

## Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации                                                                                          | Детализация информации                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Название меню                                                                                                               | 2025 год Меню лагеря дневного пребывания 12-18 лет(84225)                                                                                                                                                                                            |
| 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 - Организация отдыха и оздоровления                                                                                                                                                                                                        |
| 5 | Режим питания                                                                                                               | Завтрак, 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.», «Сборник Е.В.Ушаковой», |
| 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 |                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 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)                 | 626.3                                               | 550                                                   | 114%                                      | 23 %        |
| Калорийность, ккал.      | 765.9                                               | 709.1-860.2                                           | 134%                                      | 27%         |
| Количество белков (г)    | 28.43                                               | 19.8                                                  | 144%                                      | 29%         |
| Количество жиров (г)     | 28.24                                               | 20.24                                                 | 140%                                      | 28%         |
| Количество углеводов (г) | 99.5                                                | 84.26                                                 | 118%                                      | 24%         |
| Витамин С, мг            | 29.7                                                | 15.4                                                  | 193%                                      | 39%         |
| Витамин В1, мг           | 0.27                                                | 0.31                                                  | 87%                                       | 18%         |
| Витамин В2, мг           | 0.47                                                | 0.35                                                  | 134%                                      | 27%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 198.39                                              | 198                                                   | 100%                                      | 20%         |
| Кальций, мг              | 492.78                                              | 264                                                   | 187%                                      | 37%         |
| Магний, мг               | 107.03                                              | 66                                                    | 162%                                      | 32%         |
| Железо, мг               | 5.51                                                | 3.74                                                  | 147%                                      | 29%         |
| Калий, мг                | 831.59                                              | 264                                                   | 315%                                      | 63%         |
| Йод, мкг                 | 55.29                                               | 26.4                                                  | 209%                                      | 42%         |
| Селен, мкг               | 26.81                                               | 11                                                    | 244%                                      | 49%         |

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)                 | 924.2                                            | 800                                                | 116%                                      | 34 %        |
| Калорийность, ккал.      | 1068.4                                           | 992.7-1319.5                                       | 107%                                      | 38%         |
| Количество белков (г)    | 45.84                                            | 34.65                                              | 132%                                      | 46%         |
| Количество жиров (г)     | 33.48                                            | 35.42                                              | 95%                                       | 33%         |
| Количество углеводов (г) | 145.92                                           | 147.46                                             | 99%                                       | 35%         |
| Витамин С, мг            | 40.26                                            | 26.95                                              | 149%                                      | 52%         |
| Витамин В1, мг           | 0.51                                             | 0.54                                               | 94%                                       | 33%         |
| Витамин В2, мг           | 0.41                                             | 0.62                                               | 66%                                       | 23%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 691.45                                           | 346.5                                              | 200%                                      | 70%         |
| Кальций, мг              | 297.61                                           | 462                                                | 64%                                       | 23%         |
| Магний, мг               | 183.24                                           | 115.5                                              | 159%                                      | 56%         |
| Железо, мг               | 9.63                                             | 6.55                                               | 147%                                      | 51%         |
| Калий, мг                | 1525.76                                          | 462                                                | 330%                                      | 116%        |
| Йод, мкг                 | 125.61                                           | 46.2                                               | 272%                                      | 95%         |
| Селен, мкг               | 25.39                                            | 19.25                                              | 132%                                      | 46%         |

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

| 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       | 0.6                                           | 0                                              | 1.2                        | 50%                                          |
| Сахар      | 13.5                                          | 3.6                                            | 11.6                       | 116%                                         |

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       | 1.7                                           | 0                                              | 2.3                        | 74%                                          |
| Сахар      | 7.3                                           | 0                                              | 11.7                       | 62%                                          |

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       | 2.3                                           | 0                                              | 3.5                        | 66%                                          |
| Сахар      | 20.8                                          | 3.6                                            | 23.3                       | 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 - 12 дня(ей)Обед - 12 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 14.8%, 33.2%, и 52% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.2%, 28.2%, и 54.6% 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, при учете сахара, являющегося компонентом пищевой продукции промышленного выпуска, общее содержание сахара превышает регламентированный норматив.**
6. **В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли.**
7. **В меню отсутствуют колбасные изделия,консервированные томаты, .**
8. **В меню присутствуют кондитерские изделия, бутерброды, 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

**"Управление образования администрации муниципального образования Светлинский район Оренбургской области" 26.05.25.**