

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОУ «Адаптивная школа №18»

И.Ю.Ерофеев



Основное 10 дневное меню

для организации питания обучающихся с 12 лет и старше

КОУ «Адаптивная школа №18»

на 2024-2025 учебный год

Организация: КОУ "Адаптивная школа №18"

Название меню: меню 10 дневное на 2024-2025 год с 12 лет и старше

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 02.09.2024 - 23.05.2025

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2
		г	г	г	г	ккал	мг	мг
	Понедельник, 1 неделя							
	Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02
	Итого за Завтрак	710	20,7	23,9	92,5	666,7	0,23	0,4
	Обед							
54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0,1	3	16,9	0,04	0,05
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89	0,06	0,04
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21,4	20,6	54	487,5	0,1	0,16
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04
	Итого за Обед	980	34	26,6	137,5	926,1	0,39	0,32
	Полдник							
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26
Пром.	Банан	190	2,9	1	39,9	179,6	0,08	0,1
	Итого за Полдник	390	8,7	6	48,3	281,4	0,12	0,36
	Итого за день	2080	63,4	56,5	278,3	1874,2	0,74	1,08

	Вторник, 1 неделя							
	Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14
54-21	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	120,4	0,04	0,16
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02
	Итого за Завтрак	710	20,8	24,9	104,9	725,6	0,27	0,43
	Обед							
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2	0,09	0,09
54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4	0,03	0,02
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4	0,06	0,09
54-23м	Биточек из курицы	120	22,9	5,2	16	202,4	0,08	0,09
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	0	0,01
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04
	Итого за Обед	970	42,4	23	127,9	887,8	0,45	0,39
	Полдник							
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03
Пром.	Булка	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	0,06	0,26
	Итого за Полдник	350	10,3	5,7	54,3	309,5	0,18	0,32
	Итого за день	2030	73,5	53,6	287,1	1922,9	0,9	1,14

	Среда, 1 неделя							
	Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	0,08	0,43
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01
Пром.	Молоко сгущенное с саха	10	0,7	0,9	5,6	32,7	0,01	0,04
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08
	Итого за Завтрак	695	47,2	20,6	102,1	781,9	0,24	0,61
	Обед							
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,5	13,6	7,5	230,3	0,16	0,15
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02
	Итого за Обед	930	38,4	32,1	110,1	882	0,52	0,41
	Полдник							
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,06	0,34
Пром.	Булка	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03
	Итого за Полдник	350	10,2	7,2	43,1	277,8	0,16	0,4
	Итого за день	1975	95,8	59,9	255,3	1941,7	0,92	1,42

	Четверг, 1 неделя							
	Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	0,06	0,18
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,38
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02
	Итого за Завтрак	640	15,3	15,6	93,8	575,1	0,24	0,38
	Обед							
54-4з	Перец болгарский в нарезке	120	1,6	0,1	5,9	30,8	0,1	0,11
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6	0,13	0,13
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0	0
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02
	Итого за Обед	1020	46,3	24,1	142,9	972,6	0,75	0,52
	Полдник							
Пром.	Булка	100	8	1	49,1	237,4	0,16	0,06
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3
Пром.	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	17,5	0,03	0,02
	Итого за Полдник	350	14,2	7,5	62,3	373,3	0,27	0,38
	Итого за день	2010	75,8	47,2	299	1921	1,26	1,28

	Пятница, 1 неделя							
	Завтрак							
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9	0,08	0,04
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01
54-1о	Омлет натуральный	220	18,6	26,4	4,8	330,7	0,09	0,59
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02
	Итого за Завтрак	610	27,6	35,9	53,1	643,7	0,28	0,69
	Обед							
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	0,11	0,11
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9	0,39	2,08
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,01
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04
Пром.	Сельдь среднесоленая	120	20,4	10,2	0	173,4	0,02	0,16
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02
	Итого за Обед	900	64	30,2	123,9	1023,2	0,72	2,42
	Полдник							
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	0,06	0,26
Пром.	Булка	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02
	Итого за Полдник	350	9,8	5,9	56	316,1	0,17	0,31
	Итого за день	1860	101,4	72	233	1983	1,17	3,42

	Понедельник, 2 неделя							
	Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	0,12	0,17
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,2	11,2	86	0,22	0,13
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02
	Итого за Завтрак	710	22,2	27,5	104,7	753,5	0,39	0,45
	Обед							
54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0,1	3	16,9	0,04	0,05
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	0,11	0,07
54-10м	Капуста тушеная с мясом	280	30,7	30,8	18,7	475,2	0,13	0,27
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04
	Итого за Обед	980	48	35,7	115,2	974,3	0,47	0,46
	Полдник							
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03
Пром.	Булка	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03
	Итого за Полдник	400	10,4	6,1	47,7	287,1	0,17	0,32
	Итого за день	2090	80,6	69,3	267,6	2014,9	1,03	1,23

	Вторник, 2 неделя							
	Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	0,14	0,17
54-21гн	Какао молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02
Пром.	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	0,04
	Итого за Завтрак	710	23,4	26,4	95,7	713,4	0,32	0,48
	Обед							
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	0,08	0,05
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34,7	8,7	24,6	315,8	0,21	0,17
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04
	Итого за Обед	960	53,3	23	123,4	914,4	0,48	0,33
	Полдник							
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	0,06	0,26
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04
Пром.	Булка	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03
	Итого за Полдник	370	10,5	5,7	55,9	317,1	0,19	0,33
	Итого за день	2040	87,2	55,1	275	1944,9	0,99	1,14

	Среда, 2 неделя							
	Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01
54-1т	Запеканка из творога	190	37,6	13,5	27,4	381,6	0,08	0,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10		0,9	5,6	2,7	0,01	0,04
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02
Пром.	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	113	0,08	0,04
	Итого за Завтрак	685	45,7	20,1	101,6	769,2	0,28	0,54
	Обед							
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,5	13,6	7,5	230,3	0,16	0,15
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	0,01	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04
	Итого за Обед	1000	42,4	35,7	126	994,3	0,73	0,47
	Полдник							
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	0,05
Пром.	Булка	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,06	0,34
	Итого за Полдник	400	10,4	7,4	48,3	300,6	0,17	0,42
	Итого за день	2085	98,5	63,2	275,9	2064,1	1,18	1,43

	Четверг, 2 неделя							
	Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01
54-1о	Омлет натуральный	220	18,6	26,4	4,8	330,7	0,09	0,59
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02
Пром.	Сок фруктовый	200	2,2	0,2	25,2	111,4	0,02	0,04
	Итого за Завтрак	710	28,3	36,9	74,4	741,2	0,23	0,75
	Обед							
54-24з	Икра кабачковая	100	1,5	4,7	7,4	78	0,04	0,04
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4	0,08	0,06
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,7	278,6	0,06	0,15
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02
	Итого за Обед	1000	42,5	38,8	137,2	1067,9	0,45	0,35
	Полдник							
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3
Пром.	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1	0,07	0,09
	Итого за Полдник	380	8,5	7,3	47,2	288,5	0,15	0,39
	Итого за день	2090	79,3	83	258,8	2097,6	0,83	1,49

	Пятница, 2 неделя							
	Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1	0,24	0,03
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01
Г.м.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02
	Итого за Завтрак	690	15,2	18,3	122,3	713,6	0,39	0,11
	Обед							
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04
54-32с	Уха ростовская	250	7,8	3,9	12,4	116	0,12	0,09
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	0,15
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	0	0,01
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5	0,01	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04
	Итого за Обед	1000	48,5	42,8	153,2	1192,7	0,71	0,52
	Полдник							
Пром.	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	17,5	0,03	0,02
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6	0,08	0,4
Пром.	Батон булка	100	8	1	49,1	237,4	0,16	0,06
	Итого за Полдник	350	18,4	7,5	59,9	380,5	0,27	0,48
	Итого за день	2040	82,1	68,6	335,4	2286,8	1,37	1,11
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2
		г	г	г	г	ккал	мг	мг
	Средние показатели за Завтрак	687	26,64	25,01	94,51	708,39	0,29	0,48
	Средние показатели за Обед	974	45,98	31,2	129,73	983,53	0,57	0,62
	Средние показатели за Полдник	369	11,14	6,63	52,3	313,19	0,19	0,37
	Средние показатели за период	2030	83,8	62,8	276,5	2005,1	1,1	1,5

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	меню 10 дневное на 2024-2025 год с 12 лет и старше(69502)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Дети с ОВЗ
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	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 «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «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.»,
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 - 2.

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)	687	550	125%	25 %
Калорийность, ккал.	708.4	544-782	124%	25%
Количество белков (г)	26.58	18	148%	30%
Количество жиров (г)	24.89	18.4	135%	27%
Количество углеводов (г)	94.53	76.6	123%	25%
Витамин С, мг	17.26	14	123%	25%
Витамин В1, мг	0.29	0.28	104%	21%
Витамин В2, мг	0.48	0.32	150%	30%
Витамин А, мкг рэ	277.73	180	154%	31%
Кальций, мг	414.99	240	173%	35%
Магний, мг	95.85	60	160%	32%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 69502

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 %)
Железо, мг	5.04	3.4	148%	30%
Калий, мг	778.92	240	325%	65%
Йод, мкг	48.53	24	202%	40%
Селен, мкг	33.36	10	334%	67%

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)	974	800	122%	36 %
Калорийность, ккал.	983.5	816-1199.5	115%	35%
Количество белков (г)	45.95	27	170%	51%
Количество жиров (г)	31.21	27.6	113%	34%
Количество углеводов (г)	129.72	114.9	113%	34%
Витамин С, мг	63.43	21	302%	91%
Витамин В1, мг	0.57	0.42	136%	41%
Витамин В2, мг	0.62	0.48	129%	39%
Витамин А, мкг рэ	1117.68	270	414%	124%
Кальций, мг	314.99	360	87%	26%
Магний, мг	190.72	90	212%	64%
Железо, мг	9.8	5.1	192%	58%
Калий, мг	1810.27	360	503%	151%
Йод, мкг	110.97	36	308%	92%
Селен, мкг	50.18	15	335%	100%

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)	369	350	105%	14 %
Калорийность, ккал.	313.2	272-530.4	110%	11%
Количество белков (г)	11.13	9	124%	12%
Количество жиров (г)	6.62	9.2	72%	7%
Количество углеводов (г)	52.26	38.3	136%	14%
Витамин С, мг	26.03	7	372%	37%
Витамин В1, мг	0.18	0.14	129%	13%
Витамин В2, мг	0.37	0.16	231%	23%

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 %)
Витамин А, мкг рэ	55.91	90	62%	6%
Кальций, мг	276.79	120	231%	23%
Магний, мг	70.55	30	235%	24%
Железо, мг	2.62	1.7	154%	15%
Калий, мг	650.05	120	542%	54%
Йод, мкг	20.84	12	174%	17%
Селен, мкг	7.19	5	144%	14%

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)	0.7	1.2	58%
Сахар (г)	10.9	11.6	94%

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)	1.6	2.3	70%
Сахар (г)	9.7	11.7	83%

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	0.5	0%
Сахар (г)	0	3.5	0%

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);

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 69502

3. Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Полдник - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 15%, 38.6%, и 53.4% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.7%, 28.6%, и 52.8% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 14.2%, 19%, и 66.7% 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, кондитерские изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

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 **з**аключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "КОУ "Адаптивная школа №18"" 06.07.24.