; *** -Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

Вторник

Вторая неделя



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзор

Обед



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Огурец в нарезке	60	8,5
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	115,6
Овощная запеканка с проростками люцерны	150	155,9
Котлета из курицы	90	151,8
Соус молочный натуральный	20	23,8
Компот из смеси сухофруктов	200	81
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	30	51,2

810 **728,4**

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	40,3	19,1	99,3	0,38	0,48	268,36	0,78	64,21	1067,99	1186,8	382,13	142,41	501,12	5,85	77,48	44,09	173,27

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.



Министерство образования
Новосибирской области

Среда

Вторая неделя

Завтрак



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Сыр твердых сортов в нарезке	15	53,7
Каша жидкая молочная гречневая	200	187,3
Кофейный напиток с молоком	200	86
Яблоко	150	66,6
Хлеб пшеничный	30	70,3
Хлеб ржаной	30	51,2
	625	515,1

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	19,4	14,3	77,4	0,32	0,42	83,72	0,19	16,13	863,77	952,91	452,73	145,72	440,57	8,35	62,85	19,09	64,4

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг; *** -Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

Разработано с использованием материалов МАОУ «Вторая Новосибирская Гимназия»

Среда

Вторая неделя



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзора

Обед



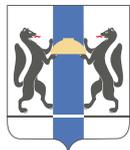
БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Морковь отварная дольками	60	37,6
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	110,4
Горошница	150	204,8
Шницель из говядины	75	221,4
Соус красный основной	20	14,1
Компот из свежих яблок	200	41,6
Хлеб пшеничный	30	70,3
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	38,9	23,2	97,3	0,65	0,33	971,95	0,18	10,31	833,08	1361,27	320,82	156,18	503,01	10,06	775,04	23,4	136,84

* - в г;

** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг;

*** -Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Горошек зеленый	20	7,4
Омлет натуральный	150	225,5
Чай с сахаром	200	26,8
Банан	150	141,8
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2
	595	558,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	21,2	19,6	74,4	0,24	0,54	219,09	2,18	16,14	759,08	854,62	210,6	107,63	339,29	5,51	43,17	39,75	72,46

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг; *** -Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

Четверг

Вторая неделя



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзора

Обед



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Свекла отварная дольками	60	25,2
Суп фасоловый	200	125,9
Картофельное пюре	150	139,4
Печень говяжья по-строгановски	80	189,2
Компот из чернослива	200	81,3
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2
	765	717,7

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	30,1	23,7	96,2	0,5	1,57	3927,66	0,11	26,83	1140,59	1638,81	292,72	124,32	520,61	10,03	110,44	43,21	266,75

* - в г; ** - B1, B2, C - в мг; A - в мкг рет. экв, D - в мкг; *** - Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг.



Министерство образования
Новосибирской области

Пятница

Вторая неделя

Завтрак



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Каша вязкая молочная пшеничная	100	135,1
Запеканка из творога	75	150,6
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Мандарин	70	24,5
Джем из абрикосов	5	14,5
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

525

532,3

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	26,5	11,9	79,7	0,25	0,37	59,96	0,15	27,44	697,43	505,78	335,83	74,29	384,28	4,06	45,49	49,31	158,03

* - в г;

** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.эquiv, D - в мкг;

*** -Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

Разработано с использованием материалов МАОУ «Вторая Новосибирская Гимназия»

Пятница

Вторая неделя



ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены»
Роспотребнадзора

Обед



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Помидор в нарезке	60	12,8
Рассольник Ленинградский	200	125,5
Макароны отварные	150	196,8
Фрикадельки из говядины	80	152,9
Соус красный основной	20	14,1
Компот из смородины	200	35,5
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	30	51,2

800 **729,4**

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	29,3	22	103,8	0,32	0,21	237,26	0,13	45,08	1031,77	973,5	235,91	84,5	309,35	5,75	61,68	14,95	105,9

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

Типовое меню:

ПРЕДНАЗНАЧЕНО: для обучающихся 1-4 классов.

ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ДВА ПРИЕМА ПИЩИ: горячий завтрак и обед.

БАЗИРУЕТСЯ НА СБОРНИКЕ РЕЦЕПТУР, ПРЕДНАЗНАЧЕННОМ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1-4 КЛАССОВ:

Пособие. «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.».

ОТВЕЧАЕТ ТРЕБОВАНИЯМ САНПИН 2.3/2.4.3590-20 по показателям качества и безопасности питания:

- суммарные массы блюд по приемам пищи, их калорийность, содержание белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ покрывают 50% физиологической потребности от суточного норматива и отвечают требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (прил. №9 и №10) – табл.1;
- предельные значения содержания соли и сахара в рационе не превышены и соответствуют предельным значениям требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (прил. № 7);
- свежие овощи и (или) фрукты присутствуют в меню завтраков и обедов ежедневно;
- запрещенных и не рекомендованных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и пищевой продукции не содержат (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил. №6 и №7);
- повторов блюд в течении одного и двух смежных дней нет;
- наименования блюд соответствуют приемам пищи.

Таблица. Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины в сутки (в %)
Энергетическая ценность, ккал	1257.9	53.5
Витамин С, мг	63.4	105.7
Витамин В1, мг	0.7	58.3
Витамин В2, мг	0.9	64.3
Витамин А, мкг рэ	525	75.0
Кальций, мг	591.7	53.8
Фосфор, мг	797.1	72.5
Магний, мг	233.2	93.3
Железо, мг	12.7	105.8
Калий, мг	825	75.0
Йод, мкг	140.8	140.8
Селен, мкг	57.8	192.7

Типовое меню может быть использовано для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, при наличии условий для приготовления блюд типового меню (производственные помещения, оборудование, кадры).

Типовое меню размещено в программном средстве «Мониторинг питания и здоровья» (свид. о гос. регистрации программы для ЭВМ № 2022681279 от 16 ноября 2022 г.), раздел «Архив меню», и доступно для применения участниками мониторинга.

Дополнительная информация:

Приложение N 9
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 3. - **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЁМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ НЕ МЕНЕЕ)**

Показатели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин
от 7 до 12 лет	500	200	700	300	500	200

Приложение N 10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1. - **ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (СУТОЧНАЯ)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	7-11 лет	
белки (г/сут)	77	
жиры (г/сут)	79	
углеводы (г/сут)	335	
энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	
витамин С (мг/сут)	60	
витамин В1 (мг/сут)	1,2	
витамин В2 (мг/сут)	1,4	
витамин А (рет. экв/сут)	700	
витамин D (мкг/сут)	10	
кальций (мг/сут)	1100	
фосфор (мг/сут)	1100	
магний (мг/сут)	250	
железо (мг/сут)	12	
калий (мг/сут)	1100	
йод (мг/сут)	0,1	
селен (мг/сут)	0,03	
фтор (мг/сут)	3,0	

Приложение N 7
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 2. - **СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 18 ЛЕТ (В НЕТТО Г, МЛ, НА 1 РЕБЁНКА В СУТКИ)**

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки
		7-11 лет
1	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	30
2	Соль пищевая поваренная йодированная	3

Министерство образования Новосибирской области
ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены» Роспотребнадзора
МАОУ «Вторая Новосибирская Гимназия»
2023 г.

Отпечатано в такой-то типографии, в таком-то количестве