

5 День



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг			F, мг		
САЛАТ "КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ"	100	1,80	3,70	10,00	80,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,06	5,00	7,00	12,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	42	2011
КОШАК	180	5,60	5,09	19,20	145,04	0,00	0,11	0,08	98,00	1,40	128,00	0,00	12,46	0,06	15,00	0,02	0,01	0,31	17,70	0,01	0,31	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	30/70	8,00	11,00	20,00	211,00	15,00	0,03	0,21	126,50	1,00	124,00	240,00	20,00	2,63	154,00	0,00	0,00	0,55	290	2011	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	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	0,00	0,00	344	2011
Итого за прием пищи:	50	3,82	0,31	26,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2011
Всего за день:	630	19,22	20,10	83,97	593,65	15,00	0,29	0,32	224,50	2,46	275,69	289,00	62,52	3,69	253,32	0,02	0,01	0,88			2008	
		19,22	20,10	83,97	593,65	15,00	0,29	0,32	224,50	2,46	275,69	289,00	62,52	3,69	253,32	0,02	0,01	0,88			2008	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг			F, мг		
ПРОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/40	14,20	18,30	34,00	357,50	16,00	0,18	0,29	216,59	2,40	226,40	210,90	42,30	2,60	199,00	0,00	0,01	0,90			311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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			430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ МЯТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	570	18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91			2008	
Всего за день:	570	18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91			2008	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг			F, мг			
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	3,60	8,71	72,84	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	9,00	6,66	8,60	0,50	76,05	0,00	0,00	0,17			56	2008	
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	100/100	4,10	6,80	21,70	166,00	7,60	0,15	0,10	189,00	0,12	77,34	91,18	19,27	1,87	20,00	0,02	0,00	0,04	128/131			9	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,99	9,30	9,50	157,66	8,20	0,06	0,16	2,00	1,98	159,00	111,30	22,60	0,00	63,00	0,00	0,01	0,50			9	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	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	0,00	0,00	344	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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			344	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	26	1,96	2,54	19,34	108,42	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,54	23,40	5,20	0,54	28,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2008	
Итого за прием пищи:	26	20,27	22,55	94,02	682,03	15,80	0,33	0,34	191,00	2,10	271,57	274,54	73,73	3,91	252,97	0,02	0,01	0,82			2008		
Всего за день:	676	20,27	22,55	94,02	682,03	15,80	0,33	0,34	191,00	2,10	271,57	274,54	73,73	3,91	252,97	0,02	0,01	0,82			2008		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг			F, мг		
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	3,60	4,10	7,80	82,10	2,00	0,04	0,00	11,00	0,00	25,00	46,00	13,00	0,74	100,00	0,01	0,00	0,10			30	2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	190	12,35	15,20	36,73	333,14	14,05	0,14	0,30	175,00	2,07	200,00	186,67	29,01	2,04	70,02	0,01	0,01	0,73			12	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	560	20,43	19,67	84,32	596,03	16,05	0,28	0,33	186,00	2,07	247,08	233,07	63,61	3,98	248,32	0,02	0,01	0,84			2008	
Всего за день:	560	20,43	19,67	84,32	596,03	16,05	0,28	0,33	186,00	2,07	247,08	233,07	63,61	3,98	248,32	0,02	0,01	0,84			2008	

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг		
КАША РАСОЛЧУТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	4,38	5,05	24,00	158,96	9,16	0,10	0,23	123,39	1,93	134,99	78,37	19,00	1,75	68,45	0,02	0,01	0,56	171,1	2011							
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	3565	9,00	13,00	14,00	209,00	5,00	0,06	0,09	60,00	0,00	115,00	112,00	21,00	1,00	101,00	0,00	0,00	0,39	256	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008							
БУЛОЧКА С САХАРОМ	40	1,60	2,40	11,20	72,80	0,81	0,03	0,01	16,00	0,25	7,20	11,20	4,40	0,11	9,60	0,00	0,00	0,03	П.П.								
Итого за прием пищи:	580	19,56	20,82	88,99	621,55	14,97	0,29	0,36	199,39	2,18	277,04	251,97	65,51	4,06	257,19	0,02	0,01	0,99									
Всего за день:		19,56	20,82	88,99	621,55	14,97	0,29	0,36	199,39	2,18	277,04	251,97	65,51	4,06	257,19	0,02	0,01	0,99									

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	5,18	4,03	72,11	9,51	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	10,00	0,00	0,00	0,16	45	2011							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	28,00	1,62	89,00	0,02	0,01	0,50	128	2011							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/40	7,84	5,34	9,00	115,42	7,50	0,02	0,26	115,00	2,09	128,00	73,00	0,00	0,01	67,00	0,00	0,00	0,17	234	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011							
ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	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:	680	19,73	21,65	94,40	651,75	17,10	0,31	0,34	183,29	2,10	242,56	259,49	70,86	3,69	290,80	0,02	0,01	0,84									
Всего за день:		19,73	21,65	94,40	651,75	17,10	0,31	0,34	183,29	2,10	242,56	259,49	70,86	3,69	290,80	0,02	0,01	0,84									

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Итого за весь период	197,19	209,97	878,01	6 207,74	159,67	3,04	3,41	1 969,75	22,11	2 646,46	2 714,61	675,19	38,80	2 654,53	0,20	0,10	8,82			
Среднее значение за период	19,72	21,00	87,80	620,77	15,97	0,30	0,34	196,98	2,21	264,65	271,46	67,52	3,88	265,45	0,02	0,01	0,88			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	30,4	56,9																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в ГРАММАХ)

Возраст детей	
ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (РОД. ПЛАТА 80РУБ + ДОПЛАТА 92,60)	618

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 5-11класс-92.60руб.(54309) 2 ВАРИАНТ
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 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 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)	601	550	109%	22%
Калорийность, ккал.	611.97	544-782	112%	22%
Количество белков (г)	20.07	18	112%	22%
Количество жиров (г)	20.62	18.4	112%	22%
Количество углеводов (г)	85.67	76.6	112%	22%
Витамин С, мг	15.88	14	113%	23%
Витамин В1, мг	0.31	0.28	111%	22%
Витамин В2, мг	0.35	0.32	110%	22%
Витамин А, мкг рэ	204.07	180	113%	23%
Кальций, мг	266.43	240	111%	22%
Магний, мг	67.20	60	112%	22%
Железо, мг	3.95	3.4	116%	22%
Калий, мг	270.56	240	113%	23%
Йод, мкг	20	24	113%	20%
Селен, мкг	10	10	100%	20%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 5-11класс-92.60руб.(54309) 1 ВАРИАНТ
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 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)	618	550	112%	23%
Калорийность, ккал.	620.77	544-782	114%	23%
Количество белков (г)	19.72	18	110%	22%
Количество жиров (г)	21.00	18.4	114%	23%
Количество углеводов (г)	87.80	76.6	115%	23%
Витамин С, мг	15.97	14	114%	23%
Витамин В1, мг	0.30	0.28	107%	21%
Витамин В2, мг	0.34	0.32	106%	21%
Витамин А, мкг рэ	195.98	180	109%	22%
Кальций, мг	264.65	240	110%	22%
Магний, мг	67.52	60	113%	23%
Железо, мг	3.88	3.4	114%	22%
Калий, мг	265.45	240	111%	22%
Йод, мкг	20	24	113%	20%
Селен, мкг	10	10	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)	1	1.2	83%
Сахар (г)	6	11.6	52%

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 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 12.7%, 30.4%, и 56.9% 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, 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 "ИП Александрова" 01.11.24.

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)	1	1.2	83%
Сахар (г)	6	11.6	52%

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 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 13.1%, 30.3%, и 56.6% 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, мкг Селен, мкг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные 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 "ИП Александрова" 01.11.24.