

## Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации                                                                                          | Детализация информации                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Название меню                                                                                                               | 2026.Примерное 10-тидневное осенне-зимнее меню для двухразового питания обучающихся 1-4 классов (завтрак и обед) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов(103634)                          |
| 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 | Режим питания                                                                                                               | Обед,                                                                                                                                                                                                                        |
| 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 «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 - 37.                                                                                                                                                                                 |

### Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

#### 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)                 | 897                                              | 700                                                | 128%                                      | 37 %        |
| Калорийность, ккал.      | 811.4                                            | 705-1036.4                                         | 107%                                      | 32%         |
| Количество белков (г)    | 35.44                                            | 23.1                                               | 153%                                      | 46%         |
| Количество жиров (г)     | 28.45                                            | 23.7                                               | 120%                                      | 36%         |
| Количество углеводов (г) | 103.39                                           | 100.5                                              | 103%                                      | 31%         |
| Витамин С, мг            | 77.11                                            | 18                                                 | 428%                                      | 129%        |
| Витамин В1, мг           | 0.45                                             | 0.36                                               | 125%                                      | 38%         |
| Витамин В2, мг           | 0.75                                             | 0.42                                               | 179%                                      | 54%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 755.52                                           | 210                                                | 360%                                      | 108%        |
| Кальций, мг              | 355.13                                           | 330                                                | 108%                                      | 32%         |
| Магний, мг               | 176.5                                            | 75                                                 | 235%                                      | 71%         |
| Железо, мг               | 8.45                                             | 3.6                                                | 235%                                      | 70%         |

| 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 %) |
| Калий, мг  | 1601.49                                          | 330                                                | 485%                                      | 146%        |
| Йод, мкг   | 77.1                                             | 30                                                 | 257%                                      | 77%         |
| Селен, мкг | 48.32                                            | 9                                                  | 537%                                      | 161%        |

### Информация о содержании соли и сахара в меню

#### 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       | 1.2                                           | 0                                              | 1.5                        | 80%                                          |
| Сахар      | 7.9                                           | 0                                              | 10                         | 79%                                          |

#### 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       | 1.2                                           | 0                                              | 1.5                        | 80%                                          |
| Сахар      | 7.9                                           | 0                                              | 10                         | 79%                                          |

### Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

- Меню безопасное** (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
- Меню разнообразное** (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
- Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Обед - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.5%, 31.6%, и 51% 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 .

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

6. В меню отсутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, бутерброды, консервированные томаты, .

7. В меню присутствуют 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 "МБОУ"Амбинская ОШ"" 27.08.26.