

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 5-11класс-92.60руб.(54309) 2 ВАРИАНТ
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	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.», « Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. »,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.

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)	601	550	109%	22%
Калорийность, ккал.	611.97	544-782	112%	22%
Количество белков (г)	20.07	18	112%	22%
Количество жиров (г)	20.62	18.4	112%	22%
Количество углеводов (г)	85.67	76.6	112%	22%
Витамин С, мг	15.88	14	113%	23%
Витамин В1, мг	0.31	0.28	111%	22%
Витамин В2, мг	0.35	0.32	110%	22%
Витамин А, мкг рэ	204.07	180	113%	23%
Кальций, мг	266.43	240	111%	22%
Магний, мг	67.20	60	112%	22%
Железо, мг	3.95	3.4	116%	22%
Калий, мг	270.56	240	113%	23%
Йод, мкг	20	24	113%	20%
Селен, мкг	10	10	100%	20%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 54309

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 %)
Соль (г)	1	1.2	83%
Сахар (г)	6	11.6	52%

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 13.1%, 30.3%, и 56.6% 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.

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 "ИП Александрова" 01.11.24.

С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ
ДИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54309) ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС) НА СУММУ - 12,6 руб. + 80 руб. (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 92,60 руб.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	3,00	4,83	52,32	6,00	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	23,15	0,00	0,00	0,16	45	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	3,00	0,02	0,00	0,02	0,01	6,80	128	2011		
БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/50	8,00	6,00	12,00	134,00	2,50	0,03	0,23	115,00	2,09	115,00	46,00	10,00	1,81	45,00	0,00	0,00	0,30	294	2011		
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	643	19,62	21,95	84,20	612,97	16,09	0,34	0,35	183,29	2,10	256,26	279,99	64,41	4,40	272,90	0,02	0,01	0,97				
Всего за день:		19,62	21,95	84,20	612,97	16,09	0,34	0,35	183,29	2,10	256,26	279,99	64,41	4,40	272,90	0,02	0,01	0,97				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/35	14,20	18,30	34,00	357,60	16,00	0,18	0,29	216,59	2,40	226,40	210,90	42,30	2,60	199,00	0,00	0,01	0,90	311	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,67	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	565	18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91				
Всего за день:		18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	24,00	158,96	9,16	0,10	0,23	123,39	1,93	134,99	78,37	19,00	1,75	68,45	0,02	0,01	0,66	171.1	2011		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,99	11,00	9,50	172,96	4,00	0,09	0,11	72,00	0,37	100,00	111,30	22,60	0,60	100,00	0,00	0,00	0,40	9			
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008		
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	40/10	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,86	5,63	0,18	18,25	0,00	0,00	0,00	П.П			
Итого за прием пищи:	590	20,96	19,16	83,26	589,29	16,18	0,29	0,39	195,39	2,30	269,80	249,93	68,49	3,73	264,92	0,02	0,01	0,97				
Всего за день:		20,96	19,16	83,26	589,29	16,18	0,29	0,39	195,39	2,30	269,80	249,93	68,49	3,73	264,92	0,02	0,01	0,97				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	3,50	4,10	7,80	82,10	2,00	0,04	0,00	11,00	0,00	25,00	46,00	13,00	0,74	100,00	0,01	0,00	0,10	30	2008		
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	190	12,35	15,20	36,73	333,14	14,05	0,14	0,30	175,00	2,07	200,00	186,67	29,01	2,04	70,02	0,01	0,01	0,73	12			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	550	20,43	19,67	84,32	596,03	16,05	0,28	0,33	186,00	2,07	247,08	283,07	63,61	3,98	248,32	0,02	0,01	0,84				
Всего за день:		20,43	19,67	84,32	596,03	16,05	0,28	0,33	186,00	2,07	247,08	283,07	63,61	3,98	248,32	0,02	0,01	0,84				

С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ
ДИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54309) ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС) НА СУММУ - 12,6 руб. + 80 руб. (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 92,60 руб.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг									
ПЮРЕ ГОРСХОВОЕ	180	5,96	5,14	19,80	149,28	10,79	0,19	0,23	93,50	1,85	153,60	170,62	17,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306.1	2011
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	35/65	9,00	13,00	14,00	209,00	5,00	0,02	0,09	90,00	0,00	115,00	50,00	21,00	2,69	180,00	0,02	0,01	0,19	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	490	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
БУЛОЧКА С САХАРОМ	40	1,60	2,40	11,20	72,80	0,81	0,03	0,01	16,00	0,25	7,20	11,20	4,40	0,11	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П.П	
Итого за прием пищи:	580	21,14	20,91	84,79	611,87	16,60	0,34	0,36	199,60	2,10	295,65	282,22	64,19	4,00	267,74	0,02	0,01	0,95									
Всего за день:		21,14	20,91	84,79	611,87	16,60	0,34	0,36	199,60	2,10	295,65	282,22	64,19	4,00	267,74	0,02	0,01	0,95									

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	5,18	4,83	72,11	9,51	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	10,00	0,00	0,00	0,16	45	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	7,00	26,08	182,52	0,00	0,16	0,06	100,00	0,00	14,94	104,58	28,00	1,62	110,00	0,02	0,01	0,50	128	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	35/65	9,38	5,85	5,90	113,77	6,50	0,00	0,20	95,00	2,10	172,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	256	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008			
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	26	1,96	2,54	19,34	108,42	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,54	23,40	5,20	0,54	28,60	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	656	21,46	21,88	88,14	635,83	16,10	0,29	0,33	195,26	2,11	290,80	260,89	73,36	3,98	252,10	0,02	0,01	0,87				
Всего за день:		21,46	21,88	88,14	635,83	16,10	0,29	0,33	195,26	2,11	290,80	260,89	73,36	3,98	252,10	0,02	0,01	0,87				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Итого за весь период	200,69	206,15	856,69	6 119,69	168,78	3,08	3,51	2 040,66	21,80	2 664,29	2 691,37	672,01	39,49	2 705,61	0,20	0,10	9,01		
Среднее значение за период	20,07	20,62	85,67	611,97	15,88	0,31	0,35	204,07	2,18	266,43	269,14	67,20	3,95	270,56	0,02	0,01	0,90		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	30,3	56,6																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (РОД. ПЛАТА 80 РУБ + 12,60 РУБ ДОТАЦИЯ) 92,60	601

283,07 63,61 3,98 249,49 0,02 0,01 0,84

