

Название меню: Завтраки при одноразовом питании для учащихся с 12 лет г.Гай.с 16.10.23

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
302	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	153	6,5	5,3	30,6	196,2
54-60	Яйцо вареное	45	5,4	4,6	0,3	63,6
685	Чай с сахаром с лимоном	210	0,1	0	11,3	46,1
10	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным в.65	65	6,6	10,9	18,8	199,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Итого за Завтрак		593	19,1	21,3	72,8	559,1
Итого за день		593	19,1	21,3	72,8	559,1
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-3г	Макаронны отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,4	249,3
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,9	44,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1
Итого за Завтрак		610	28,9	15,5	93,9	631,5
Итого за день		610	28,9	15,5	93,9	631,5
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	2	0	1,5	0	13,2
302	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	205	6,9	5,2	33,6	209
П/Ф	Блины, полуфабрикат	90	4,3	2,5	26,7	146,2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Итого за Завтрак		647	15,5	12,4	96,7	559,3
Итого за день		647	15,5	12,4	96,7	559,3
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-11г	Картофельное пюре	80	1,6	2,8	10,6	74,3
54-8г	Капуста тушеная	80	1,9	2,4	7,8	60,6
499	Котлеты рубленые из птицы 70	70	8,6	12,5	9,2	183,5
685	Чай с сахаром с лимоном	210	0,1	0	11,3	46,1
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Завтрак		560	17,5	21,2	78,3	574,5
Итого за день		560	17,5	21,2	78,3	574,5
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
516	Макаронны отварные вых 150	180	6,4	4,7	39,3	225,3
451	Котлеты,биточки, шницеля	80	10,2	17,4	6,7	224,5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Завтрак		600	19,7	23	76,8	593,8

	Итого за день	600	19,7	23	76,8	593,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,5	0	43
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-5гн-2020	Чай с замороженными ягодами и сахаром (красная смородина) д.с	200	0,3	0,1	7,3	31,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Завтрак	562	21,6	25,3	65,2	575,8
	Итого за день	562	21,6	25,3	65,2	575,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-32з	Морковь в нарезке	100	1,3	0,1	6,9	33,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
461	Тефтели с соусом	100	8,3	15,7	10,4	216,7
685	Чай с сахаром с лимоном	210	0,1	0	11,3	46,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	630	22,2	23,9	87,5	655,1
	Итого за день	630	22,2	23,9	87,5	655,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
520	Картофельное пюре	180	3,7	5	24,1	156
499	Котлеты рубленые из птицы	70	10,9	8,9	10	163,9
630	Чай с молоком	200	1,6	1,1	15,9	80
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	650	20,1	16,2	81,4	551,9
	Итого за день	650	20,1	16,2	81,4	551,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
516	Макароны отварные	180	6,4	4,7	39,3	225,3
493	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	128	20,3	23,4	2,8	303,2
54-5гн-2020	Чай с замороженными ягодами и сахаром (красная смородина)	200	0,3	0,1	10	42
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	578	29,8	28,7	66,3	643
	Итого за день	578	29,8	28,7	66,3	643
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	2	0	1,5	0	13,2
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,8	240,8
П/Ф	Блины, полуфабрикат	90	4,3	2,5	26,7	146,2
Пром.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	657	16,7	15,4	103,6	618,5
	Итого за день	657	16,7	15,4	103,6	618,5

Энергетическая

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	608,7	21,11	20,29	82,25	596,25
Средние показатели за период	608,7	21,1	20,3	82,3	596,3

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтраки при одноразовом питании для учащихся с 12 лет г.Гай.с 16.10.23(60348)
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 - Общеобразовательная организация
5	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.», «Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией / Новосибирск, 2020 г.», «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Москва, 2023 г.», «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.Лапшиной 2004», «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях»,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.

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)	608.7	550	111%	23 %
Калорийность, ккал.	596.3	544-782	105%	21%
Количество белков (г)	21.13	18	117%	23%
Количество жиров (г)	20.29	18.4	110%	22%
Количество углеводов (г)	82.29	76.6	107%	21%
Витамин С, мг	16.06	14	115%	23%
Витамин В1, мг	0.28	0.28	100%	20%
Витамин В2, мг	0.32	0.32	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	282.25	180	157%	31%

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 %)
Кальций, мг	297.01	240	124%	25%
Магний, мг	84.35	60	141%	28%
Железо, мг	6.3	3.4	185%	37%
Калий, мг	770.05	240	321%	64%
Йод, мкг	46.66	24	194%	39%
Селен, мкг	16.6	10	166%	33%

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)	10.5	11.6	91%

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) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 14.2%, 30.6%, и 55.2% соответственно.
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 колбасные изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.
7. В меню присутствуют кондитерские изделия, рекомендуется 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 "ООО "Комбинат школьного питания"" 27.10.23.