

Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации | Детализация информации |
|---|---|--|
| 1 | Название меню | Примерное 10-ти дневное меню для организации питания воспитанников в муниципальных дошкольных общеобразовательных учреждениях Сорочинского городского округа (1-3)(61329) |
| 2 | Информация о возрастной группе детей | от 1 до 3 лет 3-7 |
| 3 | Информация о характеристике питающихся | Без особенностей |
| 4 | Тип организации, для которого разработано меню | Уровень 1 - Общеобразовательная организация |
| 5 | Режим питания | Завтрак, второй завтрак, обед, полдник |
| 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.», «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 | Детей с Без особенностей в организации - 125. |

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) | 362 | 350 | 103% | 23 % |
| Калорийность, ккал. | 303.2 | 265.4-322 | 28% | 18% |
| Количество белков (г) | 10.44 | 27.3 | 38% | 25% |
| Количество жиров (г) | 10.84 | 30.55 | 35% | 23% |
| Количество углеводов (г) | 40.97 | 131.95 | 31% | 20% |
| Витамин С, мг | 0.92 | 29.25 | 3% | 2% |
| Витамин В1, мг | 0.14 | 0.52 | 27% | 18% |
| Витамин В2, мг | 0.27 | 0.59 | 46% | 30% |

| 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 А, мкг рэ | 68.25 | 292.5 | 23% | 15% |
| Кальций, мг | 235.06 | 520 | 45% | 29% |
| Магний, мг | 47.55 | 52 | 91% | 59% |
| Железо, мг | 2.13 | 6.5 | 33% | 21% |
| Калий, мг | 309.36 | 260 | 119% | 77% |
| Йод, мкг | 39.76 | 45.5 | 87% | 57% |
| Селен, мкг | 14.51 | 9.75 | 149% | 97% |

Меню Второй завтрак

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на | |
|--------------------------|--|--|---|-------------|
| | | | Второй завтрак (в %) | сутки (в %) |
| Масса(г) | 178.7 | 100 | 179% | 11 % |
| Калорийность, ккал. | 85.6 | 66.4-91 | 8% | 5% |
| Количество белков (г) | 0.82 | 27.3 | 3% | 2% |
| Количество жиров (г) | 0.2 | 30.55 | 1% | 0% |
| Количество углеводов (г) | 20.13 | 131.95 | 15% | 10% |
| Витамин С, мг | 6.58 | 29.25 | 22% | 15% |
| Витамин В1, мг | 0.03 | 0.52 | 6% | 4% |
| Витамин В2, мг | 0.03 | 0.59 | 5% | 3% |
| Витамин А, мкг рэ | 51.57 | 292.5 | 18% | 11% |
| Кальций, мг | 16.02 | 520 | 3% | 2% |
| Магний, мг | 11.3 | 52 | 22% | 14% |
| Железо, мг | 2.14 | 6.5 | 33% | 21% |
| Калий, мг | 276.02 | 260 | 106% | 69% |
| Йод, мкг | 0.4 | 45.5 | 1% | 1% |
| Селен, мкг | 0.06 | 9.75 | 1% | 0% |

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) | 560.5 | 450 | 125% | 35 % |
| Калорийность, ккал. | 513.3 | 420-617.4 | 47% | 30% |
| Количество белков (г) | 21.22 | 27.3 | 78% | 51% |
| Количество жиров (г) | 18.07 | 30.55 | 59% | 38% |

| 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 %) |
| Количество углеводов (г) | 66.45 | 131.95 | 50% | 33% |
| Витамин С, мг | 23.45 | 29.25 | 80% | 52% |
| Витамин В1, мг | 0.28 | 0.52 | 54% | 35% |
| Витамин В2, мг | 0.2 | 0.59 | 34% | 22% |
| Витамин А, мкг рэ | 385.05 | 292.5 | 132% | 86% |
| Кальций, мг | 193.29 | 520 | 37% | 24% |
| Магний, мг | 95.83 | 52 | 184% | 120% |
| Железо, мг | 4.82 | 6.5 | 74% | 48% |
| Калий, мг | 935.14 | 260 | 360% | 234% |
| Йод, мкг | 74.19 | 45.5 | 163% | 106% |
| Селен, мкг | 18.42 | 9.75 | 189% | 123% |

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) | 206 | 200 | 103% | 13 % |
| Калорийность, ккал. | 211 | 140-273 | 19% | 13% |
| Количество белков (г) | 8.21 | 27.3 | 30% | 20% |
| Количество жиров (г) | 8.08 | 30.55 | 26% | 17% |
| Количество углеводов (г) | 26.37 | 131.95 | 20% | 13% |
| Витамин С, мг | 2.04 | 29.25 | 7% | 5% |
| Витамин В1, мг | 0.07 | 0.52 | 13% | 9% |
| Витамин В2, мг | 0.2 | 0.59 | 34% | 22% |
| Витамин А, мкг рэ | 105.8 | 292.5 | 36% | 24% |
| Кальций, мг | 153 | 520 | 29% | 19% |
| Магний, мг | 21.87 | 52 | 42% | 27% |
| Железо, мг | 0.95 | 6.5 | 15% | 10% |
| Калий, мг | 239.59 | 260 | 92% | 60% |
| Йод, мкг | 22.83 | 45.5 | 50% | 33% |
| Селен, мкг | 8.21 | 9.75 | 84% | 55% |

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) | 0.6 | 0.8 | 75% |
| Сахар (г) | 6.8 | 10 | 68% |

Меню Второй завтрак

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на Второй завтрак (в %) |
|------------|--|--|--|
| Соль (г) | 0 | 0 | 0% |
| Сахар (г) | 0 | 0 | 0% |

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 %) |
|------------|--|--|--|
| Соль (г) | 1 | 1 | 100% |
| Сахар (г) | 7 | 5 | 140% |

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 %) |
|------------|---|---|---|
| Соль (г) | 0.3 | 0.3 | 100% |
| Сахар (г) | 4.5 | 7 | 64% |

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);
- Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Второй завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Полдник - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 13.8%, 32.2%, и 54.1% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 3.8%, 2.1%, и 94.1% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 16.5%, 31.7%, и 51.8% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 15.6%, 34.5%, и 50% 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 .

5. **В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**
6. **В меню отсутствуют колбасные изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.**
7. **В меню присутствуют кондитерские изделия, 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" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Николаевская средняя общеобразовательная школа» Сорочинского городского округа Оренбургской области (МБОУ «Николаевская СОШ»)" 12.12.23.