

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 5-11класс-72.60руб.(54309)
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 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 5-11-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)	572	550	104%	21 %
Калорийность, ккал.	592,9	544-680	109%	22%
Количество белков (г)	19,5	18-22,5	108%	22%
Количество жиров (г)	20	18.4-23	109%	22%
Количество углеводов (г)	83,6	76.6-95,8	109%	22%
Витамин С, мг	15,82	14-17,5	113%	23%
Витамин В1, мг	0,30	0.28-0.35	107%	21%
Витамин В2, мг	0.36	0.32-0.4	112%	23%
Витамин А, мкг рэ	191,58	180-225	106%	21%
Кальций, мг	263,53	240-300	110%	22%
Магний, мг	65,89	60-75	110%	22%
Железо, мг	3,99	3.6-4,5	111%	22%
Калий, мг	274,3	240-300	114%	23%
Йод, мг	0,02	0,02-0,025	100%	20%
Селен, мг	0,01	0,01-0,012	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)	0,8	1.2	67%
Сахар (г)	9,6	11.6	83%

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 13,2%, 30.4%, и 56,4% 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, 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 Александрова" 25.08.23.

Светлана

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ-ЗАВТРАК(54309)-СТАРШАЯ ШКОЛА ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ(5-11 КЛАСС)-НА СУММУ-12,60руб+60руб(ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) 72,60руб.

1 день

Применение	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	180/0/5	17,50	21,70	50,70	4,27	0,22	0,37	191,25	2,40	280,50	243,80	45,34	0,90	225,41	0,02	0,00	0,87	395
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	45	3,40	0,30	22,60	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	56,05	0,00	0,00	0,01	2008
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	2008
ФРУКТ	120	0,40	0,40	10,20	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:	550	21,40	22,40	93,20	16,30	0,32	0,39	191,26	2,40	299,01	281,60	69,87	3,80	284,20	0,02	0,01	0,88	
Всего за день:		21,40	22,40	93,20	16,30	0,32	0,39	191,26	2,40	299,01	281,60	69,87	3,80	284,20	0,02	0,01	0,88	

2 день

Применение	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мкг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,20	5,70	35,30	10,87	0,12	0,24	154,13	2,40	232,76	97,36	19,47	1,51	96,27	0,02	0,01	0,71	171.1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	70/0/30	9,00	12,80	8,70	3,24	0,09	0,06	30,56	0,00	17,69	111,30	20,67	0,69	63,16	0,00	0,00	0,10	279
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	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	10,30	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
Итого за прием пищи:	550	19,30	18,80	79,30	15,27	0,29	0,34	184,69	2,40	277,38	259,47	63,20	4,00	261,07	0,02	0,01	0,82	
Всего за день:		19,30	18,80	79,30	15,27	0,29	0,34	184,69	2,40	277,38	259,47	63,20	4,00	261,07	0,02	0,01	0,82	

3 день

Применение	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	1,40	3,60	5,10	10,81	0,00	0,13	0,00	0,00	154,30	12,00	4,00	0,00	106,10	0,00	0,01	0,75	52
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	5,00	6,10	34,70	4,22	0,19	0,11	139,77	0,10	44,19	127,65	20,20	1,84	19,76	0,02	0,00	0,00	305
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/0/30	10,50	12,80	19,40	1,07	0,06	0,08	47,90	0,83	25,60	75,15	29,32	1,30	93,42	0,00	0,00	0,07	294
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	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	2008
Итого за прием пищи:	650	20,70	22,80	94,00	16,10	0,33	0,35	187,67	2,20	241,65	256,80	71,33	4,14	284,52	0,02	0,01	0,83	
Всего за день:		20,70	22,80	94,00	16,10	0,33	0,35	187,67	2,20	241,65	256,80	71,33	4,14	284,52	0,02	0,01	0,83	



4 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ Сборник рецептур					
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	Углеводы, г		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														С, мг	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	169,20	4,00	0,09	0,04	43,96	1,82	107,60	26,09	13,97	0,85	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	202.1	2011	
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	25/075	231,70	11,00	0,12	0,28	140,64	0,38	128,22	191,67	30,00	2,40	202,00	0,02	0,00	0,82	0,00	256	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	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	0,00	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	558,00	15,00	0,29	0,35	184,60	2,20	253,38	259,76	61,78	4,25	267,24	0,02	0,01	0,84	0,01	0,84		
Всего за день:	18,50	79,20	15,00	0,29	0,35	184,60	2,20	253,38	259,76	61,78	4,25	267,24	0,02	0,01	0,84	0,01	0,84		

5 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ Сборник рецептур					
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	Углеводы, г		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														С, мг	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	72,30	9,54	0,02	0,03	0,25	0,00	40,92	27,97	15,40	0,82	166,93	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/0/30	299,80	6,00	0,17	0,25	192,00	2,10	190,90	173,80	27,18	2,18	50,00	0,02	0,01	0,89	0,00	259	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	72,60	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	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	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	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	580	563,10	17,14	0,29	0,33	192,25	2,10	255,92	256,37	66,28	4,00	281,43	0,02	0,01	0,90	0,01	0,90		
Всего за день:	18,30	80,30	17,14	0,29	0,33	192,25	2,10	255,92	256,37	66,28	4,00	281,43	0,02	0,01	0,90	0,01	0,90		

6 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ Сборник рецептур					
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	Углеводы, г		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														С, мг	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	100	84,30	12,49	0,05	0,07	1,94	0,00	44,71	48,11	16,90	0,87	167,13	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/0/30	310,00	4,06	0,16	0,24	187,90	2,00	185,60	157,80	30,26	2,03	59,00	0,02	0,01	0,94	0,01	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	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	0,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	560	551,40	16,55	0,29	0,34	189,84	2,00	247,87	247,91	64,97	3,90	291,37	0,02	0,01	1,00	0,01	1,00		
Всего за день:	18,30	77,20	16,55	0,29	0,34	189,84	2,00	247,87	247,91	64,97	3,90	291,37	0,02	0,01	1,00	0,01	1,00		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ Сборник рецептур					
		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, мг	Se, мг	F, мг	
																			Энергети-ческая ценность, ккал
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,20	5,70	35,30	10,88	0,12	0,24	154,29	2,10	232,99	97,46	13,84	0,79	96,37	0,02	0,01	0,65	171,1	2011
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/0/40	10,10	12,90	15,10	4,10	0,09	0,12	31,00	0,00	24,00	111,50	30,10	2,01	125,30	0,00	0,00	0,25	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	2008	
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:	550	20,10	18,90	85,20	14,98	0,29	0,39	185,29	2,10	274,55	250,96	61,75	3,80	286,91	0,02	0,01	0,91		
Всего за день:		20,10	18,90	85,20	14,98	0,29	0,39	185,29	2,10	274,55	250,96	61,75	3,80	286,91	0,02	0,01	0,91		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ Сборник рецептур					
		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, мг	Se, мг	F, мг	
																			Энергети-ческая ценность, ккал
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	5,00	6,10	34,70	4,22	0,19	0,11	139,77	0,10	44,19	127,65	20,20	1,84	19,76	0,02	0,00	0,00	305	2011
ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ И СОУСОМ	60/0/40	9,50	12,80	8,80	10,00	0,05	0,21	50,23	2,10	186,42	87,00	23,00	1,00	161,30	0,00	0,01	0,80	317	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД + ВИТ С	200	0,00	0,00	9,70	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	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	2008	
Итого за прием пищи:	550	18,30	19,20	76,30	14,22	0,32	0,35	190,00	2,20	251,30	256,65	61,26	3,84	246,38	0,02	0,01	0,81		
Всего за день:		18,30	19,20	76,30	14,22	0,32	0,35	190,00	2,20	251,30	256,65	61,26	3,84	246,38	0,02	0,01	0,81		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ Сборник рецептур					
		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, мг	Se, мг	F, мг	
																			Энергети-ческая ценность, ккал
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,60	5,00	24,80	4,03	0,09	0,03	44,29	1,84	108,41	26,27	14,07	0,85	0,00	0,00	0,01	0,01	202,1	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25/0/75	9,40	14,00	17,90	11,60	0,11	0,26	150,60	0,56	122,00	192,45	32,93	2,12	198,80	0,02	0,00	0,85	246	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	2008	
Итого за прием пищи:	550	19,80	19,30	77,40	15,63	0,28	0,32	194,89	2,40	247,97	260,72	64,81	3,97	264,04	0,02	0,01	0,87		
Всего за день:		19,80	19,30	77,40	15,63	0,28	0,32	194,89	2,40	247,97	260,72	64,81	3,97	264,04	0,02	0,01	0,87		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	7,90	8,70	111,70	11,87	0,02	0,17	75,32	2,09	174,25	41,22	18,64	1,20	111,00	0,00	0,00	0,60	56	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,40	26,10	195,40	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	35,95	1,99	99,60	0,02	0,01	0,00	128	2011	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/0/50	11,30	6,10	22,00	188,10	5,10	0,06	0,18	72,00	0,00	79,50	100,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	253	2012	
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	
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:	630	20,30	22,70	91,60	652,30	16,97	0,32	0,39	215,35	2,09	286,25	288,50	73,60	4,19	275,84	0,02	0,01	0,90			
Всего за день:	20,30	22,70	91,60	652,30	16,97	0,32	0,39	215,35	2,09	286,25	288,50	73,60	4,19	275,84	0,02	0,01	0,90				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИП Александрова



Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г		Жиры, 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
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г														
Итого за весь период	195,10	200,30	835,70	5 928,80	158,16	3,02	3,55	1 915,84	22,09	2 635,28	2 618,74	658,85	35,89	2 743,00	0,20	0,09	8,76
Среднее значение за период	19,50	20,00	83,60	592,90	15,82	0,30	0,36	191,58	2,21	263,53	261,87	65,89	3,99	274,30	0,02	0,01	0,88
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности	13,20	30,40	56,40														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ЗАТРАК 5-11 КЛАСС	572