







## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 1-4 класс (1 смена) 71.47руб.(54308) 1 ВАРИАНТ
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)	529	500	106%	22 %
Калорийность, ккал.	539.66	470-675.6	115%	23%
Количество белков (г)	17.42	15.4	113%	23%
Количество жиров (г)	17.62	15.8	112%	22%
Количество углеводов (г)	77.66	67	116%	23%
Витамин С, мг	13.45	12	112%	22%
Витамин В1, мг	0.28	0.24	117%	23%
Витамин В2, мг	0.31	0.28	111%	22%
Витамин А, мкг рэ	158.62	140	113%	23%
Кальций, мг	251.06	220	114%	23%
Магний, мг	57.16	50	114%	23%
Железо, мг	2.71	2.4	113%	23%
Калий, мг	245.63	220	112%	22%
Йод, мкг	20	20	100%	20%
Селен, мкг	10	6	106%	25%

### Информация о содержании соли и сахара в меню

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ( 54308 ) ЗАВТРАК - НАУЧЛЫНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 71,47 руб.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг					Д, мкг					Са, мг					Мг, мг																
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур									
РИС ПРИДУШЕННЫЙ	150	4,58	4,58	28,58	173,90	4,00	0,14	0,08	113,16	0,07	33,14	19,64	10,52	0,11	0,00	0,00	0,01	0,01	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,01	2011	2011									
КУРИНАЯ ГРУДКА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	25/65	8,00	10,00	158,00	7,50	0,06	0,20	40,00	2,00	200,00	67,79	10,00	0,00	0,02	0,04	0,62	0,00	0,00	2,20	257,54	253,49	54,39	2,54	250,42	0,02	0,01	0,68	2008	2008								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,29	43,42	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2011	2011								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008							
Итого за прием пищи:	503	17,63	16,17	82,63	547,94	12,66	0,29	0,33	153,16	2,07	283,84	226,03	52,48	2,90	230,74	0,02	0,01	0,01	0,63	17,63	16,17	82,63	547,94	12,66	0,29	0,33	153,16	2,07	283,84	226,03	52,48	2,90	230,74	0,02	0,01	0,01	0,63
Всего за день:		17,63	16,17	82,63	547,94	12,66	0,29	0,33	153,16	2,07	283,84	226,03	52,48	2,90	230,74	0,02	0,01	0,01	0,63																		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг					Д, мкг					Са, мг					Мг, мг																
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,89	3,76	18,51	127,47	3,01	0,07	0,03	33,11	1,38	81,04	19,64	10,52	0,11	0,00	0,00	0,01	0,01	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	0,01	2021	2011								
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	50/40	8,00	11,80	14,00	194,20	10,00	0,08	0,24	122,00	0,82	160,00	170,00	20,00	1,49	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2024	2024								
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2008	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ФРУКТ МЯТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	10,24	49,12	1,00	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	590	17,11	16,27	77,52	527,90	14,01	0,26	0,30	155,12	2,20	260,69	231,64	56,70	2,60	266,24	0,02	0,01	0,01	0,65	17,11	16,27	77,52	527,90	14,01	0,26	0,30	155,12	2,20	260,69	231,64	56,70	2,60	266,24	0,02	0,01	0,01	0,65
Всего за день:		17,11	16,27	77,52	527,90	14,01	0,26	0,30	155,12	2,20	260,69	231,64	56,70	2,60	266,24	0,02	0,01	0,01	0,65																		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг					Д, мкг					Са, мг					Мг, мг																
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	180	5,48	5,62	28,50	186,50	11,00	0,14	0,04	130,00	1,21	90,00	65,00	21,00	0,59	50,00	0,00	0,00	0,00	0,03	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	209	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	3,00	4,60	0,20	54,20	0,00	0,01	0,07	0,07	0,00	81,27	19,70	1,57	0,20	57,80	0,00	0,00	0,01	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
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	0,00	0,01	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
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	0,01	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Итого за прием пищи:	500	19,06	16,09	72,21	509,49	13,07	0,29	0,29	150,17	2,10	264,74	247,00	58,27	2,90	230,20	0,02	0,01	0,01	0,61	19,06	16,09	72,21	509,49	13,07	0,29	0,29	150,17	2,10	264,74	247,00	58,27	2,90	230,20	0,02	0,01	0,01	0,61
Всего за день:		19,06	16,09	72,21	509,49	13,07	0,29	0,29	150,17	2,10	264,74	247,00	58,27	2,90	230,20	0,02	0,01	0,01	0,61																		

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг					Д, мкг					Са, мг					Мг, мг															
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур								
КАША РАССЫЛЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,67	4,24	16,00	120,84	6,00	0,09	0,00	30,00	1,37	88,00	73,09	10,38	0,86	72,28	0,02	0,01	0,49	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1	171,1
ГУЛЫБ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25/65	9,40	12,00	23,80	240,80	7,50	0,11	0,26	120,00	0,83	149,69	130,00	22,90	0,48	100,00	0,00	0,00	0,18	246	246	246	246	246	246	246	246	246	246	246	246	246	246	246	246	246	246
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,01	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Итого за прием пищи:	500	18,65	16,61	79,59	542,43	13,50	0,30	0,29	150,00	2,20	257,54	253,49	54,39	2																						



## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 1-4 класс (1 смена) 71.47руб.(54308) 2 ВАРИАНТ
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 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)	526	500	105%	22 %
Калорийность, ккал.	530.84	470-675.6	113%	23%
Количество белков (г)	17.75	15.4	115%	23%
Количество жиров (г)	17.04	15.8	108%	22%
Количество углеводов (г)	76.47	67	114%	23%
Витамин С, мг	13.37	12	111%	22%
Витамин В1, мг	0.27	0.24	113%	23%
Витамин В2, мг	0.30	0.28	107%	21%
Витамин А, мкг рэ	151.49	140	108%	22%
Кальций, мг	259.68	220	118%	24%
Магний, мг	56.99	50	114%	23%
Железо, мг	2.71	2.4	113%	23%
Калий, мг	246.55	220	112%	22%
Йод, мкг	20	20	100%	20%
Селен, мкг	10	6	106%	25%

### 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)	0.8	1	80%
Сахар (г)	7.8	10	78%

## 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 13.4 %, 28.9%, и 57.7% 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 Александра" 01.11.24.