



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Саратовской области»

Большая Горная ул., зд.69, г. Саратов, 410031
тел/факс (8452) 39-39-93 E-mail: fbuz@gigiena-saratov.ru
ОКПО 01943241 ОГРН 1056405412964 ИНН 6450606762 КПП 645001001
ОКТМО 63701000
Аттестат аккредитации Органа инспекции RA.RU.710021 от 23.04.2015г



«Утверждаю»
Заместитель руководителя
Органа инспекции

В.В. Кудря

Экспертное заключение

санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного десятидневного меню для обучающихся в общеобразовательных организациях в возрасте 12 лет и старше при 2-х разовом питании, утвержденного директором ГАОУ СО «Гимназия № 1», юридический адрес и адрес осуществления деятельности: 410056, г. Саратов, ул. Мичурина, д. 88.

№ 14578

Дата 05.12.2015

Эксперт предупрежден об ответственности за дачу заведомо ложного заключения и заявляет об отсутствии личной заинтересованности в результатах экспертизы и отсутствии иных ситуаций, создающих угрозу беспристрастности и независимости при проведении оценки соответствия

(подпись)

Карелина Н.П.
(расшифровка подписи)

01.12.2025
(дата)

1. Место проведения экспертизы: ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Саратовской области», 410031, г. Саратов, ул. Большая Горная, зд. 69.
2. Время (дата) проведения экспертизы: 01.12.2025-05.12.2025.
3. Основание для проведения экспертизы (реквизиты документа): заявление директора ГАОУ СО «Гимназия № 1» (вх. № 64-20/12843-2025 от 01.12.2025г).
4. Вопросы, стоящие перед экспертом (-ами): соответствие требованиям нормативных документов.
5. Сведения об эксперте: врач по общей гигиене отделения гигиены детей и подростков отдела обеспечения санитарного надзора Карелина Наталья Павловна, высшее медицинское образование (ФГБОУ ВО «Саратовский Государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского» Министерства здравоохранения РФ, диплом № 106404 0026323 выдан 26 июня 2019 года), стаж работы по специальности 5 лет, вторая квалификационная категория. Пройдена аккредитация по специальности «Медико-профилактическое дело» (протокол заседания центральной аккредитационной комиссии от 23.04.2024 № 276), сведения о прохождении аккредитации внесены в Федеральный регистр медицинских работников ЕГИСЗ.
6. Перечень документов (материалов), предоставленных в распоряжение эксперта:
 - примерное десятидневного меню для обучающихся в общеобразовательных организациях в возрасте 12 лет и старше при 2-х разовом питании, утвержденное директором ГАОУ СО «Гимназия № 1» Гришанцовой И.Р.;
 - технологические карты на блюда и кулинарные изделия, включенные в примерное десятидневное меню.
7. Содержание и результаты экспертизы:

Примерное десятидневное меню разработано на основании рациона питания обучающихся, сформированного из набора пищевой продукции для организации питания детей возрастной категории 12 лет и старше, и предполагаемого для использования в общеобразовательных организациях в течении учебного года. Меню включает распределение перечня блюд, кулинарных, хлебобулочных изделий по двум приемам пищи (завтрак, обед). Меню разработано на период двух недель для общеобразовательных организаций при 5-ти дневной учебной неделе, в соответствии с рекомендуемой формой составления меню согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Примерное десятидневное меню составлено для возрастной категории 12 лет и старше, что соответствует п. 8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Представленное меню соответствует технологическим картам на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов, наличием в них информации о

технологии приготовления блюд, калорийности, содержания белков, жиров и углеводов.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (калорийность, содержание белков, жиров, углеводов) каждого блюда, с подсчетом энергетической и пищевой ценности по отдельным приемам пищи.

По данным примерного 10-дневного меню произведены расчеты количественных показателей: суммарная масса блюд за прием пищи, распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и калорийности по отдельным приемам пищи за каждый день цикла, средние проценты пищевой ценности за первую неделю, вторую неделю и в целом за 10 дней цикла.

Установлено, что суммарный объем завтрака составляет 550 г (при гигиеническом нормативе – не менее 550 г), суммарный объем обеда - 880 г (при гигиеническом нормативе – не менее 800 г), что соответствует таблице 3 Приложения № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для возрастной категории детей 12 лет и старше.

В примерном меню для детей 12 лет и старше масса порций блюд в завтрак, обед соответствует требованиям Таблицы 1 Приложения № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

Блюдо	Масса порций (в граммах)	
	12 лет и старше	
	Фактическая (минимальная)	Согласно Приложению № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	210	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	100	100-150
Первое блюдо	250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	100	100-120
Гарнир	180	180-230
Третье блюдо, сок	200	180-200
Фрукты	100	100

Фактическая калорийность завтрака по дням цикла составляет от 20,1% до 23,9% от суточной потребности в энергии (от 545,49 до 650,82 ккал), в среднем за первую неделю цикла – 20,96%, в среднем за вторую неделю цикла – 22,32%, в среднем за 10 дней – 21,9 % (597,0 ккал), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (при

двухразовом питании в общеобразовательных организациях с односменным режимом работы в первую смену доля суточной потребности в энергии в завтрак должна соответствовать 20-25% от суточной потребности в энергии (от 544 до 680 ккал)).

Фактическая калорийность обеда по дням цикла составляет от 30,0% до 33,2% от суточной потребности в энергии (от 817,07 до 903,54 ккал), в среднем за первую неделю цикла – 30,48%, в среднем за вторую неделю цикла – 31,55%, в среднем за 10 дней – 31,00 % (843,7 ккал), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (при двухразовом питании в общеобразовательных организациях с односменным режимом работы в первую смену доля суточной потребности в энергии в обед должна соответствовать 30-35% (от 816 до 952 ккал)).

Показатели распределения в процентном отношении потребления пищевых веществ по приемам пищи в представленном меню составляют:

Завтрак:

- содержание белков составляет от 20,2 % до 24,9% от суточной потребности (от 18,36 до 22,39 г), в среднем за первую неделю цикла – 22,25%, в среднем за вторую неделю цикла – 22,36 %, в среднем за 10 дней – 22,3 % (20,1г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в белках в завтрак должна соответствовать 20-25%).
- содержание жиров составляет от 20,2% до 24,1% от суточной потребности (от 18,55 до 22,21 г), в среднем за первую неделю цикла – 22,15%, в среднем за вторую неделю цикла – 22,75%, в среднем за 10 дней – 22,4 % (20,7 г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в жирах в завтрак должна соответствовать 20-25%).
- содержание углеводов составляет от 20,1% до 22,8% от суточной потребности (от 76,94 до 87,4 г), в среднем за первую неделю цикла – 20,96%, в среднем за вторую неделю цикла – 21,18%, в среднем за 10 дней – 21,1 % (80,7 г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в углеводах в завтрак должна соответствовать 20-25%).

Обед:

- содержание белков составляет от 30,7% до 34,8% от суточной потребности (от 27,6 до 31,3 г), в среднем за первую неделю цикла – 32,76%, в среднем за вторую неделю цикла – 33,23%, в среднем за 10 дней – 33,0 % (29,7 г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в белках в обед должна соответствовать 30-35%).
- содержание жиров составляет от 30,6% до 34,4% от суточной потребности (от 28,13 до 31,62 г), в среднем за первую неделю цикла – 32,97%, в среднем за вторую неделю цикла – 32,58%, в среднем за 10 дней – 32,8 % (30,2 г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в жирах в обед должна соответствовать 30-35%).

- содержание углеводов составляет от 30,1% до 34,8% от суточной потребности (от 115,15 до 133,48 г), в среднем за первую неделю цикла – 30,49% , в среднем за вторую неделю цикла – 31,80%, в среднем за 10 дней – 31,1 % (119,3г), что соответствует регламентированным значениям согласно таблице 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в углеводах в обед должна соответствовать 30-35%).

При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке. В меню отсутствуют продукты, оказывающие раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт.

Представленное на экспертизу 10-дневное меню для детей возрастной категории 12 лет и старше соответствует нормативным требованиям по набору пищевых продуктов: в меню включены блюда из мяса, рыбы, птицы, овощей, яиц, хлеб ржаной и пшеничный, молочные блюда (молочные каши с добавлением сливочного масла), блюда из творога, в меню присутствуют свежие фрукты, компоты и чай.

Завтрак в представленном меню состоит из горячего блюда (молочные каши с добавлением сливочного масла, запеканки из творога, омлета, макароны отварные с сыром, суп молочный с макаронными изделиями), яйцо вареное, напиток (чай с сахаром, чай с лимоном и сахаром, чай зеленый с сахаром), свежих фруктов, сыра, фруктового джема.

Обед включает закуску (из термически обработанных овощей), первое блюдо (разнообразные супы на мясном или курином бульоне, в том числе с бобовыми, рассольник, борщ, щи), второе блюдо (горячее блюдо из мяса, птицы или рыбы с овощным или крупяным гарниром, макаронными изделиями), напиток (компот из смеси сухофруктов, компот из ягод, компот из яблок и ягод, напиток из шиповника).

Продукты и блюда из перечня пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей, отсутствуют.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная (согласно представленным технологическим картам).

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенная витаминами (хлеб пшеничный витаминизированный).

Повторяемость одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день и двух смежных дней отсутствует.

Вывод (заключение): примерное десятидневное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях в возрасте 12 лет и старше при 2-х разовом питании, утвержденное директором ГАОУ СО «Гимназия № 1», юридический адрес и адрес осуществления деятельности: 410056, г. Саратов, ул. Мичурина, д. 88, соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



Н.П. Карелина