Утверждаю

директор МБОУ Баганской СОШ №1

_____Т.Н.Удалова

Приказ № 180-ОД от 24.08.2026 год

Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ Баганской СОШ №1

с 02.09.2026 г по 26.05.2027 г

(горячие завтраки и обеды для учащихся со статусом ОВЗ с 7 по 11 лет).

село Баган 2026 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретэкв	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																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	3,75	0
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,8	240,8	0,21	0,22	36,35	0,08	0,77	250,9	296,11	203,18	56,94	234,43	1,47	40,01	12,44	62,02
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 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	**530**	**19,5**	**18,6**	**58,2**	**477,8**	**0,28**	**0,34**	**114,65**	**0,37**	**1,02**	**744,05**	**389,67**	**543,19**	**78,27**	**424,11**	**3,04**	**41,61**	**24,09**	**69,27**
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,12	10,2
54-2с	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	53,48	0,87	21,64	3,91	32,54
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,06	0,05	33,66	0,19	0,04	240,89	57,47	156,28	10,87	100,33	0,77	20,67	1,58	10,36
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
54-1хн	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.	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 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
	Итого за Обед	**910**	**28,7**	**27**	**95**	**736,8**	**0,31**	**0,56**	**256,59**	**0,3**	**30,48**	**922,31**	**1324,24**	**381,01**	**95,23**	**394,8**	**8,38**	**89,55**	**18,25**	**69,8**
	Итого за день	**1440**	**48,2**	**45,6**	**153,2**	**1214,6**	**0,59**	**0,9**	**371,24**	**0,67**	**31,5**	**1666,36**	**1713,91**	**924,2**	**173,5**	**818,91**	**11,42**	**131,16**	**42,34**	**139,07**
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-13к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,6	7,3	40,1	260,3	0,17	0,2	33,38	0,08	0,65	238,57	248,62	179,19	41,44	219,97	2,19	36,26	33,36	25,18
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1,51	23,1
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	**510**	**15,5**	**18,6**	**79,2**	**545,2**	**0,28**	**0,37**	**89,17**	**0,21**	**0,8**	**583,03**	**539,41**	**360,36**	**90,97**	**397,17**	**5**	**38,92**	**50,42**	**48,56**
	Обед																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4	0,02	0,03	21,74	0	1,9	80,68	234,42	27,97	16,32	31,38	0,88	11,2	1,06	23,03
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5,1	2,6	14,6	101,6	0,15	0,26	121,01	0,03	4,01	116,7	443,38	32,14	29,81	85,16	1,41	19,2	3,53	35,04
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.	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.	Йогурт 1,5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,15	10	0	0,6	50	152	124	15	95	0,1	9	2	20
	Итого за Обед	**810**	**29,6**	**22,5**	**96,7**	**707,3**	**0,33**	**0,59**	**414,73**	**0,13**	**8,39**	**686,53**	**1173,77**	**376,5**	**116,44**	**445,56**	**5,9**	**68,17**	**29,49**	**167,75**
	Итого за день	**1320**	**45,1**	**41,1**	**175,9**	**1252,5**	**0,61**	**0,96**	**503,9**	**0,34**	**9,19**	**1269,56**	**1713,18**	**736,86**	**207,41**	**842,73**	**10,9**	**107,09**	**79,91**	**216,31**
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
ДП-1з	Запеканка из творога с курагой	200	34,5	12,9	24,3	351,2	0,09	0,43	120,18	0,32	0,68	151,98	411,14	286,05	50,53	365,22	1,34	29,59	19,86	63,79
54-4ягн	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
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	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**	**41,8**	**14**	**69,5**	**570,9**	**0,24**	**0,5**	**120,84**	**0,32**	**1,2**	**709,5**	**628,49**	**376,63**	**85,8**	**485,05**	**4,79**	**31,43**	**43,24**	**72**
	Обед																			
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	0,03	0,05	901,5	0	2,7	10,96	219,64	24,17	32,4	37,2	0,77	2,33	0,09	25,35
54-1ф	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,5	12,4	122	0,07	0,08	166,5	3,49	5,84	262,14	376,42	115,66	34,68	108,31	0,89	31,78	12,55	168,64
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	13,18	16,06
54-9м	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
54-14хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	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	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
	Итого за Обед	**850**	**37,5**	**26,6**	**111,9**	**838,7**	**0,49**	**0,46**	**1218,03**	**3,64**	**127,81**	**787,27**	**1315,35**	**362,92**	**229,11**	**528,79**	**9,11**	**72,64**	**47,91**	**424,01**
	Итого за день	**1350**	**79,3**	**40,6**	**181,4**	**1409,6**	**0,73**	**0,96**	**1338,87**	**3,96**	**129,01**	**1496,77**	**1943,84**	**739,55**	**314,91**	**1013,84**	**13,9**	**104,07**	**91,15**	**496,01**
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	3,75	0
54-1м	Омлет натуральный	220	18,6	26,4	4,8	330,7	0,11	0,59	268,09	3,2	0,44	344,55	264,12	160,36	24,55	297,19	3,06	58,16	38,21	91,85
54-6йгн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	0,05	0,13	13,29	0	0,52	38,52	183,63	148,24	30,67	106,79	1,05	9	1,76	20
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	**500**	**33,3**	**38,6**	**37**	**626,8**	**0,23**	**0,83**	**359,38**	**3,49**	**1,17**	**875,57**	**520,9**	**582,6**	**72,72**	**586,48**	**4,96**	**68,76**	**51,62**	**119,1**
	Обед																			
54-8м	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,02	0,04	30,51	0,11	17,29	88,92	145,02	22,82	9,32	26,59	0,48	10,42	5,87	9,96
54-[illegible]	Суп картофельный с клецками	200	2,9	3	11	82,8	0,06	0,28	101,43	0,08	3,69	117,49	343,02	20,13	15,24	46,23	0,54	19,28	1,83	30,52
54-[illegible]г	Гороховица	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	165,91	543,48	124,95	69,91	215	4,45	23,83	11,09	22,5
	Котлеты Куриные	90	12,3	11,1	7,9	180,4	0,07	0,08	23,86	0,04	1,13	332,79	158,08	18,79	14,23	104,72	0,98	39,78	0,66	0,09
	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
	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

Прим	Мармелад фруктово-ягодный формовой	50	0,8	4,6	32,1	172,8	0,01	0,01	0	0	0	35	57,5	6,5	19,5	21	1,3	0	0	0
	Итого за Обед	800	36,7	27,2	131,7	918,1	0,68	0,54	156,7	0,23	26,11	1001,61	1533,6	217,19	143,2	460,04	11,1	94,91	27,35	70,32
	Итого за день	1300	70	65,8	168,7	1544,9	0,91	1,37	516,08	3,72	27,28	1877,18	2054,5	799,79	215,92	1046,52	16,06	163,67	78,97	189,42
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	3,75	0
54-17к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	23,5	167	0,08	0,14	27,49	0,07	0,55	188,54	156,78	142,16	16,92	103,12	0,34	29,54	1,91	26,34
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	3,6	16,3	0	0,01	1,52	0	9,64	3,56	55,52	65,19	7,06	10,62	0,86	0,12	0,12	2,04
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.	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	**530**	**19,7**	**15,7**	**68,4**	**493,4**	**0,24**	**0,3**	**107,01**	**0,36**	**10,4**	**989,6**	**407,7**	**498,85**	**64,98**	**375,24**	**4**	**31,26**	**29,13**	**35,63**
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	1,27	11,85
54-8с	Суп фасолевый	200	5,2	4,3	14	115,9	0,11	0,28	120,79	0,03	3,73	119,05	475,9	36,5	29,04	105,63	1,27	20,6	4,53	35,7
54-8г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	21,24	4,15	27,19
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	19,8	5,6	277,4	0,1	0,17	94,47	0,46	0,32	158,47	431,88	144,06	57,04	284,69	0,97	59,83	38,29	734,75
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
Прим.	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
Прим.	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 Обед	**910**	**34,4**	**35,7**	**111**	**903,4**	**0,41**	**0,62**	**336,81**	**0,58**	**21,35**	**983,46**	**1747,34**	**394,82**	**209,66**	**612,47**	**6,71**	**109,61**	**65,19**	**812,79**
	Итого за день	**1440**	**54,1**	**51,4**	**179,4**	**1396,8**	**0,65**	**0,92**	**443,82**	**0,94**	**31,75**	**1973,06**	**2155,04**	**893,67**	**274,64**	**987,71**	**10,71**	**140,87**	**94,32**	**848,42**
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1ма	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	21,2	163,2	0,11	0,22	29,85	0,03	0,91	104,02	233,13	212,19	24,12	152,9	0,44	21,05	3,1	39,67
54-6гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	0,03	0,07	6,9	0	0,3	19,65	81,25	103,41	9,92	46,33	0,76	4,5	0,88	10
Прим.	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
Прим.	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**	**15,8**	**22,3**	**67,8**	**534,4**	**0,29**	**0,37**	**126,75**	**0,29**	**1,21**	**681,17**	**489,38**	**347,9**	**64,54**	**316,73**	**3,74**	**27,15**	**27,53**	**57,48**
	Обед																			
ДП Аис	Салат из отварной фасоли	60	4	3,5	10,7	90,8	0,08	0,04	190,8	0	1,36	61,73	223,31	36,85	24,22	93,78	1,18	10,98	6,91	23,95
54-4с	Рассольник домашний	200	3	5,5	11,2	106	0,08	0,28	104,22	0,03	8,42	220,57	484,3	33,6	22,51	59,99	0,76	20,94	3,22	36,56
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
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	0,07	27,52	0	3,24	118,98	343,25	118,31	100,11	197,73	1,67	16,04	26,67	177,88
54-4мук	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
Прим.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Прим	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
Прим	Зефир	30	0,2	0	23,9	97	0	0,01	0	0	0	83,1	13,8	7,5	1,8	3,6	0,42	0	0	0
	Итого за Обед	**810**	**44,6**	**17,6**	**119,2**	**814,3**	**0,46**	**0,66**	**818,79**	**0,14**	**32,03**	**908,2**	**2292,75**	**289,81**	**208,04**	**517,26**	**6,16**	**79,4**	**45,82**	**293**
	Итого за день	**1380**	**60,4**	**39,9**	**187**	**1348,7**	**0,75**	**1,03**	**945,54**	**0,43**	**33,24**	**1589,37**	**2782,13**	**637,71**	**272,58**	**833,99**	**9,9**	**106,55**	**73,35**	**350,48**
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	3,75	0
54-4гк	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,17	0,18	23,93	0,05	0,5	184,92	237,29	130,29	77,91	175,06	2,33	29,89	8,95	28,05
54-16хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Прим	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
Прим	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	**500**	**19,6**	**15,6**	**70**	**498,8**	**0,29**	**0,36**	**199,97**	**0,34**	**80,71**	**823,35**	**398,06**	**495,81**	**114,37**	**410,72**	**5,06**	**30,85**	**29,8**	**32,4**
	Обед																			
54-4с	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-6з	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6	0,06	0,37	168,33	0,04	8,46	166,01	491,97	50,72	27,33	66,87	1,09	27,05	4,88	40,68
54-8мм	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6	0,2	0,25	36,21	0,22	13,2	226,08	1092,83	29,88	56,19	279,3	4,13	37,11	19,32	122,54
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
Прим	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62	0,03	0,15	10	0	0,6	50	152	124	15	95	0,1	9	2	20
Прим	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 Обед	**860**	**36,4**	**32,5**	**75,9**	**741,3**	**0,39**	**0,82**	**295**	**0,26**	**37,78**	**696,41**	**2005,65**	**286,08**	**122,29**	**497,6**	**7,36**	**76,2**	**34,37**	**203,43**
	Итого за день	**1360**	**56**	**48,1**	**145,9**	**1240,1**	**0,68**	**1,18**	**494,97**	**0,6**	**118,49**	**1519,76**	**2403,71**	**781,89**	**236,66**	**908,32**	**12,42**	**107,05**	**64,17**	**235,83**
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1ма	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-3о	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	14,2	6,4	204,7	0,11	0,4	164,96	1,85	1,96	375,33	223,38	133,14	25,26	219,22	2,07	44,53	23,52	60,19
54-6гн	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
Прим	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
Прим	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	**500**	**19,6**	**22,5**	**47,5**	**469,7**	**0,24**	**0,47**	**210,84**	**1,98**	**3,12**	**871,56**	**401,01**	**226,47**	**55,62**	**326,44**	**4,96**	**46,14**	**43,9**	**68,42**
	Обед																			
54-3з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,85	0	17,32	87,51	160,14	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	5,18	10,98

[illegible]	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7,1	5,8	13,5	134,8	0,1	0,31	102,43	0,06	7,46	128,61	598,34	23,52	28	101,46	1,38	22,58	5,41	57,62
[illegible]	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,53	202,59	820,36	25,21	44,5	230,52	3,43	32,87	17,31	99,22
[illegible]	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	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.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,06	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5
	Итого за Обед	**860**	**37,9**	**34,9**	**80**	**785**	**0,45**	**0,75**	**400,57**	**0,14**	**124,99**	**737,63**	**2141,07**	**300,83**	**144,49**	**548,06**	**7,45**	**81,62**	**39,47**	**238,82**
	Итого за день	**1360**	**57,5**	**57,4**	**127,5**	**1254,7**	**0,68**	**1,22**	**610,91**	**2,12**	**128,11**	**1609,19**	**2542,08**	**527,3**	**200,11**	**874,5**	**12,41**	**127,76**	**83,37**	**307,24**
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
[illegible]	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	21,8	162,3	0,1	0,22	29,85	0,03	0,91	105,39	229,32	210,25	30,04	163,86	0,34	21,21	4,62	45,07
[illegible]	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	0,05	0,13	13,29	0	0,52	38,52	183,88	148,24	30,67	106,79	1,05	9	1,76	20
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2	0	0,01	7,5	0	0,15	0,6	45,6	3,6	2,7	5,4	0,12	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
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	**580**	**17,2**	**9,5**	**89,9**	**513,5**	**0,3**	**0,42**	**50,64**	**0,03**	**1,58**	**699,01**	**627,8**	**389,59**	**93,91**	**387,55**	**4,01**	**31,81**	**29,73**	**72,32**
	Обед																			
[illegible]	Салат из говяжьей печени	60	4,6	5,7	4,4	87,2	0,09	0,5	2088,03	0	10,96	229,57	146,13	17,49	13,85	93,74	1,89	9,98	10,08	64,89
[illegible]	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	0,06	0,05	110,39	0	4,28	107,78	317,44	86,9	24,54	73,75	1,21	17,75	3,67	26,4
[illegible]	Пельмени	200	16,9	26,4	47,3	494,6	0,24	0,13	0	0	0	837,52	217,46	29,92	22,62	135,72	1,57	0	0	0
[illegible]	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 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.	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
	Итого за Обед	**810**	**30,2**	**37,9**	**111,7**	**908,4**	**0,52**	**0,76**	**2278,38**	**0**	**53,56**	**1438,01**	**1167,73**	**269,81**	**97,28**	**378,11**	**5,9**	**29,63**	**21,75**	**248,84**
	Итого за день	**1390**	**47,4**	**47,4**	**201,6**	**1421,9**	**0,82**	**1,18**	**2329,02**	**0,03**	**55,14**	**2138,02**	**1795,53**	**659,4**	**191,19**	**765,66**	**9,91**	**61,44**	**51,48**	**321,16**
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
[illegible]	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
[illegible]	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,09	0,14	27,16	0,07	0,53	188,65	156,67	135,67	26,99	123,37	0,51	30,02	4,24	31,12
[illegible]	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	3,4	20,5	0	0,01	18,3	0	9,64	1,01	39,88	63,71	6,96	8,12	0,87	0,13	0,1	1,43
[illegible]	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
[illegible]	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	**520**	**12,6**	**22**	**69**	**524,2**	**0,24**	**0,23**	**135,46**	**0,33**	**10,17**	**747,16**	**371,55**	**231,68**	**64,45**	**248,99**	**3,92**	**31,75**	**27,89**	**40,36**
	Обед																			
[illegible]	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,12	10,2
[illegible]	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	0,07	0,04	158,9	0,7	5,26	196,11	363,5	61,9	22,87	92,64	0,77	28,27	8,51	137,36
[illegible]	Картофель дольками запеченный с овощами	150	3,4	7,8	25,4	185,3	0,15	0,11	602,7	0	13	160,78	790,2	26,7	46,64	100,08	1,49	30	0,44	72,5
[illegible]	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
[illegible]	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,1	3,7	16,7	0	0,01	0,88	0	0,76	1,28	29,62	64,03	4,56	8,85	0,76	0	0	0
[illegible]	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
[illegible]	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	0,05	3	0	7,5	21	232,5	28,5	18	24	3,45	1,5	0,15	15
	Итого за Обед	**910**	**26,4**	**24,8**	**94,6**	**705,1**	**0,4**	**0,33**	**785,49**	**0,7**	**34,59**	**1006,64**	**1737,82**	**221,55**	**125,84**	**404,81**	**8,74**	**96,25**	**20,5**	**243,76**
	Итого за день	**1430**	**39**	**46,8**	**163,6**	**1229,3**	**0,64**	**0,56**	**920,95**	**1,03**	**44,76**	**1753,8**	**2109,37**	**453,23**	**190,29**	**653,8**	**12,66**	**128**	**48,39**	**284,12**

	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	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за Завтрак	**524**	**21,46**	**19,74**	**65,65**	**525,47**	**0,26**	**0,42**	**151,42**	**0,77**	**11,14**	**772,4**	**330**	**405,31**	**78,56**	**395,85**	**4,35**	**37,97**	**35,74**	**61,55**
Средние показатели за Обед	**853**	**34,24**	**28,67**	**102,77**	**805,84**	**0,44**	**0,61**	**315**	**0,61**	**49,71**	**916,91**	**495**	**310,05**	**149,16**	**478,75**	**7,68**	**79,8**	**35,01**	**277,25**
Средние показатели за период	**1377**	**55,7**	**48,4**	**168,4**	**1331,3**	**0,7**	**1**	**466,4**	**1,4**	**60,9**	**1689,3**	**825**	**715,4**	**227,7**	**874,6**	**12**	**117,8**	**70,8**	**338,8**

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	ОВЗ 1-4 кл 2026-2027(**88687**)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Дети с ОВЗ
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 дополнительного питания в организациях для детей / Новосибирск, 2024»,
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)	524	500	105%	22 %
Калорийность, ккал.	525.5	470-675.6	104%	21%
Количество белков (г)	21.45	15.4	139%	28%
Количество жиров (г)	19.69	15.8	125%	25%
Количество углеводов (г)	65.61	67	98%	20%
Витамин С, мг	11.14	12	93%	19%
Витамин В1, мг	0.26	0.24	108%	22%
Витамин В2, мг	0.41	0.28	146%	29%
Витамин А, мкг рэ	151.42	140	108%	22%
Кальций, мг	405.31	220	184%	37%
Магний, мг	78.56	50	157%	31%
Железо, мг	4.35	2.4	181%	36%
Калий, мг	477.4	220	217%	43%

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 %)
Йод, мкг	37.97	20	190%	38%
Селен, мкг	35.74	6	596%	119%

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)	853	700	122%	36 %
Калорийность, ккал.	805.8	705-1036.4	106%	32%
Количество белков (г)	34.21	23.1	148%	44%
Количество жиров (г)	28.65	23.7	121%	36%
Количество углеводов (г)	102.78	100.5	102%	31%
Витамин С, мг	49.71	18	276%	83%
Витамин В1, мг	0.44	0.36	122%	37%
Витамин В2, мг	0.6	0.42	143%	43%
Витамин А, мкг рэ	696.11	210	331%	99%
Кальций, мг	310.05	330	94%	28%
Магний, мг	149.16	75	199%	60%
Железо, мг	7.68	3.6	213%	64%
Калий, мг	1643.93	330	498%	149%
Йод, мкг	79.8	30	266%	80%
Селен, мкг	35.01	9	389%	117%

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	0.4	0	1	40%
Сахар	5.7	1.2	10	57%

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	0.9	0	1.5	60%
Сахар	4.4	0	10	44%

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	1.3	0	2.5	52%
Сахар	10.1	1.2	20	51%

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 16.3%, 33.7%, и 49.9% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17%, 32%, и 51% 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, .**

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

Прошнуровано,
пронумеровано и скреплено
печатью
8 (восемь) листов

Директор школы

Т. Н. Удалова