

Директор КОУ «Адаптивная школа №18»

Директор КОУ «Адаптив

КОУ «Адаптивная школа №18»

Организация: КОУ "Адаптивная школа №18"

Название меню: меню 10 дневное на 2024-2025 год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 02.09.2024 - 24.05.2025

№ рецепт	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ц	B1	B2	A
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк
	Понедельник, 1 неделя								
	Завтрак								
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27,49
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10,1	77,4	0,03	0,12	11,96
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4	0,03	0,01	0
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0
	Итого за Завтрак	650	16,9	17,5	77	533	0,2	0,37	100,95
	Обед								
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	0,03	8
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89	0,06	0,04	123,51
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3	0,09	0,14	327
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	0,01	2,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0
	Итого за Обед	890	30	24,2	124	834,1	0,32	0,26	460,91
	Полдник								
Пром.	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1	0,07	0,09	36
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33
	Итого за Полдник	330	7,1	4,7	44,1	246,5	0,1	0,29	69
	Итого за день	1870	54	46,4	245,1	1613,6	0,62	0,92	630,86

	Вторник, 1 неделя								
	Завтрак								
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,16
54-2	Какао с молоком	180	1,2	3,2	11,2	90,4	0,04	0,15	15,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4	0,03	0,01	0
	Итого за Завтрак	650	16,9	18,5	89,2	590,5	0,24	0,4	104,19
	Обед								
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8	0,08	0,07	429,34
54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4	0,03	0,02	132,43
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	0,05	0,07	124,7
54-23м	Биточек из курицы	120	22,9	5,2	16	202,4	0,08	0,09	7,56
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	0	0,01	7,77
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2	0,01	0,03	62,96
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0
	Итого за Обед	860	39,2	19,7	112,7	785,6	0,39	0,33	764,76
	Полдник								
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8
Пром.	Булка	100	8	1	49,1	237,4	0,16	0,06	0
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7	0,05	0,23	39,6
	Итого за Полдник	380	13,8	5,7	76,6	412,9	0,25	0,32	47,6
	Итого за день	1890	69,9	43,9	278,5	1789	0,88	1,05	916,55

	Среда, 1 неделя								
	Завтрак								
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5
54-1т	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	361,5	0,07	0,38	61,34
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2	0	0,01	0,27
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7	0,01	0,04	4,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4	0,03	0,01	0
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434
	Итого за Завтрак	625	41,1	18,3	84,2	665,1	0,2	0,55	522,81
	Обед								
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,29
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9	0,14	0,12	325,25
54-7хн	Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	31,9	0,01	0,01	2,75
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0
	Итого за Обед	800	33,7	26,2	98,4	763,2	0,46	0,34	455,77
	Полдник								
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,06	0,34	44
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2
Пром.	Булка	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03	0
	Итого за Полдник	350	10,2	7,2	43,1	277,8	0,16	0,4	46
	Итого за день	1775	85	51,7	225,7	1706,1	0,82	1,29	1024,58

	Четверг, 1 неделя								
	Завтрак								
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	0,06	0,18	23,88
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8	0,01	0,06	6,21
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,01	0
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4	0,03	0,01	0
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30
	Итого за Завтрак	590	12,9	14,6	78,5	496	0,21	0,36	105,09
	Обед								
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,06	0,07	200
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6	0,13	0,13	29,16
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0	0	25,63
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4	0,01	0,01	1,08
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0
	Итого за Обед	890	41,5	21,7	121,2	846,1	0,59	0,42	443,39
	Полдник								
Пром.	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	17,5	0,03	0,02	5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3	44
Пром.	Булка	100	8	1	49,1	237,4	0,16	0,06	0
	Итого за Полдник	350	14,2	7,5	62,3	373,3	0,27	0,38	49
	Итого за день	1830	68,6	43,8	262	1715,4	1,07	1,16	597,48

	Пятница, 1 неделя								
	Завтрак								
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9	0,08	0,04	30
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72
54-3гн	Чай с моноом и сахаром	180	0,2	0	6	25,1	0	0,01	0,35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4	0,03	0,01	0
	Итого за Завтрак	535	23,6	28,8	37,6	503,8	0,25	0,63	296,57
	Обед								
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	0,09	0,09	102,43
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9	0,39	2,08	5681,63
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,5	68,3	0,02	0,01	0,65
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0
Пром.	Сельдь среднесоленая	60	10,2	5,1	0	86,7	0,01	0,08	12
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0
	Итого за Обед	750	50,3	23,4	111,9	858,5	0,65	2,3	5796,71
	Полдник								
Пром.	Булка	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03	0
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	0,06	0,26	44
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5
	Итого за Полдник	350	9,8	5,9	56	316,1	0,17	0,31	49
	Итого за день	1635	83,7	58,1	205,5	1678,4	1,07	3,24	6142,28

	Понедельник, 2 неделя								
	Завтрак								
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	0,12	0,17	41,52
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10,1	77,4	0,03	0,12	11,96
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4	0,03	0,01	0
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04	6
	Итого за Завтрак	650	18,4	21,1	89,2	619,8	0,36	0,42	120,98
	Обед								
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	97,51
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3	0,11	0,24	128,92
54-20хн	Кисель из апельсинов	180	0,4	0,1	12,9	53,8	0,01	0,01	2,16
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0
	Итого за Обед	840	42	31,5	100	850,5	0,38	0,38	238,59
	Полдник								
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5
Пром.	Булка	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03	0
	Итого за Полдник	350	9	4,9	45,6	261,7	0,16	0,26	40,5
	Итого за день	1840	69,4	57,5	234,8	1732	0,9	1,06	400,07

	Вторник, 2 неделя								
	Завтрак								
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	0,14	0,17	29,08
54-1гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	11,2	92,1	0,04	0,15	15,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4	0,03	0,01	0
Пром.	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	0,04	16
	Итого за Завтрак	650	19,5	20	80	578,3	0,29	0,45	122,11
	Обед								
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	0,07	0,04	154,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	240	29,8	7,5	21,1	270,7	0,18	0,15	39,26
54-3хн	Компот из чернослива	180	0,5	0,1	17,5	73,2	0	0,02	1,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0
	Итого за Обед	790	45,1	18,1	105,1	762,9	0,4	0,27	195,99
	Полдник								
Пром.	Снежок 2.5%	150	4,1	3,8	16,2	114,8	0,05	0,2	33
Пром.	Булка	100	8	1	49,1	237,4	0,16	0,06	0
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6
	Итого за Полдник	370	13,2	5	75	397,6	0,26	0,3	42,6
	Итого за день	1810	77,8	43,1	260,1	1738,8	0,95	1,02	360,7

	Среда, 2 неделя								
	Завтрак								
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5
54-1т	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	361,5	0,07	0,38	61,34
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2	0	0,01	0,27
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7	0,01	0,04	4,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4	0,03	0,01	0
Пром.	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	113	0,08	0,04	16
	Итого за Завтрак	625	41,5	18,5	85,2	672,5	0,24	0,51	104,81
	Обед								
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121,01
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,5	13,6	7,5	230,3	0,16	0,15	390,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	0,01	0,01	4,08
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0
	Итого за Обед	840	38	28,9	106,1	836,4	0,6	0,39	1272,09
	Полдник								
Пром.	Булка	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03	0
Пром.	Кефир 3.2%	150	4,4	4,8	6,2	85,2	0,05	0,26	33
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	0,05	3
	Итого за Полдник	350	9	5,8	46,3	272,2	0,16	0,34	36
	Итого за день	1815	88,5	53,2	237,6	1781,1	1	1,24	1412,9

	Четверг, 2 неделя								
	Завтрак								
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9
Пром.	Хлеб рж. ой	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4	0,03	0,01	0
Пром.	Сок фруктовый	200	2,2	0,2	25,2	111,4	0,02	0,04	700
	Итого за Завтрак	660	24,4	33,6	59,5	637,2	0,2	0,69	995,62
	Обед								
54-24з	Икра кабачковая	60	0,9	2,8	4,4	46,8	0,02	0,02	10,06
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4	0,08	0,06	137,99
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	0,05	0,12	25,46
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0
	Итого за Обед	870	35,4	31,7	115,8	890,4	0,36	0,27	193,07
	Полдник								
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3	44
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26
	Итого за Полдник	330	7,8	7,1	36,7	241,3	0,13	0,37	70
	Итого за день	1860	67,6	72,4	212	1768,9	0,69	1,33	1258,69

	Пятница, 2 неделя								
	Завтрак								
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5
54-12г	Каша пшениная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1	0,24	0,03	28,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4	0,03	0,01	0
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0
	Итого за Завтрак	655	12,9	13,7	107,9	606,5	0,36	0,1	51,28
	Обед								
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52
54-32с	Уха ростовская	200	6,2	3,1	9,9	92,8	0,09	0,07	36,25
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,06	0,12	17,7
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	0	0,01	7,77
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5	0,01	0,01	2,53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0
	Итого за Обед	820	38,6	32,1	124,9	944	0,53	0,39	204,96
	Полдник								
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6	0,08	0,4	44
Пром.	Булка	100	8	1	49,1	237,4	0,16	0,06	0
Пром.	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	17,5	0,03	0,02	5
	Итого за Полдник	350	18,4	7,5	59,9	380,5	0,27	0,48	49
	Итого за день	1825	69,9	53,3	292,7	1931	1,16	0,97	305,24
		Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическ	В1	В2	А
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк
	Средние показатели за Завтрак	629	22,81	20,46	78,83	590,27	0,26	0,45	0
	Средние показатели за Обед	835	39,38	25,75	112,01	837,17	0,47	0,54	0
	Средние показатели за Полдник	351	11,25	6,13	54,56	317,99	0,19	0,35	0
	Средние показатели за период	1815	73,4	52,3	245,4	1745,4	0,9	1,3	0

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	меню 10 дневное на 2024-2025 год(69416)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 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.»,
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 Завтра

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)	629	500	126%	26 %
Калорийность, ккал.	590.3	470-675.6	117%	23%
Количество белков (г)	22.76	15.4	148%	30%
Количество жиров (г)	20.5	15.8	130%	26%
Количество углеводов (г)	78.69	67	117%	23%
Витамин С, мг	17.19	12	143%	29%
Витамин В1, мг	0.25	0.24	104%	21%
Витамин В2, мг	0.44	0.28	157%	31%
Витамин А, мкг рэ	252.44	140	180%	36%
Кальций, мг	373.43	220	170%	34%
Магний, мг	86.93	50	174%	35%
Железо, мг	4.37	2.4	182%	36%
Калий, мг	723.41	220	329%	66%
Йод, мкг	46.39	20	232%	46%
Селен, мкг	29.93	6	499%	100%

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)	835	700	119%	35 %
Калорийность, ккал.	837.2	705-1036.4	110%	33%
Количество белков (г)	39.34	23.1	170%	51%
Количество жиров (г)	25.76	23.7	109%	33%
Количество углеводов (г)	112.01	100.5	111%	33%
Витамин С, мг	48.36	18	269%	81%
Витамин В1, мг	0.47	0.36	131%	39%
Витамин В2, мг	0.54	0.42	129%	39%
Витамин А, мкг рэ	1002.62	210	477%	143%
Кальций, мг	265.4	330	80%	24%
Магний, мг	154.41	75	206%	62%
Железо, мг	7.95	3.6	221%	66%
Калий, мг	1496.96	330	454%	136%
Йод, мкг	92.69	30	309%	93%
Селен, мкг	40.36	9	448%	135%

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)	351	300	117%	15 %
Калорийность, ккал.	318	235-458.3	126%	13%
Количество белков (г)	11.22	7.7	146%	15%
Количество жиров (г)	6.11	7.9	77%	8%
Количество углеводов (г)	54.53	33.5	163%	16%
Витамин С, мг	25.3	6	422%	42%
Витамин В1, мг	0.19	0.12	158%	16%
Витамин В2, мг	0.34	0.14	243%	24%
Витамин А, мкг рэ	49.87	70	71%	7%
Кальций, мг	251.74	110	229%	23%
Магний, мг	68.28	25	273%	27%
Железо, мг	2.77	1.2	231%	23%
Калий, мг	611.35	110	556%	56%
Йод, мкг	19.18	10	192%	19%
Селен, мкг	7.39	3	246%	25%

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	70%
Сахар (г)	10.2	10	102%

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)	1.3	1.5	87%
Сахар (г)	8.8	10	88%

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	0.3	0%
Сахар (г)	0	3	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);
3. Суммарная масса блюд **выше** регламентированных значений по приемам пищи

Прием пищи	Неделя	День	Значение	Норматив
Завтрак	2	Четверг	660	650
Завтрак	2	Пятница	655	650

4. 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 15.4%, 31.3%, и 53.3% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.8%, 27.7%, и 53.5% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 14.1%, 17.3%, 58.6% соответственно.

5. 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 .

6. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.

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