# Перспективное 10-дневное меню 1-4 классы 2026-2027 учебный год (корпус Советская,63)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | **Неделя 1 Понедельник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 30 | 0.9 | 0.1 | 1.8 | 11.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-12м | Плов с курицей | 235 | 32 | 7.6 | 39.1 | 352.9 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 3.6 | 16.3 |
| Пром. | Батон нарезной | 33 | 2.5 | 1 | 17 | 86.4 |
| | **Итого за Завтрак** | **518** | **40.3** | **14.7** | **61.5** | **538.4** |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1.7 | 5 | 9.7 | 90.2 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 54-16м | Тефтели из говядины и свинины с рисом | 90 | 11.6 | 18.4 | 7.3 | 241.5 |
| 54-4соус | Соус сметанный натуральный | 30 | 0.9 | 4.9 | 2 | 55.8 |
| 54-9хн | Компот из облепихи | 200 | 0.2 | 1 | 7.4 | 39 |
| Пром. | Батон нарезной | 27 | 2 | 0.8 | 13.9 | 70.7 |
| | **Итого за Обед** | **787** | **23.5** | **36.1** | **82** | **746.2** |
| | Итого за день | 1305 | 63.8 | 50.8 | 143.5 | 1284.6 |
| | **Неделя 1 Вторник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 35 | 0.5 | 0 | 1.7 | 9 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.9 | 7.6 | 43.1 | 280.4 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 90 | 13.5 | 14 | 2.1 | 188.1 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 3 | 13.4 |
| Пром. | Батон нарезной | 32 | 2.4 | 0.9 | 16.4 | 83.7 |
| | **Итого за Завтрак** | **537** | **26.5** | **22.6** | **66.3** | **574.6** |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 1.9 | 5.1 | 13.2 | 106.7 |
| 54-22г | Булгур отварной | 180 | 8.4 | 4.7 | 41.6 | 241.8 |
| 54-2м | Гуляш из свинины | 110 | 13.4 | 31.4 | 3.9 | 352 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29.3 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.5 |
| | **Итого за Обед** | **780** | **26.6** | **42.2** | **82.8** | **816.8** |
| | Итого за день | 1317 | 53.1 | 64.8 | 149.1 | 1391.4 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 20 | 0.4 | 0.1 | 2 | 10.4 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 180 | 9.5 | 8.2 | 34.4 | 249.3 |
| 54-2р | Котлета рыбная (кета) | 55 | 9 | 3.3 | 4.7 | 84.4 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 25 | 0.2 | 0.8 | 1 | 12 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | Батон нарезной | 38 | 2.9 | 1.1 | 19.5 | 99.4 |
| | **Итого за Завтрак** | **518** | **22.6** | **13.7** | **76.7** | **520.9** |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.6 | 3.1 | 2.2 | 39 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 4.3 | 4 | 15.9 | 116.5 |
| 54-6г | Рис отварной | 180 | 4.3 | 5.8 | 43.7 | 244.2 |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 95 | 15.9 | 15.1 | 6.4 | 224.7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 2.8 | 12.3 |
| Пром. | Батон нарезной | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 104.7 |
| | **Итого за Обед** | **775** | **28.3** | **29.2** | **91.6** | **741.4** |
| | **Итого за день** | **1293** | **50.9** | **42.9** | **168.3** | **1262.3** |
| | **Неделя 1 Четверг** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 25 | 5.8 | 7.4 | 0 | 89.6 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5.3 | 5.4 | 28.7 | 184.5 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 60 | 7.2 | 6.1 | 0.4 | 84.8 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Батон нарезной | 35 | 2.6 | 1 | 18 | 91.6 |
| | **Итого за Завтрак** | **530** | **24.5** | **30.6** | **69.5** | **650** |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.7 | 5.4 | 4 | 67.1 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1.6 | 4.9 | 5.3 | 72 |
| ДП-6г | Каша гречневая с овощами | 180 | 8.7 | 8.3 | 39.2 | 266.9 |
| т.т.к | Куриное филе отбивное | 90 | 22 | 10.4 | 6.1 | 206.1 |
| 54-9гн | Чай с брусникой и сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 3.7 | 16.7 |
| Пром. | Батон нарезной | 46 | 3.5 | 1.3 | 23.6 | 120.4 |
| | **Итого за Обед** | **776** | **36.8** | **30.4** | **81.9** | **749.2** |
| | **Итого за день** | **1306** | **61.3** | **61** | **151.4** | **1399.2** |
| | **Неделя 1 Пятница** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 25 | 0.3 | 0 | 1.2 | 6.4 |
| ДП-7г | Каша перловая с овощами | 150 | 5.5 | 7.6 | 36.7 | 237.7 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 90 | 15.3 | 14.8 | 3.5 | 208.6 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 3.2 | 14.3 |
| Пром. | Батон нарезной | 36 | 2.7 | 1 | 18.5 | 94.2 |
| | **Итого за Завтрак** | **501** | **24** | **23.5** | **63.1** | **561.2** |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-35з | Сельдь с луком | 60 | 5.6 | 11.9 | 2 | 137.5 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.5 | 2.2 | 18.1 | 102 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 65 | Биточки (особые) | 90 | 14 | 20.4 | 12.2 | 288.5 |
| 54-4соус | Соус сметанный натуральный | 25 | 0.7 | 4.1 | 1.6 | 46.5 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 3 | 13.4 |
| Пром. | Батон нарезной | 21 | 1.6 | 0.6 | 10.8 | 55 |
| | **Итого за Обед** | **746** | **29.9** | **44.2** | **80.5** | **839.7** |
| | **Итого за день** | **1247** | **53.9** | **67.7** | **143.6** | **1400.9** |
| | **Неделя 2 Понедельник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 30 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4.2 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 4.7 | 6.2 | 26.5 | 180.7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15.5 | 2.4 | 209 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 2.8 | 12.3 |
| Пром. | Батон нарезной | 28 | 2.1 | 0.8 | 14.4 | 73.3 |
| | **Итого за Завтрак** | **508** | **22.2** | **22.5** | **46.9** | **479.5** |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 220 | 1.9 | 5.5 | 10.7 | 99.3 |
| 54-22г | Булгур отварной | 200 | 9.3 | 5.2 | 46.2 | 268.7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины и свинины с рисом | 100 | 12.9 | 20.5 | 8.1 | 268.3 |
| 54-9хн | Компот из облепихи | 200 | 0.2 | 1 | 7.4 | 39 |
| Пром. | Батон нарезной | 41 | 3.1 | 1.2 | 21.1 | 107.3 |
| | **Итого за Обед** | **821** | **28.1** | **33.5** | **95.8** | **795.4** |
| | **Итого за день** | **1329** | **50.3** | **56** | **142.7** | **1274.9** |
| | **Неделя 2 Вторник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 30 | 0.9 | 0.1 | 1.8 | 11.1 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5.3 | 6.3 | 36.6 | 224.5 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 80 | 14.6 | 13.9 | 13.1 | 236.2 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 3.6 | 16.3 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.5 |
| | **Итого за Завтрак** | **520** | **23.4** | **21.3** | **70.5** | **566.6** |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.7 | 5.4 | 4 | 67.1 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 1.9 | 5.1 | 13.2 | 106.7 |
| 54-11м | Плов из отварной свинины | 300 | 18.1 | 34.8 | 57.9 | 616.5 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29.3 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.5 |
| | **Итого за Обед** | **790** | **23.1** | **46.2** | **97.7** | **898.1** |
| | **Итого за день** | **1310** | **46.5** | **67.5** | **168.2** | **1464.7** |
| | **Неделя 2 Среда** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 45 | 0.9 | 0.2 | 4.6 | 23.5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 160 | 3.3 | 5.7 | 21.1 | 148.6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| т.т.к. | Голень цыплят-бройлеров запечённая | 140 | 29.1 | 33.2 | 0.1 | 415.3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 3 | 13.4 |
| Пром. | Батон нарезной | 26 | 2 | 0.8 | 13.4 | 68 |
| | **Итого за Завтрак** | **571** | **35.5** | **40** | **42.2** | **668.8** |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.6 | 3.1 | 2.2 | 39 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 4.3 | 4 | 15.9 | 116.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-2м | Гуляш из свинины | 125 | 15.2 | 35.7 | 4.4 | 400 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 3.2 | 14.3 |
| Пром. | Батон нарезной | 47 | 3.5 | 1.4 | 24.2 | 123 |
| | **Итого за Обед** | **782** | **29.1** | **49.2** | **82.7** | **889.6** |
| | **Итого за день** | **1353** | **64.6** | **89.2** | **124.9** | **1558.4** |
| | **Неделя 2 Четверг** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 25 | 5.8 | 7.4 | 0 | 89.6 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 180 | 3.1 | 3 | 20.1 | 120.1 |
| Пром. | Батон нарезной | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.4 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| | **Итого за Завтрак** | **580** | **19.7** | **21.8** | **85.3** | **616.6** |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1.6 | 4.9 | 5.3 | 72 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 60 | 7.2 | 6.1 | 0.4 | 84.8 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 65 | Биточки (особые) | 100 | 15.6 | 22.7 | 13.6 | 320.5 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 25 | 0.2 | 0.8 | 1 | 12 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Батон нарезной | 23 | 1.7 | 0.7 | 11.8 | 60.2 |
| | **Итого за Обед** | **758** | **35.5** | **41.6** | **83.6** | **850.1** |
| | **Итого за день** | **1338** | **55.2** | **63.4** | **168.9** | **1466.7** |
| | **Неделя 2 Пятница** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 25 | 0.3 | 0 | 1.2 | 6.4 |
| ДП-6г | Каша гречневая с овощами | 150 | 7.3 | 7 | 32.7 | 222.5 |
| т.т.к | Куриное филе отбивное | 110 | 26.8 | 12.7 | 7.5 | 251.9 |
| 54-9гн | Чай с брусникой и сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 3.7 | 16.7 |
| Пром. | Батон нарезной | 28 | 2.1 | 0.8 | 14.4 | 73.3 |
| | **Итого за Завтрак** | **513** | **36.8** | **20.6** | **59.5** | **570.8** |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-35з | Сельдь с луком | 80 | 7.5 | 15.9 | 2.6 | 183.3 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.5 | 2.2 | 18.1 | 102 |
| 54-6г | Рис отварной | 180 | 4.3 | 5.8 | 43.7 | 244.2 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 100 | 8.4 | 7.7 | 6.4 | 128.3 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 630 | Чай со сгущенным молоком | 200 | 1.8 | 1.8 | 14.9 | 83.4 |
| Пром. | Батон нарезной | 34 | 2.6 | 1 | 17.5 | 89 |
| | **Итого за Обед** | **794** | **27.1** | **34.4** | **103.2** | **830.2** |
| | Итого за день | 1307 | 63.9 | 55 | 162.7 | 1401 |

## Средние показатели за период

| Прием пищи | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | 529.6 | 27.6 | 23.1 | 64.2 | 574.7 |
| Обед | 780.9 | 28.8 | 38.7 | 88.2 | 815.7 |
| Среднее значение за период | 1310.5 | 56.4 | 61.8 | 152.3 | 1390.4 |

# Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации | Детализация информации |
|---|---|---|
| 1 | Название меню | Перспективное 10-дневное меню 1-4 классы 2026-2027 учебный год (корпус Советская,63)(**103574**) |
| 2 | Информация о возрастной группе детей | от 7 до 11 лет |
| 3 | Информация о характеристике питающихся | Без особенностей |
| 4 | Тип организации, для которого разработано меню | Уровень 1 - Общеобразовательная организация |
| 5 | Режим питания | 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 рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / г.Москва», «Сборник рецептур блюд,мучных кулинарных и кондитерских изделий,рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания./Новосибирская пищевая лаборатория качества,г.Новосибирск. », «Сборник Северный», «Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов,и детских оздоровительных учреждений./ООО "Уральский региональный центр питания", г.Пермь.», |
| 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 - 31. |

**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) | 529.6 | 500 | 106% | 22 % |
| Калорийность, ккал. | 574.7 | 470-675.6 | 114% | 23% |
| Количество белков (г) | 27.54 | 15.4 | 179% | 36% |
| Количество жиров (г) | 23.11 | 15.8 | 146% | 29% |

**Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"**
**ID меню: 103574**

| 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 %) |
| Количество углеводов (г) | 64.15 | 67 | 96% | 19% |
| Витамин С, мг | 32.11 | 12 | 268% | 54% |
| Витамин В1, мг | 0.24 | 0.24 | 100% | 20% |
| Витамин В2, мг | 0.29 | 0.28 | 104% | 21% |
| Витамин А, мкг рэ | 247.02 | 140 | 176% | 35% |
| Кальций, мг | 285 | 220 | 130% | 26% |
| Магний, мг | 98.3 | 50 | 197% | 39% |
| Железо, мг | 4.83 | 2.4 | 201% | 40% |
| Калий, мг | 596.66 | 220 | 271% | 54% |
| Йод, мкг | 50.47 | 20 | 252% | 50% |
| Селен, мкг | 25.18 | 6 | 420% | 84% |

**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) | 780.9 | 700 | 112% | 33 % |
| Калорийность, ккал. | 815.7 | 705-1036.4 | 107% | 32% |
| Количество белков (г) | 28.81 | 23.1 | 125% | 37% |
| Количество жиров (г) | 38.64 | 23.7 | 163% | 49% |
| Количество углеводов (г) | 88.17 | 100.5 | 88% | 26% |
| Витамин С, мг | 20.42 | 18 | 113% | 34% |
| Витамин В1, мг | 0.45 | 0.36 | 125% | 38% |
| Витамин В2, мг | 0.44 | 0.42 | 105% | 31% |
| Витамин А, мкг рэ | 734.09 | 210 | 350% | 105% |
| Кальций, мг | 305.78 | 330 | 93% | 28% |
| Магний, мг | 127.85 | 75 | 170% | 51% |
| Железо, мг | 6.04 | 3.6 | 168% | 50% |
| Калий, мг | 940.58 | 330 | 285% | 86% |
| Йод, мкг | 72.58 | 30 | 242% | 73% |
| Селен, мкг | 30.99 | 9 | 344% | 103% |

## 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 | 0.9 | 0 | 1 | 90% |
| Сахар | 4 | 2.2 | 10 | 40% |

**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 | 1.4 | 0 | 1.5 | 93% |
| Сахар | 5.4 | 0.7 | 10 | 54% |

**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 | 2.5 | 92% |
| Сахар | 9.4 | 2.9 | 20 | 47% |

## 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)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 19.2%, 36.2%, и 44.6% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 14.1%, 42.6%, и 43.2% 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,кондитерские изделия,бутерброды, консервированные томаты, .

7. В меню присутствуют 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 "МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири" (Советская,63)" 21.08.26.**

---