

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 1-4 класс (1 смена) 68.52руб.(54308)
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 «Пособие. Сборник рецептур 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)	508	500	102%	21%
Калорийность, ккал.	524,3	470-587,5	111%	22%
Количество белков (г)	17,8	15.4-19,3	116%	23%
Количество жиров (г)	17,2	15.8-19,8	109%	22%
Количество углеводов (г)	74,6	67-83,8	111%	22%
Витамин С, мг	13,16	12-15	110%	22%
Витамин В1, мг	0,26	0.24-0,3	108%	22%
Витамин В2, мг	0,31	0.28-0,35	111%	22%
Витамин А, мкг рэ	154,66	140-175	110%	22%
Кальций, мг	248,42	220-275	113%	23%
Магний, мг	55,2	50-62,5	110%	22%
Железо, мг	2,76	2.4-3	115%	23%
Калий, мг	246,5	220-275	112%	22%
Йод, мг	0,02	0,02-0,025	100%	20%
Селен, мг	0,001	0,001	100%	20%

#### 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)	0.7	1	70%
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: Завтрак - 10 дней. Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 13,5%, 29,5%, и 57% 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" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "ИП Александра" 25.08.23.

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

*Александрова*



УТВЕРЖДАЮ: И.П. АЛЕКСАНДРОВА

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54308) - ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 68,52 руб.

1 день

Применение блюда	Масса порции		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, мг	Se, мг	F, мг		
																			В1, мг
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	150/0/5	18,70	43,70	403,30	0,57	0,19	0,32	164,87	2,43	251,46	246,34	39,09	0,00	212,56	0,02	0,00	0,75	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	71,10	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	38,70	0,00	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
ФРУКТ	120	0,40	10,20	49,10	12,03	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	2,00	0,00	0,00	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	505	17,80	78,70	562,20	12,60	0,27	0,34	164,88	2,43	266,52	271,54	58,67	2,60	252,00	0,02	0,01	0,75		
Всего за день:		17,80	78,70	562,20	12,60	0,27	0,34	164,88	2,43	266,52	271,54	58,67	2,60	252,00	0,02	0,01	0,75		

2 день

Применение блюда	Масса порции	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, мг		Se, мг	F, мг	
																				В1, мг
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	5,00	4,50	28,20	173,50	8,70	0,10	0,19	123,45	2,18	186,42	77,97	11,07	0,63	77,10	0,02	0,01	0,52	171.1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	700/30	9,00	12,80	8,70	185,80	3,24	0,09	0,06	30,56	0,00	17,69	111,30	20,67	0,69	63,18	0,00	0,00	0,10	279	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	
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	377	2011
Итого за прием пищи:	500	17,30	17,60	67,30	497,50	13,10	0,25	0,28	154,01	2,18	228,74	231,68	51,50	2,92	229,00	0,02	0,01	0,63		
Всего за день:		17,30	17,60	67,30	497,50	13,10	0,25	0,28	154,01	2,18	228,74	231,68	51,50	2,92	229,00	0,02	0,01	0,63		

3 день

Применение блюда	Масса порции	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, мг		Se, мг	F, мг	
																				В1, мг
КАША МОЛОЧНАЯ ОБСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	4,70	6,40	30,50	198,50	1,19	0,16	0,00	0,05	0,00	129,49	179,00	21,40	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	800/5	10,00	10,90	16,40	203,70	10,90	0,03	0,27	144,00	2,10	96,55	42,50	20,44	0,00	191,96	0,02	0,01	0,66	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	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	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	
Итого за прием пищи:	505	17,80	17,60	76,70	535,70	12,09	0,25	0,29	144,05	2,10	241,30	255,10	56,35	2,70	244,30	0,02	0,01	0,67		
Всего за день:		17,80	17,60	76,70	535,70	12,09	0,25	0,29	144,05	2,10	241,30	255,10	56,35	2,70	244,30	0,02	0,01	0,67		



4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ Сборник 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, мг		Se, мг	F, мг
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,20	4,00	19,70	3,21	0,07	0,03	35,31	1,47	86,43	20,95	11,22	0,68	0,00	0,00	0,01	0,01	206,1	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	250/65	8,10	11,50	14,00	10,00	0,14	0,24	127,00	0,63	152,41	172,65	22,57	1,12	188,86	0,02	0,00	0,68	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	0,00	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	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		
Итого за прием пищи:	500	17,10	15,80	68,50	13,21	0,29	0,30	162,31	2,10	256,40	235,60	51,60	2,80	254,10	0,02	0,01	0,70		
Всего за день:		17,10	15,80	68,50	13,21	0,29	0,30	162,31	2,10	256,40	235,60	51,60	2,80	254,10	0,02	0,01	0,70		

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ Сборник 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, мг		Se, мг	F, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,10	2,90	5,71	0,01	0,02	0,15	0,00	24,50	16,75	9,22	0,49	99,96	0,00	0,00	0,00	45	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	180/0/30	12,00	13,00	33,70	6,00	0,17	0,22	152,00	2,10	190,90	173,80	27,18	1,51	100,00	0,02	0,01	0,71	259	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	16,70	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	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		
Итого за прием пищи:	520	17,70	16,60	78,40	13,31	0,28	0,29	152,15	2,10	239,50	245,15	60,10	3,00	264,46	0,02	0,01	0,72		
Всего за день:		17,70	16,60	78,40	13,31	0,28	0,29	152,15	2,10	239,50	245,15	60,10	3,00	264,46	0,02	0,01	0,72		

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ Сборник 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, мг		Se, мг	F, мг
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220/0/30	11,80	15,70	34,20	12,60	0,17	0,27	147,70	2,00	213,40	187,90	43,00	1,50	159,00	0,02	0,01	0,63	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	0,00	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
Итого за прием пищи:	500	15,60	16,00	69,00	12,60	0,25	0,30	147,70	2,00	230,96	229,90	60,81	2,50	224,24	0,02	0,01	0,64		
Всего за день:		15,60	16,00	69,00	12,60	0,25	0,30	147,70	2,00	230,96	229,90	60,81	2,50	224,24	0,02	0,01	0,64		

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ Сборник 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, мг		Se, мг	F, мг
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	160	5,00	4,50	28,30	8,72	0,10	0,20	123,71	2,19	186,81	78,14	11,10	0,63	77,27	0,02	0,01	0,53	171,1	2011
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/0/30	10,10	11,80	15,10	5,28	0,07	0,07	31,00	0,00	59,90	111,50	24,09	0,97	105,36	0,00	0,00	0,17	294	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	0,00	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
Итого за прием пищи:	500	18,90	16,60	78,20	14,00	0,25	0,30	164,71	2,19	264,27	231,64	53,00	2,60	247,87	0,02	0,01	0,71		
Всего за день:		18,90	16,60	78,20	14,00	0,25	0,30	164,71	2,19	264,27	231,64	53,00	2,60	247,87	0,02	0,01	0,71		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ Сборник рецептур						
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг	F, мг			
		Белки, г	Жиры, г															Углевод, г		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180	5,60	8,00	39,70	253,00	10,53	0,13	0,05	126,00	1,41	55,91	82,17	16,45	0,69	57,29	0,00	0,04	0,04	175	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	45,00	0,02	0,01	0,48	209	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3,20	2,50	0,30	36,40	0,00	0,02	0,10	0,10	0,00	121,90	29,55	2,35	0,30	56,35	0,00	0,00	0,02	15	2011
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	2008	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	379	2011
Итого за прием пищи:	500	18,60	16,30	78,50	534,50	12,60	0,27	0,33	146,20	2,30	268,98	265,62	51,20	2,90	223,14	0,02	0,01	0,63		
Всего за день:		18,60	16,30	78,50	534,50	12,60	0,27	0,33	146,20	2,30	268,98	265,62	51,20	2,90	223,14	0,02	0,01	0,63		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ Сборник рецептур						
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг	F, мг			
		Белки, г	Жиры, г															Углевод, г		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,20	4,00	19,70	135,90	3,21	0,07	0,03	35,31	1,47	86,43	20,95	11,22	0,68	0,00	0,00	0,01	0,01	202,1	2011
ГУЛЯШ ИЗ ТОВАДИНЫ	250/65	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	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	0,00	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	2008
Итого за прием пищи:	500	18,40	16,80	72,40	514,80	14,81	0,26	0,30	155,91	2,20	225,99	255,40	51,96	2,80	264,04	0,02	0,01	0,64		
Всего за день:		18,40	16,80	72,40	514,80	14,81	0,26	0,30	155,91	2,20	225,99	255,40	51,96	2,80	264,04	0,02	0,01	0,64		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ Сборник рецептур						
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг	F, мг			
		Белки, г	Жиры, г															Углевод, г		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,80	4,70	5,20	66,90	7,11	0,01	0,10	45,10	1,25	104,34	24,68	11,16	0,34	126,52	0,00	0,00	0,36	56	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,20	7,00	21,70	162,80	0,00	0,13	0,01	56,69	0,00	12,45	87,15	29,96	1,66	83,00	0,02	0,01	0,00	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/0/50	11,30	7,00	22,90	196,20	6,16	0,06	0,21	62,90	1,15	129,50	121,75	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	253	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	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
Итого за прием пищи:	550	18,40	19,00	78,70	559,40	13,27	0,26	0,34	164,69	2,40	261,55	267,18	56,83	2,80	261,86	0,02	0,01	0,64		
Всего за день:		18,40	19,00	78,70	559,40	13,27	0,26	0,34	164,69	2,40	261,55	267,18	56,83	2,80	261,86	0,02	0,01	0,64		

ИП Александра

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, мг	Se, мг
Итого за весь период	177,60	171,60	746,30	5 243,60	2,63	3,07	1 546,61	22,00	2 484,21	2 488,81	562,02	27,62	2 465,01	0,20	0,09	6,73
Среднее значение за период	17,80	17,20	74,60	524,30	0,26	0,31	154,66	2,20	248,42	248,88	55,20	2,76	246,50	0,02	0,01	0,67
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,50	29,50	57,00													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС	508

