Утверждаю

директор МБОУ Баганской СОШ №1

_____Т.Н.Удалова

Приказ № 180-ОД от 27.08.2026 год

Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ Баганской СОШ №1

с 02.09.2026 г по 26.05.2027 г

(горячие завтраки для учащихся с 5 по 11 класс: детей из многодетных и малоимущих семей, детей из семей военнослужащих, мобилизованных по призыву и детей участников специальной военной операции; для детей, питающихся за родительскую плату).

село Баган 2026 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8		196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13,7	13	8		203,9	0,07	0,09	21,32	0,06	1,84	313,23	231,17	23,71	20,22	138,38	1,68	41,06	2,51	0,13
54-3соус	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6		19	0,01	0,05	38,45	0,02	0,81	8,54	66,76	4,06	4,17	9,19	0,15	1,38	0,31	4,57
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8		12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,01	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4		68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	510	22,4	19,1	59,6		500,3	0,21	0,2	78,43	0,17	2,69	715,46	470,39	213,61	54,21	258,65	4,84	63,21	15,24	16,62
	Итого за день	510	22,4	19,1	59,6		500,3	0,21	0,2	78,43	0,17	2,69	715,46	470,39	213,61	54,21	258,65	4,84	63,21	15,24	16,62
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6		348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	188,42	267,34	115,46	43,75	193	2,2	27,16	14,98	81,73
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3		13,4	0	0,01	0,38	0	1,16	1,23	30,13	66,93	4,56	8,52	0,76	0,01	0,02	0,7
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7		66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6		117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	7,9	7,25
	Итого за Завтрак	600	19,9	15,8	80,9		545,4	0,18	0,18	269,48	0,1	16,88	478,15	760,97	216,39	68,81	250,52	6,81	31,77	23,35	101,68
	Итого за день	600	19,9	15,8	80,9		545,4	0,18	0,18	269,48	0,1	16,88	478,15	760,97	216,39	68,81	250,52	6,81	31,77	23,35	101,68
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1т	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8,1	10,3	0		125,4	0,01	0,11	91	0,34	0,25	283,5	30,8	308	12,25	175	0,35	0	4,38	0
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	29,3		208,7	0,1	0,18	34,37	0,08	0,69	235,68	195,98	177,71	21,15	128,9	0,42	36,93	2,39	32,93
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8		70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4		68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	555	20,2	18,2	77,3		553,7	0,21	0,33	140,37	0,42	0,96	912,93	352,85	613,79	58,51	390,91	2,74	37,89	23,87	37,28
	Итого за день	555	20,2	18,2	77,3		553,7	0,21	0,33	140,37	0,42	0,96	912,93	352,85	613,79	58,51	390,91	2,74	37,89	23,87	37,28
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8		139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,81	42,79
54-10м	Капуста тушеная с мясом	100	11	11	6,7		169,7	0,05	0,1	51,57	0,07	14,44	108,94	371,24	41,67	24,18	116,35	1,82	16,44	18,92	44,67
54-1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8		12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,01	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6		117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	7,9	7,25
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5		141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3
	Итого за Завтрак	650	20,4	17,5	85,4		580,4	0,29	0,32	105,67	0,16	39,68	567,37	1585,23	169,17	126,24	282,5	5,02	46,58	29,13	98,01
	Итого за день	650	20,4	17,5	85,4		580,4	0,29	0,32	105,67	0,16	39,68	567,37	1585,23	169,17	126,24	282,5	5,02	46,58	29,13	98,01
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9		311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	17,57	21,41
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,8	3,5		208,6	0,05	0,11	22,8	0,06	1,27	101,49	289,96	49,95	20,91	149,83	2,21	14,35	14,09	56,41
54-2хм	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6		66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	540	30,6	24	83,7		672,5	0,44	0,34	118,34	0,18	1,59	608,39	990,14	220,1	222,89	495,55	10,14	44,05	47,11	77,82
	Итого за день	540	30,6	24	83,7		672,5	0,44	0,34	118,34	0,18	1,59	608,39	990,14	220,1	222,89	495,55	10,14	44,05	47,11	77,82
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
П/Ф	Пельмени	150	12,7	19,8	35,5		370,9	0,18	0,1	0	0	0	628,14	163,1	22,44	16,97	101,79	1,17	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2		86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5		35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	500	17,8	20,8	79,9		577,9	0,35	0,19	10	0	42	957,14	680,6	88,94	59,47	211,79	6,02	0,3	15,55	150,3
	Итого за день	500	17,8	20,8	79,9		577,9	0,35	0,19	10	0	42	957,14	680,6	88,94	59,47	211,79	6,02	0,3	15,55	150,3
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	200	4,6	10,4	33,9		247,1	0,2	0,15	803,6	0	17,33	214,37	1053,6	35,6	62,19	133,45	1,99	40	0,59	96,67
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9	6,5		151,1	0,06	0,08	14,01	0	2,07	323,27	181,6	14,62	16,97	115,04	1,25	32,76	1,8	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3		13,4	0	0,01	0,38	0	1,16	1,23	30,13	66,93	4,56	8,52	0,76	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10		51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6		117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	7,9	7,25
	Итого за Завтрак	570	21,7	20,3	78		580	0,37	0,28	817,99	0	20,56	971,37	1385,33	137,65	104,82	336,91	5,72	74,37	19,58	104,62
	Итого за день	570	21,7	20,3	78		580	0,37	0,28	817,99	0	20,56	971,37	1385,33	137,65	104,82	336,91	5,72	74,37	19,58	104,62
	Среда, 2 неделя																			

	Завтрак																			
№ 3с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,9	5,4	9,7	98,9	0,05	0,3	134,66	0,03	6,77	132,8	393,57	40,58	21,86	53,49	0,87	21,64	3,91	32,54
№ 40гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	0	0,01	0,66	0	0,52	3,02	48,35	63,08	4,77	8,33	0,95	0,24	0,03	0,96
№ 1в	Ватрушка творожная	120	19,8	24,7	36	445,6	0,07	0,22	108,69	0,51	0,16	245,46	119,96	131,86	21,03	192,8	0,81	37,31	11,54	35,82
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	**560**	**25,5**	**30,7**	**63**	**629,9**	**0,19**	**0,56**	**244,01**	**0,54**	**7,45**	**625,28**	**659,88**	**249,52**	**66,46**	**317,82**	**4,19**	**59,19**	**27,84**	**69,32**
	Итого за день	**560**	**25,5**	**30,7**	**63**	**629,9**	**0,19**	**0,56**	**244,01**	**0,54**	**7,45**	**625,28**	**659,88**	**249,52**	**66,46**	**317,82**	**4,19**	**59,19**	**27,84**	**69,32**
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
№ 28г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,86	2,75	31,3
№ 12в	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,5	9,9	2,6	157,2	0,07	0,11	30,36	0,3	1,6	184,35	303,71	164,59	42,48	235,21	0,87	39,48	30,43	495,1
№ 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,01	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Завтрак	**510**	**22,8**	**16,3**	**59,6**	**475,9**	**0,21**	**0,19**	**299,34**	**0,3**	**2,97**	**818,96**	**543,47**	**267,95**	**95,47**	**392,55**	**4,05**	**62,3**	**50,28**	**530,75**
	Итого за день	**510**	**22,8**	**16,3**	**59,6**	**475,9**	**0,21**	**0,19**	**299,34**	**0,3**	**2,97**	**818,96**	**543,47**	**267,95**	**95,47**	**392,55**	**4,05**	**62,3**	**50,28**	**530,75**
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
№ 8м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	253,24	1025,45	31,52	55,62	288,15	4,28	41,09	21,64	124,02
№ 21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,92	220,23	167,6	34,32	130,28	1,08	11,7	2,92	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	**520**	**34,7**	**27,6**	**58,6**	**621,9**	**0,35**	**0,44**	**51,33**	**0,11**	**12,6**	**696,86**	**1371,58**	**219,12**	**112,94**	**501,13**	**7,25**	**53,75**	**41,66**	**166,62**
	Итого за день	**520**	**34,7**	**27,6**	**58,6**	**621,9**	**0,35**	**0,44**	**51,33**	**0,11**	**12,6**	**696,86**	**1371,58**	**219,12**	**112,94**	**501,13**	**7,25**	**53,75**	**41,66**	**166,62**
		Масса	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**B1**	**B2**	**A**	**D**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**	**F**
		г	**г**	**г**	**г**	**ккал**	**мг**	**мг**	**мкг рет.э**	**мкг**	**мг**	**мг**	**мг**	**мг**	**мг**	**мг**	**мг**	**мкг**	**мкг**	**мкг**
	Средние показатели за Завтрак	**551,5**	**23,6**	**21,03**	**72,6**	**573,79**	**0,28**	**0,3**	**210**	**0,2**	**14,74**	**735,19**	**330**	**239,62**	**96,98**	**343,83**	**5,68**	**47,34**	**29,36**	**135,3**
	Средние показатели за период	**551,5**	**23,6**	**21**	**72,6**	**573,8**	**0,3**	**0,3**	**210**	**0,2**	**14,7**	**735,2**	**330**	**239,6**	**97**	**343,8**	**5,7**	**47,3**	**29,4**	**135,3**

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	5-11 класс 2026-2027(**88686**)
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 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак,
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 дополнительного питания в организациях для детей / Новосибирск, 2024», «Сборник типовых меню и рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.»,
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с ОВЗ в организации - 2. Детей с Без особенностей в организации - 172.

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)	609.5	550	111%	23 %
Калорийность, ккал.	669.1	544-782	117%	23%
Количество белков (г)	27.49	18	153%	31%
Количество жиров (г)	25	18.4	136%	27%
Количество углеводов (г)	83.52	76.6	109%	22%
Витамин С, мг	15.49	14	111%	22%
Витамин В1, мг	0.34	0.28	121%	24%
Витамин В2, мг	0.34	0.32	106%	21%
Витамин А, мкг рэ	237.21	180	132%	26%
Кальций, мг	263.07	240	110%	22%

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 %)
Магний, мг	113.55	60	189%	38%
Железо, мг	6.69	3.4	197%	39%
Калий, мг	994	240	414%	83%
Йод, мкг	54.87	24	229%	46%
Селен, мкг	34.64	10	346%	69%

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	0.8	0	1.2	67%
Сахар	6.2	0	11.6	53%

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	0.8	0	1.2	67%
Сахар	6.2	0	11.6	53%

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)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.4%, 33.6%, и 49.9% 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,бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

7. В меню присутствуют кондитерские изделия, 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 "МБОУ Баганская СОШ №1" 31.08.26.

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,бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.**

7. В меню присутствуют кондитерские изделия, 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 "МБОУ Баганская СОШ №1" 26.08.26.

Прошнуровано,
пронумеровано и скреплено
печатью
6 (шесть) листов

Директор школы

Т. Н. Удалова