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 12 по 18 лет).

село Баган 2026 год

№ рецептуры	Название блюда	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.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	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
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	**570**	**22,1**	**19,1**	**71,6**	**546,1**	**0,35**	**0,37**	**114,65**	**0,37**	**1,02**	**988,05**	**487,67**	**557,19**	**97,07**	**487,31**	**4,6**	**41,61**	**36,45**	**69,27**
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
54-2с	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
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	0,07	44,88	0,26	0,06	321,18	76,63	208,38	14,5	133,77	1,03	27,56	2,24	13,82
П/ф	Котлеты Домашние	110	16,8	15,9	9,8	249,2	0,09	0,12	26,05	0,07	2,24	382,84	282,54	28,98	24,71	169,13	2,06	50,19	3,07	0,15
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	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
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 Обед	**1040**	**36,5**	**33,5**	**111,5**	**893,7**	**0,39**	**0,71**	**307,71**	**0,39**	**31,59**	**1217,62**	**1459,57**	**456,72**	**119,32**	**515,27**	**9,16**	**111,18**	**26,45**	**84,22**
	Итого за день	**1610**	**58,6**	**52,6**	**183,1**	**1439,8**	**0,74**	**1,08**	**422,36**	**0,76**	**32,61**	**2205,67**	**1947,24**	**1013,91**	**216,39**	**1002,58**	**13,76**	**152,79**	**62,9**	**153,48**
	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
54-23к	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
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	6,32	5,8
	Итого за Завтрак	**550**	**18,5**	**18,9**	**98,9**	**639**	**0,32**	**0,38**	**89,17**	**0,21**	**0,8**	**782,63**	**576,61**	**368,36**	**96,57**	**423,17**	**5,44**	**40,2**	**56,74**	**54,36**
	Обед																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	0,03	0,05	36,24	0	3,16	134,47	390,71	46,62	27,21	52,3	1,46	18,66	1,77	38,39
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6,3	3,2	18,2	127	0,18	0,32	151,26	0,03	5,01	145,88	554,22	40,18	37,26	106,46	1,76	24	4,41	43,8
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3	0,09	0,14	327	0,13	0,9	235,52	334,17	144,32	54,69	241,25	2,75	33,95	18,72	102,16
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	**950**	**35,3**	**29**	**116,5**	**868,7**	**0,39**	**0,69**	**524,88**	**0,16**	**10,83**	**816,6**	**1507,73**	**432,05**	**145,72**	**536,03**	**7,38**	**87,22**	**34,82**	**212,3**
	Итого за день	**1500**	**53,8**	**47,9**	**215,4**	**1507,7**	**0,71**	**1,07**	**614,05**	**0,37**	**11,63**	**1599,23**	**2084,34**	**800,41**	**242,29**	**959,2**	**12,82**	**127,42**	**91,56**	**266,66**
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
ДП-1я	Запеканка из творога с курагой	250	43,1	16,1	30,4	439	0,11	0,53	150,22	0,39	0,85	189,98	513,93	357,57	63,17	456,53	1,68	36,98	24,82	79,74
54-46гн	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	**550**	**50,4**	**17,2**	**75,6**	**658,7**	**0,26**	**0,6**	**150,88**	**0,39**	**1,37**	**747,5**	**731,28**	**448,15**	**98,44**	**576,36**	**5,13**	**38,82**	**48,2**	**87,95**
	Обед																			
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	0,05	0,08	1502,5	0	4,5	18,27	366,06	40,29	54	62	1,28	3,89	0,15	42,25
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	5,7	15,5	152,5	0,08	0,1	208,13	4,36	7,3	327,67	470,53	144,57	43,35	135,39	1,12	39,73	15,69	210,81
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,7	10,6	59,9	389,5	0,36	0,19	31,98	0,15	0	249,08	365,59	77,69	200,26	301,65	6,74	37,13	21,96	26,77
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	231,7	0,05	0,12	25,33	0,07	1,41	112,77	322,18	55,5	23,23	166,48	2,46	15,94	15,66	62,68
54-13хн	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	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	6,32	5,8
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	**1040**	**46,6**	**33,8**	**143,1**	**1062,5**	**0,65**	**0,58**	**1875,98**	**4,58**	**131,21**	**921,12**	**1725,03**	**442,57**	**340,4**	**711,48**	**12,68**	**98,27**	**59,88**	**498,61**
	Итого за день	**1590**	**97**	**51**	**218,7**	**1721,2**	**0,91**	**1,18**	**2026,86**	**4,97**	**132,58**	**1668,62**	**2456,31**	**890,72**	**438,84**	**1287,84**	**17,81**	**137,09**	**108,08**	**586,56**
	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
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8	0,13	0,68	304,65	3,63	0,5	391,53	300,13	182,23	27,9	337,72	3,48	66,09	43,42	104,38
54-23гн	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.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	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	**550**	**37,1**	**42,4**	**44,3**	**706,1**	**0,29**	**0,94**	**395,94**	**3,92**	**1,23**	**1044,55**	**605,91**	**611,47**	**85,47**	**658,61**	**6,16**	**76,69**	**63,01**	**131,63**
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	0,04	0,07	50,85	0,18	28,82	148,2	241,7	38,04	15,54	44,31	0,8	17,37	9,78	16,6
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3,7	3,8	13,7	103,5	0,08	0,35	126,79	0,1	4,61	146,86	428,78	25,17	19,05	57,79	0,68	24,11	2,29	38,15
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	0,58	0,12	1,2	0	0	221,21	724,64	166,6	93,22	286,67	5,93	31,77	14,78	30

П/Ф	Котлеты Куриные	100	13,7	12,3	8,7	200,5	0,07	0,09	26,51	0,05	1,26	369,77	175,65	20,88	15,81	116,35	1,08	44,2	0,73	0,1
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.	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.	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	**950**	**44,6**	**34,1**	**147,9**	**1076,2**	**0,86**	**0,68**	**205,35**	**0,33**	**38,69**	**1182,54**	**1914,77**	**281,19**	**178,12**	**572,62**	**13,14**	**119,05**	**35,48**	**92,1**
	Итого за день	**1500**	**81,7**	**76,5**	**192,2**	**1782,3**	**1,15**	**1,62**	**601,29**	**4,25**	**39,92**	**2227,09**	**2520,68**	**892,66**	**263,59**	**1231,23**	**19,3**	**195,74**	**98,49**	**223,73**
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,12	104	0,38	0,28	324	35,2	352	14	200	0,4	0	5	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
54-6гн	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	**590**	**23,4**	**20,1**	**74,2**	**570,9**	**0,27**	**0,37**	**139,89**	**0,46**	**10,61**	**1117,74**	**455,7**	**622,4**	**72,71**	**451,02**	**4,18**	**38,65**	**30,86**	**42,22**
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	2,11	19,75
54-9с	Суп фасолевый	250	6,5	5,4	17,5	144,8	0,14	0,35	150,99	0,04	4,66	148,81	594,88	45,63	36,29	132,03	1,59	25,75	5,66	44,63
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	28,32	5,53	36,25
54-9р	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
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
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 Обед	**1040**	**36,7**	**41,8**	**126,1**	**1027,9**	**0,45**	**0,7**	**421,72**	**0,62**	**23,78**	**1137,15**	**1942,58**	**444,07**	**226,52**	**661,53**	**7,08**	**127,08**	**65,45**	**838,68**
	Итого за день	**1630**	**60,1**	**61,9**	**200,3**	**1598,8**	**0,72**	**1,07**	**561,61**	**1,08**	**34,39**	**2254,89**	**2398,28**	**1066,47**	**299,23**	**1112,55**	**11,26**	**165,73**	**96,31**	**880,9**
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з	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
54-4гн	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
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	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
	Итого за Завтрак	**580**	**16,6**	**22,4**	**72,7**	**557,8**	**0,3**	**0,37**	**126,75**	**0,29**	**1,21**	**731,07**	**498,68**	**348,9**	**65,94**	**323,23**	**3,85**	**27,47**	**29,11**	**58,93**
	Обед																			
ДП-2ос	Салат из отварной фасоли	100	6,7	5,9	17,9	151,4	0,13	0,06	318	0	2,26	102,89	372,18	61,42	40,36	156,3	1,97	18,31	11,51	39,91
54-4с	Рассольник домашний	250	3,7	6,8	14	132,5	0,09	0,35	130,28	0,04	10,53	275,71	605,38	42	28,14	74,98	0,95	26,18	4,03	45,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,09	57,05
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,58	0	3,6	132,2	381,39	131,45	111,23	219,7	1,85	17,82	29,63	197,64
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
Пром.	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
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.	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	**960**	**52,2**	**23,3**	**135,9**	**963,3**	**0,57**	**0,79**	**983,04**	**0,18**	**38,81**	**1071,65**	**2809,11**	**349,08**	**250,34**	**644,9**	**7,67**	**103,24**	**54,47**	**352,12**
	Итого за день	**1540**	**68,8**	**45,7**	**208,6**	**1521,1**	**0,87**	**1,16**	**1109,79**	**0,47**	**40,02**	**1802,72**	**3307,79**	**698,98**	**316,28**	**968,13**	**11,52**	**130,71**	**83,58**	**411,05**
	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
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	0,21	0,22	29,91	0,07	0,62	231,15	296,62	162,87	97,39	218,82	2,91	37,37	11,18	35,07
54-13хн	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 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	**550**	**21,4**	**17**	**76,7**	**545,7**	**0,33**	**0,4**	**205,95**	**0,36**	**80,83**	**869,58**	**457,39**	**528,39**	**133,85**	**454,48**	**5,64**	**38,33**	**32,03**	**39,42**
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-2с	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
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8	0,15	0,32	45,26	0,27	16,5	282,61	1366,04	37,35	70,24	349,13	5,16	46,39	24,15	153,18
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,8	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.	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
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 Обед	**950**	**42,6**	**38,4**	**84**	**852,1**	**0,46**	**0,91**	**357,25**	**0,31**	**51,08**	**754,14**	**2394,86**	**299,15**	**144,34**	**577,83**	**8,75**	**86,28**	**39,36**	**242,07**
	Итого за день	**1500**	**64**	**55,4**	**160,7**	**1397,8**	**0,79**	**1,81**	**563,2**	**0,67**	**131,91**	**1623,72**	**2852,25**	**827,54**	**278,19**	**1032,31**	**14,39**	**124,61**	**71,39**	**281,49**
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з	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
54-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16,1	17,7	8	255,9	0,14	0,5	206,2	2,31	2,45	469,16	279,22	166,43	31,58	274,02	2,59	55,67	29,4	75,23
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	0	0,01	0,88	0	1,16	1,23	30,13	66,93	4,56	8,52	0,76	0,01	0,02	0,7
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	**570**	**23,6**	**33,3**	**52,6**	**604,1**	**0,29**	**0,59**	**296,58**	**2,57**	**3,61**	**1027,89**	**484,35**	**265,66**	**66,64**	**400,04**	**5,89**	**57,28**	**52,97**	**83,74**
	Обед																			
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9	0,04	0,04	402,72	0	28,87	145,85	266,9	39,16	18,62	31,34	0,93	16,44	8,63	18,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	8,8	7,3	16,9	168,5	0,12	0,39	128,04	0,08	9,32	160,76	747,92	29,4	35	126,83	1,73	28,23	6,77	72,03
54-9м	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
54-21гн	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.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,7	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
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 Обед	**950**	**40,2**	**40,4**	**85,8**	**867,1**	**0,49**	**0,85**	**587,27**	**0,16**	**138,4**	**828,12**	**2397,41**	**322,37**	**158,94**	**585,97**	**8,17**	**93,84**	**44,28**	**260,55**
	Итого за день	**1520**	**63,8**	**73,7**	**138,4**	**1471,2**	**0,78**	**1,44**	**883,85**	**2,73**	**142,01**	**1856,01**	**2881,76**	**588,03**	**225,58**	**986,01**	**14,06**	**151,12**	**97,25**	**344,29**
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-18к	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
54-23гн	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	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	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	12,64	11,6
	Итого за Завтрак	**600**	**18,8**	**9,6**	**101,4**	**566,7**	**0,31**	**0,41**	**50,64**	**0,03**	**1,58**	**787,71**	**631,2**	**392,09**	**93,41**	**391,25**	**3,95**	**32,77**	**31,38**	**76,67**
	Обед																			
ДП-5ос	Салат из говяжьей печени	100	7,7	9,5	7,3	145,3	0,15	0,83	3480,06	0	18,27	382,62	243,54	29,16	23,08	156,24	3,15	16,64	16,8	108,14
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4	0,08	0,06	137,99	0	5,35	134,73	396,81	108,62	30,67	92,18	1,51	22,19	4,58	33
П/Ф	Пельмени	250	21,2	33	59,2	618,2	0,31	0,16	0	0	0	1046,9	271,83	37,4	28,28	169,65	1,96	0	0	0
54-2хн	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.	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 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	**950**	**38,4**	**49,6**	**129,6**	**1117**	**0,67**	**1,13**	**3698,01**	**0**	**61,94**	**1828,38**	**1398,88**	**310,68**	**118,3**	**492,97**	**7,85**	**40,73**	**29,38**	**298,69**
	Итого за день	**1550**	**57,2**	**59,2**	**231**	**1683,7**	**0,98**	**1,54**	**3748,65**	**0,03**	**63,52**	**2616,1**	**2030,08**	**702,77**	**211,71**	**884,22**	**11,8**	**73,5**	**60,76**	**375,36**
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з	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
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,12	0,17	33,95	0,08	0,66	235,82	195,84	169,59	33,73	154,21	0,63	37,53	5,3	38,9
54-5гн	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
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	**570**	**13,8**	**23,5**	**75**	**566,5**	**0,27**	**0,26**	**142,25**	**0,34**	**10,3**	**794,33**	**410,72**	**265,6**	**71,19**	**279,83**	**4,04**	**39,26**	**28,95**	**48,14**
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	0,08	0,05	198,62	0,88	6,57	245,14	454,38	77,38	28,59	115,8	0,97	35,34	10,64	171,7
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"	100	12,3	10	7,2	167,9	0,07	0,09	15,57	0	2,3	359,19	201,78	16,24	18,86	127,82	1,39	36,4	2	0
54-9гн	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
Пром.	Груша	130	0,5	0,4	13,4	59,2	0,03	0,04	2,6	0	6,5	18,2	201,5	24,7	15,6	20,8	2,99	1,3	0,13	13
Пром.	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
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	**1070**	**32,5**	**30,3**	**115,9**	**865,1**	**0,53**	**0,42**	**1031,27**	**0,88**	**43,46**	**1328,58**	**2211,18**	**263,45**	**166,3**	**535,12**	**10,53**	**117,96**	**32,31**	**307,07**
	Итого за день	**1640**	**46,3**	**53,8**	**190,9**	**1431,6**	**0,8**	**0,68**	**1173,52**	**1,22**	**53,76**	**2122,91**	**2621,9**	**529,05**	**237,49**	**814,95**	**14,57**	**157,22**	**61,26**	**355,21**

	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.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за Завтрак	568	24,57	22,35	74,3		596,16	0,3	0,47	171,27	0,89	11,26	889,11	360	440,92	88,13	444,53	4,89	43,11	40,97	69,23
Средние показатели за Обед	990	40,56	35,42	119,63		959,36	0,55	0,75	405	0,76	56,98	1108,59	540	360,13	184,83	583,37	9,24	98,49	42,19	318,64
Средние показатели за период	1558	65,1	57,8	193,9		1555,5	0,9	1,2	576,3	1,7	68,2	1997,7	900	801,1	273	1027,9	14,1	141,6	83,2	387,9

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	ОВЗ 5-11 кл 2026-2027(**89519**)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 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)	568	550	103%	21 %
Калорийность, ккал.	596.2	544-782	105%	21%
Количество белков (г)	24.57	18	137%	27%
Количество жиров (г)	22.32	18.4	121%	24%
Количество углеводов (г)	74.25	76.6	97%	19%
Витамин С, мг	11.26	14	80%	16%
Витамин В1, мг	0.3	0.28	107%	21%
Витамин В2, мг	0.47	0.32	147%	29%
Витамин А, мкг рэ	171.27	180	95%	19%
Кальций, мг	440.92	240	184%	37%
Магний, мг	88.13	60	147%	29%
Железо, мг	4.89	3.4	144%	29%
Калий, мг	533.95	240	222%	44%

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	43.11	24	180%	36%
Селен, мкг	40.97	10	410%	82%

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)	990	800	124%	37 %
Калорийность, ккал.	959.4	816-1199.5	112%	34%
Количество белков (г)	40.54	27	150%	45%
Количество жиров (г)	35.4	27.6	128%	38%
Количество углеводов (г)	119.64	114.9	104%	31%
Витамин С, мг	56.98	21	271%	81%
Витамин В1, мг	0.54	0.42	129%	39%
Витамин В2, мг	0.74	0.48	154%	46%
Витамин А, мкг рэ	999.25	270	370%	111%
Кальций, мг	360.13	360	100%	30%
Магний, мг	184.83	90	205%	62%
Железо, мг	9.24	5.1	181%	54%
Калий, мг	1976.11	360	549%	165%
Йод, мкг	98.48	36	274%	82%
Селен, мкг	42.19	15	281%	84%

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	0.5	0	1.2	42%
Сахар	6.1	1.2	11.6	53%

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	1.2	0	2.3	52%
Сахар	4.6	0	11.7	39%

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	1.7	0	3.5	49%
Сахар	10.7	1.2	23.3	46%

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. Суммарная масса блюд **выше регламентированных значений** по приемам пищи

Прием пищи	Неделя	День	Значение	Норматив
Обед	2	Пятница	1070	1040

4. 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 16.5%, 33.7%, и 49.8% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 16.9%, 33.2%, и 49.9% соответственно.

5. 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 .

6. **В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**

7. **В меню отсутствуют колбасные изделия,бутерброды, консервированные томаты, .**

8. **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