Меню ЛДП МБОУ СОШ№1 2024 год

Возрастная категория:от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	**595**	**20.2**	**22.9**	**73.7**	**581.3**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**515.7-625.6**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.13**	**3.65**	
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
Пром.	Сок абрикосовый	185	0.9	0	23.5	97.7
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2**	**1.5**	**34.7**	**160.1**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**128.9-176.8**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.75**	**17.35**	
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.4	6.2	28.1	193.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	8.2	33.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**940**	**55.2**	**23.6**	**99.1**	**829.5**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.43**	**1.8**	
	Итого за день	**1735**	**77.4**	**48**	**207.5**	**1570.9**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-45гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.7	19.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	**620**	**25.7**	**14.8**	**88.1**	**588.8**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**515.7-625.6**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.58**	**3.43**	
	Второй завтрак					

Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
Пром.	Фруктовое пюре (яблоко, банан, груша, печенье)	185	0.9	0	24.1	99.9
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2**	**1.5**	**35.3**	**162.3**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**128.9-176.8**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.75**	**17.65**	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
369.1	Жаркое по домашнему	250	15.2	14.4	30.7	313.1
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0	14.4	59
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	**920**	**33.4**	**24.1**	**119.7**	**829**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.72**	**3.58**	
	Итого за день	**1740**	**61.1**	**40.4**	**243.1**	**1580.1**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Персик	125	1.1	0.1	11.9	53.1
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
	Итого за Завтрак	**550**	**39.9**	**14.9**	**80.6**	**615.5**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**515.7-625.6**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.37**	**2.02**	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	185	1.3	0.4	21.1	92.9
Пром.	Шоколад молочный	15	1.5	5.2	7.6	83
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2.8**	**5.6**	**28.7**	**175.9**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**128.9-176.8**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**2**	**10.25**	
	Обед					
481	Кисель витаминный	200	0.3	0.1	17.6	72.3
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**850**	**47.5**	**23.5**	**115.5**	**862.5**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.49**	**2.43**	
	Итого за день	**1600**	**90.2**	**44**	**224.8**	**1653.9**
	Неделя 1 Четверг					

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2о	Омлет с зеленым горошком	180	11.6	12.8	5.7	184.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Булочка с кунжутом	60	4.6	1.4	32	159.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	**560**	**18.9**	**22.3**	**63.6**	**530.6**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**515.7-625.6**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.18**	**3.37**	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0**	**35**	**142.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**128.9-176.8**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0**	**58.33**	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	130	21.8	20.6	8.7	307.4
495	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	20.3	83.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**960**	**39.9**	**35.2**	**110.9**	**919.2**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.88**	**2.78**	
	Итого за день	**1720**	**59.4**	**57.5**	**209.5**	**1592.2**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Колбаса п/к	20	3	8	0.1	84.5
	Итого за Завтрак	**590**	**18.7**	**17.8**	**87.3**	**584.2**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**515.7-625.6**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.95**	**4.67**	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0**	**33**	**134.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**128.9-176.8**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0**	**55**	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
329	Бигус	230	26	24.9	9.7	366.6

54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**880**	**40.6**	**35.3**	**85**	**820.3**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.87**	**2.09**	
	Итого за день	**1670**	**59.9**	**53.1**	**205.3**	**1538.9**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	**570**	**13.2**	**14.4**	**86.4**	**527.8**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**515.7-625.6**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.09**	**6.55**	
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье апельсиновое	15	0.9	3.3	8	65.1
Пром.	Сок абрикосовый	185	0.9	0	23.5	97.7
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1.8**	**3.3**	**31.5**	**162.8**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**128.9-176.8**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.83**	**17.5**	
	Обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
490	Компот из черной смородины	200	0.3	0.1	11.1	46.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**870**	**50.1**	**17.4**	**116**	**820.7**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.35**	**2.32**	
	Итого за день	**1640**	**65.1**	**35.1**	**233.9**	**1511.3**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	**560**	**20.2**	**17.4**	**88.3**	**590.5**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**515.7-625.6**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.86**	**4.37**	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0**	**35**	**142.4**

	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**128.9-176.8**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0**	**58.33**	
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	17.3	9.3	7.9	184.1
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**855**	**35**	**23.3**	**117.4**	**818**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.67**	**3.35**	
	Итого за день	**1615**	**55.8**	**40.7**	**240.7**	**1550.9**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
279	Запеканка из творога	150	30.8	10	24.3	310.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7
Пром.	Булочка с сыром	50	6.2	4.5	20.2	146.2
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	**560**	**40.9**	**16**	**75.5**	**609.2**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**515.7-625.6**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.39**	**1.85**	
	Второй завтрак					
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Второй завтрак	**220**	**1.5**	**2**	**34.3**	**160.8**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**128.9-176.8**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.33**	**22.87**	
	Обед					
20	салат из свежих огурцов с перцем	100	0.9	6.1	3.5	72.8
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	130	21.8	20.6	8.7	307.4
479	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	14.1	57.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**930**	**38.9**	**40.2**	**103.5**	**931.4**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.03**	**2.66**	
	Итого за день	**1710**	**81.3**	**58.2**	**213.3**	**1701.4**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	**550**	**33.8**	**11.2**	**81.1**	**559.7**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**515.7-625.6**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.33**	**2.4**	
	Второй завтрак					
Пром.	Фруктовое пюре (яблоко, банан, клубника)	185	0.9	0	23.1	96.2
Пром.	Печенье шоколадное	15	0.8	3.3	7.4	62.2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1.7**	**3.3**	**30.5**	**158.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**128.9-176.8**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.94**	**17.94**	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
262	Макаронник (макаронная запеканка)	150	12.5	11.9	39.6	315.5
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	8.2	33.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**890**	**43.9**	**24.1**	**113.6**	**846.5**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.55**	**2.59**	
	Итого за день	**1640**	**79.4**	**38.6**	**225.2**	**1564.6**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	125	1.9	0.6	26.3	118.1
	Итого за Завтрак	**550**	**22.6**	**23.6**	**62.5**	**553.2**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**515.7-625.6**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.04**	**2.77**	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0**	**35**	**142.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**128.9-176.8**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0**	**58.33**	
	Обед					
44	Салат рыбный	100	6.7	8	5.4	120.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
494	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1	0.1	18.4	77.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**850**	**42.9**	**33.8**	**99.4**	**872.3**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.79**	**2.32**	
	Итого за день	**1600**	**66.1**	**57.4**	**196.9**	**1567.9**

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	570.5	25.41	17.53	78.71	574.08
Средние показатели за Второй завтрак	202	1.42	1.72	33.3	154.19
Средние показатели за Обед	894.5	42.74	28.05	108.01	854.94

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	20.57
Витамин В1(мг)	0.05
Витамин В2(мг)	0.07
Витамин А(мкг рет.экв)	96.08
Кальций(мг)	75.42
Фосфор(мг)	30.74
Магний(мг)	25.37
Железо(мг)	1.24
Калий(мг)	288.96
Йод(мкг)	17.95
Селен(мкг)	3.13

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Меню ЛДП МБОУ СОШ№1 2024 год(**64487**)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 18 лет
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
6	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 технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ....Пермь2018г.», «Сборник типовых меню и рецептур 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.»,
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 ОВЗ в организации - 13. Детей с СД в организации - 2. Детей с Без особенностей в организации - 1161.

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)	570.5	550	104%	21 %
Калорийность, ккал.	574.1	515.7-625.6	101%	20%
Количество белков (г)	25.41	18	141%	28%
Количество жиров (г)	17.52	18.4	95%	19%
Количество углеводов (г)	78.71	76.6	103%	21%
Витамин С, мг	25.28	14	181%	36%
Витамин В1, мг	0.25	0.28	89%	18%
Витамин В2, мг	0.39	0.32	122%	24%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 64487

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	154.58	180	86%	17%
Кальций, мг	340.4	240	142%	28%
Магний, мг	101.1	60	169%	34%
Железо, мг	4.89	3.4	144%	29%
Калий, мг	749.92	240	312%	62%
Йод, мкг	67.76	24	282%	56%
Селен, мкг	32.05	10	321%	64%

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)	202	200	101%	7 %
Калорийность, ккал.	154.2	128.9-176.8	108%	5%
Количество белков (г)	1.43	4.5	32%	2%
Количество жиров (г)	1.7	4.6	37%	2%
Количество углеводов (г)	33.28	19.15	174%	9%
Витамин С, мг	57.35	3.5	1639%	82%
Витамин В1, мг	0.06	0.07	86%	4%
Витамин В2, мг	0.08	0.08	100%	5%
Витамин А, мкг рэ	107.42	45	239%	12%
Кальций, мг	49.85	60	83%	4%
Магний, мг	104.47	15	696%	35%
Железо, мг	0.32	0.85	38%	2%
Калий, мг	307.48	60	512%	26%
Йод, мкг	0.08	6	1%	0%
Селен, мкг	0	2.5	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 %)	сутки (в %)
Масса(г)	894.5	800	112%	33 %
Калорийность, ккал.	855	816-1199.5	100%	30%
Количество белков (г)	42.73	27	158%	47%
Количество жиров (г)	28.02	27.6	102%	30%

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)	107.98	114.9	94%	28%
Витамин С, мг	56.65	21	270%	81%
Витамин В1, мг	0.48	0.42	114%	34%
Витамин В2, мг	0.78	0.48	163%	49%
Витамин А, мкг рэ	1559.3	270	578%	173%
Кальций, мг	298.78	360	83%	25%
Магний, мг	174.17	90	194%	58%
Железо, мг	9.03	5.1	177%	53%
Калий, мг	1532.53	360	426%	128%
Йод, мкг	126.17	36	350%	105%
Селен, мкг	42.88	15	286%	86%

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	1.2	67%
Сахар (г)	10.2	11.6	88%

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)	1.9	2.3	83%
Сахар (г)	10.4	11.7	89%

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)Второй завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 17.7%, 27.5%, и 54.8% соотвественно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 3.7%, 9.9%, и 86.4% соотвественно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 20%, 29.5%, и 50.5% соотвественно.

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 бутерброды, консервированные томаты, .**

7. **В меню присутствуют колбасные изделия, 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 "МБОУ СОШ №1" 29.02.24.