



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., д.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»  
Руководитель Органа инспекции

В.В. Кудря

## Экспертное заключение

санитарно-эпидемиологическая экспертиза  
примерного десятидневного меню для организации питания детей,  
разработанного ООО «Большая перемена» и предназначенного для питания детей  
дошкольных образовательных учреждений в возрасте от 1-го до 3 лет  
при пятиразовом питании  
юридический адрес: Саратовская область, г. Балаково,  
ул. Московская, дом № 79

№ 12087

Дата 07.12.2023

*Эксперт предупрежден об ответственности, предусмотренной ст. 19.26 КоАП 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 И.И.

(расшифровка подписи)

06.12.2023

(дата)

1. Место проведения экспертизы: ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Саратовской области», 410031, г. Саратов, ул. Большая Горная, 69.
2. Время (дата) проведения экспертизы: 06.12.2023г.
3. Основание для проведения экспертизы (реквизиты документа): заявление ООО «Большая перемена» (вх. № 64-20/11337-2023 от 14.11.2023г).
4. Вопросы, стоящие перед экспертом (-ами): соответствие требованиям нормативных документов.
5. Сведения об эксперте: врач по общей гигиене 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), свидетельство об аккредитации специалиста № 772300172070, регистрационный № 002200 от 24.07.2020 года, стаж работы по специальности 4 года.
6. Перечень документов (материалов), предоставленных в распоряжение эксперта: Примерное десятидневное меню, утвержденное директором ООО «Большая перемена» Волковым С.Н. и предназначенного для питания детей в возрасте от 1 до 3 лет; Технологические карты на блюда и кулинарные изделия, включенные в примерное десятидневное меню.
7. Содержание и результаты экспертизы:  
Примерное десятидневное меню разработано на основе рациона питания обучающихся, сформированного из набора продуктов, предназначенных для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Меню включает распределение перечня блюд, кулинарных, хлебобулочных изделий по пяти приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин). Меню разработано на период двух недель для дошкольных образовательных организаций при 5-дневной неделе. Примерное десятидневное меню учитывает разделение по возрастным группам детей, что соответствует п. 8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

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

По данным примерного 10-дневного меню произведены расчеты количественных показателей: суммарная масса блюд за приём 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 от 370г до 385г, что соответствует таблице 3 Приложению № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для возрастной категории детей от 1 до 3 лет – не менее 350 г. Суммарный объем второго завтрака

составляет от 100 г до 200 г, что соответствует таблице 3 Приложения № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для возрастной категории детей от 1 до 3 лет – не менее 100 г.

Суммарный объем обеда составляет от 520г до 560г., что соответствует требованиям таблицы 3 Приложения № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для возрастной категории детей от 1 до 3 лет – не менее 450 г. Суммарный объем полдника составляет 200 г, что соответствует таблице 3 Приложения № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для возрастной категории детей от 1 до 3 лет – не менее 200 г. Суммарный объем ужина составляет от 400 г до 480г, что соответствует таблице 3 Приложения № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для возрастной категории детей от 1 до 3 лет – не менее 400 г.

Фактическая калорийность завтрака в среднем за первую неделю цикла – 26,7% (375,2 ккал), в среднем за вторую неделю цикла – 24% (336,7 ккал), в среднем за 10 дней – 25,4 % (355,9 ккал), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Фактическая калорийность второго завтрака в среднем за первую неделю цикла – 12,1% (169,7 ккал), в среднем за вторую неделю цикла – 8,98 % (125,8 ккал), в среднем за 10 дней – 10,5 % (147,75 ккал), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Фактическая калорийность обеда в среднем за первую неделю цикла – 36,548% (511,9 ккал), в среднем за вторую неделю цикла – 37,5% (525,34 ккал), в среднем за 10 дней – 37,04 % (518,6 ккал), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Фактическая калорийность полдника в среднем за первую неделю цикла – 18,49% (258,92 ккал), в среднем за вторую неделю цикла – 17,66% (247,3 ккал), в среднем за 10 дней – 18,08 % (253,13 ккал), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Фактическая калорийность ужина в среднем за первую неделю цикла – 29,6% (414,57 ккал), в среднем за вторую неделю цикла – 31,8% (445,2 ккал), в среднем за 10 дней – 30,7 % (429,9 ккал), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Завтрак:

- содержание белков в среднем за первую неделю цикла – 27,2% (11,4 г), в среднем за вторую неделю цикла – 21% (9,1г), в среднем за 10 дней – 24,4% (10,27г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в белках в завтрак должна соответствовать 20%),
- содержание жиров в среднем за первую неделю цикла – 25,5 % (12,016г), в среднем за вторую неделю цикла – 23,2% (10,9г), в среднем за 10 дней – 24,4 % (11,4г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в жирах в завтрак должна соответствовать 20%),
- содержание углеводов в среднем за первую неделю цикла – 24,9% (50,7 г), в среднем за вторую неделю цикла – 22,5% (45,7), в среднем за 10 дней – 23,7 % (48,7г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в углеводах в завтрак должна соответствовать 20%).

#### Второй завтрак:

- содержание белков составляет в среднем за первую неделю цикла – 8,09% (3,4 г), в среднем за вторую неделю цикла – 5,09% (2,14г), в среднем за 10 дней – 6,6% (2,76г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в белках во второй завтрак должна соответствовать 5%),
- содержание жиров составляет в среднем за первую неделю цикла – 5,1% (2,43 г), в среднем за вторую неделю цикла – 5,4 % (2,78г), в среднем за 10 дней – 5,3 % (2,5г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в жирах во второй завтрак должна соответствовать 5%),
- содержание углеводов составляет в среднем за первую неделю цикла – 14,3% (29,1г), в среднем за вторую неделю цикла – 11,17% (22,7г), в среднем за 10 дней – 12,7 % (25,9г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в углеводах во второй завтрак должна соответствовать 5%).

#### Обед:

- содержание белков составляет в среднем за первую неделю цикла – 41,5% (17,4 г), в среднем за вторую неделю цикла – 47,1% (19,8г), в среднем за 10 дней – 44,3 % (18,6г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в белках в обед должна соответствовать 35%),
- содержание жиров составляет в среднем за первую неделю цикла – 35,1% (16,5 г), в среднем за вторую неделю цикла – 44,8% (21,09г), в среднем за 10 дней – 38,5 % (18,12г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в жирах в обед должна соответствовать 35%),
- содержание углеводов составляет в среднем за первую неделю цикла – 37,4% (76,002 г), в среднем за вторую неделю цикла – 35,5% (72,02г), в среднем за 10 дней – 36,4 % (74,01г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в углеводах в обед должна соответствовать 35%).

#### Полдник:

- содержание белков составляет в среднем за первую неделю цикла – 18,6% (7,8 г), в среднем за вторую неделю цикла – 15,9% (6,7г), в среднем за 10 дней – 17,3 % (7,26г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в белках в полдник должна соответствовать 15%),
- содержание жиров составляет в среднем за первую неделю цикла – 19,7% (9,3г), в среднем за вторую неделю цикла – 18,9% (8,9г), в среднем за 10 дней – 19,3 % (9,088г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в жирах в полдник должна соответствовать 15%),
- содержание углеводов составляет в среднем за первую неделю цикла – 35,3% (71,64 г), в среднем за вторую неделю цикла – 40,3% (81,8г), в среднем за 10 дней – 37,8 % (73,7г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в углеводах в полдник должна соответствовать 15%)

Ужин:

- содержание белков в среднем за первую неделю цикла – 35,3% (14,8 г), в среднем за вторую неделю цикла – 36,4% (15,3г), в среднем за 10 дней – 35,8 % (15,06г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в белках в ужин должна соответствовать 25%),
- содержание жиров в среднем за первую неделю цикла – 36,05% (16,9г), в среднем за вторую неделю цикла – 27,5% (12,94г), в среднем за 10 дней – 31,7 % (14,9г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в жирах в ужин должна соответствовать 25%),
- содержание углеводов составляет в среднем за первую неделю цикла – 25% (50,1 г), в среднем за вторую неделю цикла – 32,3% (65,6г), в среднем за 10 дней – 28,5 % (57,9г), что не ниже регламентированных значений согласно таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (доля суточной потребности в углеводах в ужин должна соответствовать 25%).

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

Завтрак данного меню включает разнообразные молочные каши, хлебобулочные изделия, сыр, масло сливочное, кофейные напитки или чай. Второй завтрак включает сок, фрукты, хлебобулочные и кондитерские изделия без крема. Обед включает закуски из термически обработанных овощей, первое блюдо (разнообразные супы, в том числе с бобовыми, рассольник, борщ на мясном или курином бульоне), второе блюдо (горячее блюдо из мяса, птицы или рыбы с овощным или крупяным гарниром, макаронными изделиями), хлеб и разнообразные компоты и кисель. Полдник включает молоко или кисломолочный продукт, кондитерские изделия без крема. Ужин включает рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, овощи и фрукты сезонные, горячие напитки и соки. Ежедневно в меню отмечается достаточное количество блюд из овощей. Повторяемость одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день и двух смежных дней – отсутствует.

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

Вывод (заключение):

Примерное десятидневное меню, разработанное ООО «Большая перемена» и предназначенное для пятиразового питания детей дошкольных образовательных учреждений в возрасте от 1-х лет до 3 лет соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



Н.П.Карелина