

## Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации                                                                                          | Детализация информации                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Название меню                                                                                                               | Десятидневное меню (ОВЗ)(103787)                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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 | 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 «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 Без особенностей в организации - 14.                                                                                                                                                                                                                                      |

### 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)                 | 625                                                 | 550                                                   | 114%                                      | 23 %        |
| Калорийность, ккал.      | 632.4                                               | 544-782                                               | 111%                                      | 22%         |
| Количество белков (г)    | 23.55                                               | 18                                                    | 131%                                      | 26%         |
| Количество жиров (г)     | 23.68                                               | 18.4                                                  | 129%                                      | 26%         |
| Количество углеводов (г) | 81.29                                               | 76.6                                                  | 106%                                      | 21%         |
| Витамин С, мг            | 31.86                                               | 14                                                    | 228%                                      | 46%         |
| Витамин В1, мг           | 0.26                                                | 0.28                                                  | 93%                                       | 19%         |
| Витамин В2, мг           | 0.46                                                | 0.32                                                  | 144%                                      | 29%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 221.41                                              | 180                                                   | 123%                                      | 25%         |
| Кальций, мг              | 481.63                                              | 240                                                   | 201%                                      | 40%         |
| Магний, мг               | 98.39                                               | 60                                                    | 164%                                      | 33%         |
| Железо, мг               | 4.57                                                | 3.4                                                   | 134%                                      | 27%         |
| Калий, мг                | 854.09                                              | 240                                                   | 356%                                      | 71%         |
| Йод, мкг                 | 42.2                                                | 24                                                    | 176%                                      | 35%         |

| 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 %) |
| Селен, мкг | 26.2                                                | 10                                                    | 262%                                      | 52%         |

#### 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)                 | 919.5                                            | 800                                                | 115%                                      | 34 %        |
| Калорийность, ккал.      | 964.5                                            | 816-1199.5                                         | 113%                                      | 34%         |
| Количество белков (г)    | 42.44                                            | 27                                                 | 157%                                      | 47%         |
| Количество жиров (г)     | 34.89                                            | 27.6                                               | 126%                                      | 38%         |
| Количество углеводов (г) | 120.21                                           | 114.9                                              | 105%                                      | 31%         |
| Витамин С, мг            | 35.88                                            | 21                                                 | 171%                                      | 51%         |
| Витамин В1, мг           | 0.53                                             | 0.42                                               | 126%                                      | 38%         |
| Витамин В2, мг           | 0.87                                             | 0.48                                               | 181%                                      | 54%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 1059.83                                          | 270                                                | 393%                                      | 118%        |
| Кальций, мг              | 366.99                                           | 360                                                | 102%                                      | 31%         |
| Магний, мг               | 183.24                                           | 90                                                 | 204%                                      | 61%         |
| Железо, мг               | 8.91                                             | 5.1                                                | 175%                                      | 52%         |
| Калий, мг                | 1624.8                                           | 360                                                | 451%                                      | 135%        |
| Йод, мкг                 | 102.84                                           | 36                                                 | 286%                                      | 86%         |
| Селен, мкг               | 60.55                                            | 15                                                 | 404%                                      | 121%        |

#### Информация о содержании соли и сахара в меню

#### Меню Завтрак

| Показатели | Фактические значения (г)                      |                                                | Рекомендуемые значения (г) | Удельный вес от рекомендуемой величины (в %) |
|------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
|            | Добавленные при приготовлении блюд и напитков | Содержащиеся в продукции промышленного выпуска |                            |                                              |
| Соль       | 0.5                                           | 0                                              | 1.2                        | 42%                                          |
| Сахар      | 5.2                                           | 2.1                                            | 11.6                       | 45%                                          |

#### Меню Обед

| Показатели | Фактические значения (г)                      |                                                | Рекомендуемые значения (г) | Удельный вес от рекомендуемой величины (в %) |
|------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
|            | Добавленные при приготовлении блюд и напитков | Содержащиеся в продукции промышленного выпуска |                            |                                              |
| Соль       | 1.6                                           | 0                                              | 2.3                        | 70%                                          |
| Сахар      | 4.2                                           | 0                                              | 11.7                       | 36%                                          |

**В сумме за все приемы пищи**

| Показатели | Фактические значения (г)                      |                                                | Рекомендуемые значения (г) | Удельный вес от рекомендуемой величины (в %) |
|------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
|            | Добавленные при приготовлении блюд и напитков | Содержащиеся в продукции промышленного выпуска |                            |                                              |
| Соль       | 2.1                                           | 0                                              | 3.5                        | 60%                                          |
| Сахар      | 9.4                                           | 2.1                                            | 23.3                       | 40%                                          |

## Фрагмент заключительной части экспертного заключения

**Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:**

- Меню безопасное** (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
- 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 14.9%, 33.7%, и 51.4% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.6%, 32.6%, и 49.9% 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 .*
- В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**
- 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", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МКОУ Новороссийская СОШ" 31.08.26.**