

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	21-дневное меню основного питания, 12-18 лет (ДОЛ "МЕЧТА")(99253)
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 - Организация отдыха и оздоровления
5	Режим питания	Завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
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.», «Сборник рецептов блюд дополнительного питания в организациях для детей / Новосибирск, 2024», «Сборник рецептов инновационных блюд для организации питания детей в организованных коллективах», «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 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	

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)	625.2	550	114%	23 %
Калорийность, ккал.	774.2	709.1-860.2	136%	27%
Количество белков (г)	27.78	19.8	140%	28%
Количество жиров (г)	31.16	20.24	154%	31%
Количество углеводов (г)	95.64	84.26	114%	23%
Витамин С, мг	9.85	15.4	64%	13%
Витамин В1, мг	0.37	0.31	119%	24%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 99253

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 %)
Витамин В2, мг	0.57	0.35	163%	32%
Витамин А, мкг рэ	262.29	198	132%	26%
Кальций, мг	497.84	264	189%	38%
Магний, мг	116.83	66	177%	35%
Железо, мг	5.83	3.74	156%	31%
Калий, мг	772.19	264	292%	58%
Йод, мкг	55.75	26.4	211%	42%
Селен, мкг	42.41	11	386%	77%

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)	1031	800	129%	38 %
Калорийность, ккал.	1103.7	992.7-1319.5	111%	39%
Количество белков (г)	47.53	34.65	137%	48%
Количество жиров (г)	39.38	35.42	111%	39%
Количество углеводов (г)	139.79	147.46	95%	33%
Витамин С, мг	44.05	26.95	163%	57%
Витамин В1, мг	0.51	0.54	94%	33%
Витамин В2, мг	0.51	0.62	82%	29%
Витамин А, мкг рэ	779.04	346.5	225%	79%
Кальций, мг	357.01	462	77%	27%
Магний, мг	196.4	115.5	170%	60%
Железо, мг	9.94	6.55	152%	53%
Калий, мг	1652.43	462	358%	125%
Йод, мкг	106.14	46.2	230%	80%
Селен, мкг	42.46	19.25	221%	77%

Меню Полдник

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Полдник (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	434.8	350	124%	16 %
Калорийность, ккал.	461.1	425.5-583.4	108%	16%
Количество белков (г)	16.33	14.85	110%	16%
Количество жиров (г)	10.65	15.18	70%	11%

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Полдник (в %)	сутки (в %)
Количество углеводов (г)	74.97	63.2	119%	18%
Витамин С, мг	68.44	11.55	593%	89%
Витамин В1, мг	0.13	0.23	57%	8%
Витамин В2, мг	0.25	0.26	96%	14%
Витамин А, мкг рэ	124.73	148.5	84%	13%
Кальций, мг	189.08	198	95%	14%
Магний, мг	61.45	49.5	124%	19%
Железо, мг	3.53	2.81	126%	19%
Калий, мг	594.6	198	300%	45%
Йод, мкг	9.58	19.8	48%	7%
Селен, мкг	19.1	8.25	232%	35%

Меню Ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Ужин (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	686.2	600	114%	25 %
Калорийность, ккал.	640.8	567.3-718.1	112%	22%
Количество белков (г)	34.99	19.8	177%	35%
Количество жиров (г)	22.6	20.24	112%	22%
Количество углеводов (г)	74.37	84.26	88%	18%
Витамин С, мг	98.79	15.4	641%	128%
Витамин В1, мг	0.42	0.31	135%	27%
Витамин В2, мг	0.37	0.35	106%	21%
Витамин А, мкг рэ	373.24	198	189%	38%
Кальций, мг	233.75	264	89%	18%
Магний, мг	144.06	66	218%	44%
Железо, мг	6.89	3.74	184%	37%
Калий, мг	1444.59	264	547%	109%
Йод, мкг	89.73	26.4	340%	68%
Селен, мкг	27.89	11	254%	51%

Меню Второй ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Второй ужин (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	210.7	200	105%	8 %

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Второй ужин (в %)	сутки (в %)
Калорийность, ккал.	158.1	141.8-194.5	111%	6%
Количество белков (г)	6.98	4.95	141%	7%
Количество жиров (г)	5.68	5.06	112%	6%
Количество углеводов (г)	19.76	21.07	94%	5%
Витамин С, мг	1.34	3.85	35%	2%
Витамин В1, мг	0.21	0.08	263%	14%
Витамин В2, мг	0.32	0.09	356%	18%
Витамин А, мкг рэ	46.12	49.5	93%	5%
Кальций, мг	240.62	66	365%	18%
Магний, мг	36.38	16.5	220%	11%
Железо, мг	0.45	0.94	48%	2%
Калий, мг	296.62	66	449%	22%
Йод, мкг	12	6.6	182%	9%
Селен, мкг	2.69	2.75	98%	5%

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	0.7	0	1.2	58%
Сахар	9.2	0.3	11.6	79%

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	1.8	0	2.3	78%
Сахар	9.4	0	11.7	80%

Меню Полдник

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	0.1	0	0.5	20%
Сахар	5.7	0.6	3.5	163%

Меню Ужин

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	1.1	0	1.1	100%
Сахар	5.6	0	8.2	68%

Меню Второй ужин

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	0	0	0%
Сахар	0	0	0	0%

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	3.7	0	5.1	73%
Сахар	29.9	0.9	35	85%

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. Суммарная масса блюд **выше регламентированных значений** по приемам пищи

Прием пищи	Неделя	День	Значение	Норматив
Завтрак	2	Четверг	740	715
Завтрак	3	Пятница	740	715
Обед	1	Понедельник	1080	1040
Обед	2	Суббота	1060	1040
Обед	3	Пятница	1090	1040

4. Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Завтрак - 21 дня(ей)Обед - 21 дня(ей)Полдник - 21 дня(ей)Ужин - 21 дня(ей)Второй ужин - 21 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 14.4%, 36.2%, и 49.4% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.2%, 32.1%, и 50.7% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 14.2%, 20.8%, и 65% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в ужин 21.8%, 31.7%, и 46.4% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй ужин 17.7%, 32.3%, и 50% соответственно.

5. 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 .

6. **В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**

7. **В меню отсутствуют колбасные изделия,бутерброды, консервированные томаты, .**

8. **В меню присутствуют кондитерские изделия, консервированные огурцы, рекомендуем исключить их из меню.**

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 "ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора" 22.05.26.
