

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	21-дневное меню основного питания, 7-11 лет (ДОЛ "МЕЧТА")(97948)
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 - 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)	564.3	500	113%	24 %
Калорийность, ккал.	661.3	612.6-743.2	131%	26%
Количество белков (г)	24.6	16.94	145%	29%
Количество жиров (г)	25.11	17.38	144%	29%
Количество углеводов (г)	84.21	73.7	114%	23%
Витамин С, мг	9.7	13.2	73%	15%
Витамин В1, мг	0.33	0.26	127%	25%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 97948

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	0.5	0.31	161%	32%
Витамин А, мкг рэ	215.04	154	140%	28%
Кальций, мг	451.84	242	187%	37%
Магний, мг	106.02	55	193%	39%
Железо, мг	5.3	2.64	201%	40%
Калий, мг	704.72	242	291%	58%
Йод, мкг	47.24	22	215%	43%
Селен, мкг	37.58	6.6	569%	114%

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)	938.1	700	134%	39 %
Калорийность, ккал.	966.2	857.7-1140	109%	38%
Количество белков (г)	42.02	29.65	142%	50%
Количество жиров (г)	33.95	30.42	112%	39%
Количество углеводов (г)	123.14	128.98	95%	33%
Витамин С, мг	36.83	23.1	159%	56%
Витамин В1, мг	0.45	0.46	98%	34%
Витамин В2, мг	0.44	0.54	81%	29%
Витамин А, мкг рэ	671.37	269.5	249%	87%
Кальций, мг	325.76	423.5	77%	27%
Магний, мг	175.42	96.25	182%	64%
Железо, мг	8.86	4.62	192%	67%
Калий, мг	1460.52	423.5	345%	121%
Йод, мкг	93.79	38.5	244%	85%
Селен, мкг	38.66	11.55	335%	117%

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)	421.4	300	140%	18 %
Калорийность, ккал.	420.3	367.6-504.1	111%	17%
Количество белков (г)	14.66	12.71	115%	17%
Количество жиров (г)	9.24	13.04	71%	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)	69.63	55.28	126%	19%
Витамин С, мг	68.18	9.9	689%	103%
Витамин В1, мг	0.12	0.2	60%	9%
Витамин В2, мг	0.23	0.23	100%	15%
Витамин А, мкг рэ	111.03	115.5	96%	14%
Кальций, мг	179.34	181.5	99%	15%
Магний, мг	57.3	41.25	139%	21%
Железо, мг	3.41	1.98	172%	26%
Калий, мг	580.12	181.5	320%	48%
Йод, мкг	8.21	16.5	50%	7%
Селен, мкг	17.43	4.95	352%	53%

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)	611.7	500	122%	25 %
Калорийность, ккал.	550.1	490.1-620.4	109%	22%
Количество белков (г)	30.1	16.94	178%	36%
Количество жиров (г)	19.59	17.38	113%	23%
Количество углеводов (г)	63.35	73.7	86%	17%
Витамин С, мг	81.92	13.2	621%	124%
Витамин В1, мг	0.36	0.26	138%	27%
Витамин В2, мг	0.32	0.31	103%	21%
Витамин А, мкг рэ	314.33	154	204%	41%
Кальций, мг	209.68	242	87%	17%
Магний, мг	124.54	55	226%	45%
Железо, мг	6.06	2.64	230%	46%
Калий, мг	1243.59	242	514%	103%
Йод, мкг	76.53	22	348%	70%
Селен, мкг	24.4	6.6	370%	74%

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)	209.8	200	105%	9 %

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.	154.7	122.5-168.1	122%	6%
Количество белков (г)	6.88	4.24	162%	8%
Количество жиров (г)	5.63	4.35	129%	6%
Количество углеводов (г)	19.12	18.43	104%	5%
Витамин С, мг	1.34	3.3	41%	2%
Витамин В1, мг	0.21	0.07	300%	16%
Витамин В2, мг	0.31	0.08	388%	20%
Витамин А, мкг рэ	45.8	38.5	119%	6%
Кальций, мг	240.36	60.5	397%	20%
Магний, мг	36.08	13.75	262%	13%
Железо, мг	0.43	0.66	65%	3%
Калий, мг	295.11	60.5	488%	24%
Йод, мкг	12	5.5	218%	11%
Селен, мкг	2.69	1.65	163%	8%

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	50%
Сахар	8.6	0.3	10	86%

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	1.5	107%
Сахар	9.1	0	10	91%

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	0.3	33%
Сахар	5.4	0.3	3	180%

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	0	0.65	154%
Сахар	5.5	0	7	79%

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	3.2	0	3.4	93%
Сахар	28.6	0.6	30	95%

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	670	650
Завтрак	3	Пятница	670	650
Обед	1	Понедельник	920	910
Обед	1	Среда	950	910
Обед	1	Четверг	950	910
Обед	1	Суббота	950	910
Обед	2	Понедельник	950	910
Обед	2	Среда	920	910
Обед	2	Четверг	930	910
Обед	2	Пятница	950	910
Обед	2	Суббота	970	910
Обед	2	Воскресенье	950	910
Обед	3	Понедельник	930	910
Обед	3	Вторник	950	910
Обед	3	Среда	950	910
Обед	3	Четверг	950	910
Обед	3	Пятница	990	910
Обед	3	Суббота	950	910
Обед	3	Воскресенье	950	910

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 14.9%, 34.2%, и 50.9% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.4%, 31.6%, и 51% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 14%, 19.8%, и 66.3% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в ужин 21.9%, 32%, и 46.1% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй ужин 17.8%, 32.7%, и 49.5% 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.**