

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Обед 1-4 класс (2смена)-100.08руб.(54313)
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	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из « Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. », «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.

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)	848	700	121%	35 %
Калорийность, ккал.	786,8	705-822,5	112%	33%
Количество белков (г)	25,2	23.1-26,9	109%	33%
Количество жиров (г)	25,8	23.7-27,65	109%	33%
Количество углеводов (г)	113,2	100.5-117,2	113%	34%
Витамин С, мг	19,94	18-21	111%	33%
Витамин В1, мг	0.40	0.36-0,42	111%	33%
Витамин В2, мг	0.45	0.42-0,49	107%	32%
Витамин А, мкг рэ	227,1	210-245	108%	32%
Кальций, мг	359,68	330-385	109%	33%
Магний, мг	82,78	75-87,5	110%	33%
Железо, мг	3,91	3.6-4,2	109%	32%
Калий, мг	351,97	330-385	107%	32%
Йод, мг	0,03	0,03	100%	30%
Селен, мг	0,01	0,01	100%	33%

Информация о содержании соли и сахара в 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 %)
Соль (г)	1.2	1.5	80%
Сахар (г)	10	10	100%

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 12,8%, 29,6 %, и 57,6% 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, мг Селен, мг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, бутерброды, консервированные томаты.

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" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "ИП Александрова"
25.08.23.



УТВЕРЖАЮ ИГ АЛЕКСАНДРОВА

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ(54313)-ОБЕД-НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ (1-4 КЛАСС)-68,52руб.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	60	0,80	3,60	3,10	47,60	0,00	0,08	67,51	0,95	71,12	55,65	13,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	52	2011	
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	4,50	4,10	21,50	140,70	0,08	0,06	0,19	0,15	116,00	50,02	15,82	0,74	192,80	0,01	0,00	0,02	118,2	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/0/40	11,30	14,80	31,10	302,80	0,14	0,24	147,70	2,00	153,40	157,80	20,26	0,00	59,00	0,01	0,01	0,52	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	10,30	43,40	1,16	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	10	0,70	1,00	7,20	40,50	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	785	23,10	24,00	109,00	744,90	19,75	0,36	0,46	215,40	3,10	374,60	79,40	3,74	364,42	0,03	0,01	1,00			
Всего за день:		23,10	24,00	109,00	744,90	19,75	0,36	0,46	215,40	3,10	374,60	79,40	3,74	364,42	0,03	0,01	1,00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,80	1,10	4,70	32,30	0,03	0,02	7,56	0,00	24,44	28,61	9,13	0,00	19,78	0,00	0,00	0,08	54	2011	
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,00	4,50	7,70	87,10	4,60	0,08	54,32	1,09	88,39	57,87	12,12	0,00	50,48	0,00	0,00	0,21	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,90	3,80	18,50	127,50	3,01	0,02	33,12	1,38	81,07	19,65	10,62	0,64	0,00	0,00	0,01	0,01	202,1	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	30/0/60	9,40	12,50	17,90	221,70	11,60	0,11	0,24	120,60	0,73	122,00	192,45	22,93	1,12	198,80	0,02	0,00	0,62	246	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	30	1,80	1,40	22,50	109,80	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	805	26,30	23,90	116,80	787,00	20,70	0,40	0,43	215,60	3,20	341,30	77,50	80,00	355,60	0,03	0,01	0,93			
Всего за день:		26,30	23,90	116,80	787,00	20,70	0,40	0,43	215,60	3,20	341,30	77,50	80,00	355,60	0,03	0,01	0,93			



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мг	F, мкг
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	1,10	5,30	4,60	71,40	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	4,50	3,90	12,00	101,30	0,11	0,00	92,60	0,00	13,00	85,30	15,00	0,61	3,36	0,00	0,00	0,00	2008	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	4,70	4,20	26,40	162,20	0,09	0,18	115,37	2,04	174,22	72,87	10,35	0,59	72,06	0,02	0,01	0,49	2011	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	10,10	11,80	15,10	207,00	0,04	0,17	31,00	1,16	116,86	111,50	24,09	0,14	0,00	0,00	0,00	0,50	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ + ВИТ. С	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,80	0,30	25,10	118,40	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,60	0,30	10,70	51,40	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	0,40	0,50	11,60	53,10	0,00	0,01	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	26,30	26,30	115,20	803,50	0,38	0,45	239,08	3,20	355,40	361,19	83,03	4,00	350,82	0,03	0,01	1,00		
Всего за день:	26,30	26,30	115,20	803,50	0,38	0,45	239,08	3,20	355,40	361,19	83,03	4,00	350,82	0,03	0,01	1,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мг	F, мкг
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	0,80	4,80	5,20	67,00	0,12	0,10	45,19	1,25	60,90	4,00	11,18	0,00	45,65	0,00	0,00	0,36	2008	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (С ГРЕЧКОЙ)	3,70	3,20	11,50	89,30	0,05	0,03	40,00	0,02	24,26	90,59	12,90	0,00	50,94	0,00	0,00	0,03	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	3,20	7,00	21,70	162,20	0,00	0,13	56,46	0,00	12,40	86,80	29,84	0,30	82,67	0,02	0,00	0,00	2011	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	11,30	11,00	22,00	232,20	1,00	0,06	92,90	2,20	229,50	121,75	1,20	0,00	100,00	0,00	0,00	0,64	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	2008	
ФРУКТ	0,40	0,40	10,20	49,10	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	1,60	0,00	0,00	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	24,80	26,90	116,10	808,40	0,41	0,47	234,56	3,47	351,26	367,06	86,09	3,91	344,50	0,03	0,01	1,04		
Всего за день:	24,80	26,90	116,10	808,40	0,41	0,47	234,56	3,47	351,26	367,06	86,09	3,91	344,50	0,03	0,01	1,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мг	F, мкг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	1,80	3,70	2,50	50,80	0,60	0,05	28,98	0,00	27,30	17,09	11,11	0,58	67,80	0,00	0,13	0,00	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	2,70	4,20	19,40	126,20	7,49	0,06	100,22	0,08	131,67	43,34	21,89	0,03	61,02	0,00	0,00	0,03	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	3,80	4,60	26,10	160,40	3,17	0,14	104,83	0,08	33,14	95,74	15,15	1,38	14,82	0,02	0,00	0,00	2011	
ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ И СОУСОМ	9,50	12,00	8,10	178,40	8,00	0,03	0,13	0,23	118,16	120,00	14,00	0,00	142,24	0,00	0,01	0,75	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД + ВИТ С	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	23,20	25,10	101,60	724,30	19,26	0,41	234,26	3,16	333,40	340,09	85,00	4,00	351,20	0,03	0,01	0,92		
Всего за день:	23,20	25,10	101,60	724,30	19,26	0,41	234,26	3,16	333,40	340,09	85,00	4,00	351,20	0,03	0,01	0,92		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг		I, мкг	Se, мг	F, мг
Икра кабанья	60	1,10	5,30	4,60	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,20	4,90	19,00	144,90	7,18	0,14	0,29	153,40	0,00	192,40	152,26	18,75	0,00	4,20	0,01	0,00	0,66
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	4,50	3,80	31,80	179,30	7,80	0,11	0,00	39,00	3,00	110,94	15,00	12,47	0,00	21,00	0,01	0,18	171,1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	700/30	9,00	12,80	8,70	185,80	0,01	0,03	0,06	30,56	0,00	17,69	88,62	14,71	0,69	33,23	0,00	0,10	279
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	10,30	43,40	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	865	26,50	27,40	110,20	794,70	20,35	0,42	0,45	223,07	3,00	377,10	350,81	82,78	3,92	349,05	0,03	0,01	0,95
Всего за день:		26,50	27,40	110,20	794,70	20,35	0,42	0,45	223,07	3,00	377,10	350,81	82,78	3,92	349,05	0,03	0,01	0,95

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг		I, мкг	Se, мг	F, мг
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	0,90	2,40	3,60	39,60	2,11	0,01	0,01	0,00	0,00	60,18	4,68	1,82	0,01	11,94	0,00	0,00	0,59
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3,80	4,70	15,80	120,70	3,37	0,00	0,00	97,52	2,27	189,40	24,00	4,20	0,00	144,16	0,00	0,00	0,27
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	5,00	6,10	23,50	169,00	4,22	0,19	0,11	139,77	0,10	44,19	127,65	20,20	0,00	19,76	0,02	0,00	0,00
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	700/30	10,50	12,80	19,40	234,80	1,07	0,05	0,27	0,00	0,83	25,60	156,29	29,32	1,30	93,42	0,00	0,00	0,07
КОМПОТ ИЗ ЯГОД + ВИТ С	200	0,00	0,00	9,70	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00
ФРУКТ	100	0,30	0,30	8,60	41,10	7,81	0,03	0,00	0,01	0,00	1,76	0,00	7,01	0,68	0,00	0,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	985	26,00	26,90	116,40	813,80	18,58	0,41	0,45	237,30	3,20	344,36	376,54	85,40	4,00	334,60	0,03	0,01	0,94
Всего за день:		26,00	26,90	116,40	813,80	18,58	0,41	0,45	237,30	3,20	344,36	376,54	85,40	4,00	334,60	0,03	0,01	0,94



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг
Итого за весь период	251,60	258,30	1 131,70	7 867,80	199,37	4,04	4,52	2 271,00	31,69	3 611,15	827,82	39,05	3 519,68	0,30	0,09	9,73
Среднее значение за период	25,20	25,80	113,20	786,80	19,94	0,40	0,45	227,10	3,17	359,68	82,78	3,91	351,97	0,03	0,01	0,97
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,80	29,60	57,60													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ОБЕД 1-4 КЛАСС	848