

## Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации  | Детализация информации   |
|---|---|--|
| 1 | Название меню   | Десятидневное меню 7-11 лет 2полугодие 2025 - 08.01.2025(78148)  |
| 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, 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.», «Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 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 - 2. Детей с Без особенностей в организации - 79.  |

### 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)                 | 555.5   | 500   | 111%                                      | 23 %        |
| Калорийность, ккал.      | 541.8   | 470-675.6   | 107%                                      | 21%         |
| Количество белков (г)    | 23.71   | 15.4  | 154%                                      | 31%         |
| Количество жиров (г)     | 17.31   | 15.8  | 110%                                      | 22%         |
| Количество углеводов (г) | 72.79   | 67  | 109%                                      | 22%         |
| Витамин С, мг            | 11.58   | 12  | 97%                                       | 19%         |
| Витамин В1, мг           | 0.29  | 0.24  | 121%                                      | 24%         |
| Витамин В2, мг           | 0.4   | 0.28  | 143%                                      | 29%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 194.16  | 140   | 139%                                      | 28%         |
| Кальций, мг              | 311.28  | 220   | 141%                                      | 28%         |

| 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 %) |
| Магний, мг | 106   | 50  | 212%                                      | 42%         |
| Железо, мг | 5.86  | 2.4   | 244%                                      | 49%         |
| Калий, мг  | 781.37  | 220   | 355%                                      | 71%         |
| Йод, мкг   | 70.12   | 20  | 351%                                      | 70%         |
| Селен, мкг | 29.65   | 6   | 494%                                      | 99%         |

### 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)                 | 798  | 700  | 114%                                      | 33 %        |
| Калорийность, ккал.      | 781.8  | 705-1036.4   | 103%                                      | 31%         |
| Количество белков (г)    | 36.4   | 23.1   | 158%                                      | 47%         |
| Количество жиров (г)     | 22.65  | 23.7   | 96%                                       | 29%         |
| Количество углеводов (г) | 108.08   | 100.5  | 108%                                      | 32%         |
| Витамин С, мг            | 18.59  | 18   | 103%                                      | 31%         |
| Витамин В1, мг           | 0.42   | 0.36   | 117%                                      | 35%         |
| Витамин В2, мг           | 0.3  | 0.42   | 71%                                       | 21%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 398.55   | 210  | 190%                                      | 57%         |
| Кальций, мг              | 268.26   | 330  | 81%                                       | 24%         |
| Магний, мг               | 146.63   | 75   | 196%                                      | 59%         |
| Железо, мг               | 7.34   | 3.6  | 204%                                      | 61%         |
| Калий, мг                | 1240.6   | 330  | 376%                                      | 113%        |
| Йод, мкг                 | 92.03  | 30   | 307%                                      | 92%         |
| Селен, мкг               | 33.01  | 9  | 367%                                      | 110%        |

### Информация о содержании соли и сахара в 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 %) |
|------------|---|---|---|
| Соль (г)   | 0.9   | 1   | 90%   |
| Сахар (г)  | 8.5   | 10  | 85%   |

#### 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 %) |
|------------|--|--|--|
| Соль (г)   | 1.2  | 1.5  | 80%  |
| Сахар (г)  | 6.7  | 10   | 67%  |

## 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);
- Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 17.5%, 28.8%, и 53.7% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.6%, 26.1%, и 55.3% соответственно.
- 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, .**
- 7. В меню присутствуют консервированные огурцы, 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 "МБОУ "Завьяловская СОШ им. Героя Советского Союза Комарова Г.В." 08.01.25.