**Организация: МБОУ СОШ №1**

**Осенне-зимнее примерное 10-ти дневное меню горячих обедов 5-11 кл.МБОУ СОШ №1 с 01.09.2026 по 01.03.2027**

**Возрастная категория: от 7 до 18 лет**

**Характеристика питающихся: Без особенностей**

**Срок действия меню: 01.09.2026 - 01.03.2027**

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | **Понедельник, 1 неделя** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 6,5 | 5,4 | 19,9 | 154,8 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,9 | 7,6 | 43,1 | 280,4 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 110 | 18,7 | 18,1 | 4,3 | 254,9 |
| 54-25хн | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 14 | 56,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 |
| | **Итого за Обед** | **950** | **43,9** | **32,3** | **130** | **987** |
| | **Итого за день** | **950** | **43,9** | **32,3** | **130** | **987** |
| | | | | | | |
| | **Вторник, 1 неделя** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 32 | Салат из свеклы с сыром | 150 | 6,8 | 14,2 | 9,4 | 192,3 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,7 | 3,8 | 13,7 | 103,5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 210 | 4,3 | 7,4 | 27,7 | 195,1 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 16,9 | 6,9 | 5,3 | 151 |
| 495 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 20,3 | 83,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | **Итого за Обед** | **990** | **36,5** | **32,9** | **101,2** | **847** |
| | **Итого за день** | **990** | **36,5** | **32,9** | **101,2** | **847** |
| | | | | | | |
| | **Среда, 1 неделя** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 3,6 | 6,7 | 6,6 | 100,9 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 220 | 11,6 | 10 | 42 | 304,7 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,6 | 169,7 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 |
| | **Итого за Обед** | **980** | **43,6** | **22,4** | **122,4** | **865,5** |
| | **Итого за день** | **980** | **43,6** | **22,4** | **122,4** | **865,5** |
| | | | | | | |
| | **Четверг, 1 неделя** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 135,9 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 3,8 | 6,9 | 16,5 | 143,4 |
| 54-22г | Булгур отварной | 180 | 8,4 | 4,7 | 41,6 | 241,8 |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,8 | 15,9 | 6,7 | 236,5 |
| 54-4соус | Соус сметанный натуральный | 80 | 2,4 | 13,2 | 5,2 | 148,8 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |
| | **Итого за Обед** | **960** | **37,6** | **51,3** | **116,7** | **1077,8** |
| | **Итого за день** | **960** | **37,6** | **51,3** | **116,7** | **1077,8** |
| | | | | | | |
| | **Пятница, 1 неделя** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 100 | 2,9 | 0,2 | 5,9 | 36,9 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-18с | Свекольник (со сметаной) | 300 | 2,7 | 6,4 | 16 | 132,4 |
| 54-6г | Рис отварной | 230 | 5,5 | 7,4 | 55,9 | 312,1 |
| 347 | Котлета "Школьная" | 100 | 16,3 | 8,7 | 14,2 | 200 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| | **Итого за Обед** | **1020** | **34,6** | **23,8** | **146,6** | **938,6** |
| | **Итого за день** | **1020** | **34,6** | **23,8** | **146,6** | **938,6** |
| | | | | | | |
| | **Понедельник, 2 неделя** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 73 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 1,4 | 5,4 | 8,2 | 87,4 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 3,6 | 6,7 | 6,6 | 100,9 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,9 | 7,6 | 43,1 | 280,4 |
| 54-21м | Курица отварная | 100 | 32,1 | 2,4 | 1,1 | 154,8 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 80 | 2,9 | 5,9 | 7,6 | 95,3 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| | **Итого за Обед** | **1010** | **57,4** | **29,1** | **117,9** | **963,2** |
| | **Итого за день** | **1010** | **57,4** | **29,1** | **117,9** | **963,2** |
| | | | | | | |
| | **Вторник, 2 неделя** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 270 | 4,8 | 3,4 | 24,5 | 147,9 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 230 | 17,6 | 16,9 | 44,4 | 400,5 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 |
| | **Итого за Обед** | **920** | **32,4** | **21,8** | **137,6** | **877,4** |
| | **Итого за день** | **920** | **32,4** | **21,8** | **137,6** | **877,4** |
| | | | | | | |
| | **Среда, 2 неделя** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 5,1 | 3,1 | 62,4 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 6,5 | 5,4 | 19,9 | 154,8 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6,4 | 5,9 | 39,4 | 236,2 |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| | **Итого за Обед** | **930** | **38,1** | **33,4** | **122,2** | **941,6** |
| | **Итого за день** | **930** | **38,1** | **33,4** | **122,2** | **941,6** |
| | | | | | | |
| | **Четверг, 2 неделя** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-18с | Свекольник (со сметаной) | 300 | 2,7 | 6,4 | 16 | 132,4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 230 | 4,7 | 8,1 | 30,4 | 213,7 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 120 | 16,6 | 8,9 | 7,5 | 176,5 |
| 54-25хн | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 14 | 56,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| | **Итого за Обед** | **980** | **33,4** | **24,7** | **122,3** | **846** |
| | **Итого за день** | **980** | **33,4** | **24,7** | **122,3** | **846** |
| | | | | | | |
| | **Пятница, 2 неделя** | | | | | |
| | **Обед** | | | | | |
| 32 | Салат из свеклы с сыром | 140 | 6,4 | 13,2 | 8,7 | 179,4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-15с – для детей с целиакией | Рассольник ленинградский с рисом | 250 | 1,5 | 2,1 | 12 | 73 |
| 54-22г | Булгур отварной | 200 | 9,3 | 5,2 | 46,2 | 268,7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 120 | 17,4 | 17,6 | 9,7 | 266,3 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | **Итого за Обед** | **1000** | **42,2** | **39,1** | **131,7** | **1046,1** |
| | **Итого за день** | **1000** | **42,2** | **39,1** | **131,7** | **1046,1** |

| | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|
| | г | г | г | г | ккал |
| **Средние показатели за Обед** | **974** | **39,97** | **31,08** | **124,86** | **939,02** |
| **Средние показатели за период** | **974** | **40** | **31,1** | **124,9** | **939** |

| B1 | B2 | A | D | C |
|---|---|---|---|---|
| мг | мг | мкг рет.эк | мкг | мг |
| 0,51 | 0,9 | 405 | 0,26 | 46,57 |
| 0,5 | 0,9 | 405 | 0,3 | 46,6 |

| Na | K | Ca | Mg | P |
|---|---|---|---|---|
| мг | мг | мг | мг | мг |
| 1248,14 | 540 | 385,96 | 194,48 | 592,15 |
| 1248,1 | 540 | 386 | 194,5 | 592,2 |

| Fe | I | Se | F |
|---|---|---|---|
| мг | мкг | мкг | мкг |
| 8,97 | 97,93 | 55,28 | 284,46 |
| 9 | 97,9 | 55,3 | 284,5 |

# Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации | Детализация информации |
|---|---|---|
| 1 | Название меню | Осенне-зимнее примерное 10-ти дневное меню горячих обедов 5-11 кл.МБОУ СОШ №1 с 01.09.2026 по 01.03.2027(**80030**) |
| 2 | Информация о возрастной группе детей | от 7 до 18 лет |
| 3 | Информация о характеристике питающихся | Без особенностей |
| 4 | Тип организации, для которого разработано меню | Уровень 1 - Общеобразовательная организация |
| 5 | Режим питания | 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 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.», «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ....Пермь2018г.», |
| 7 | Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах | Использование полуфабрикатов в меню не планируется |
| 8 | Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом | Детей с ОВЗ в организации - 13. Детей с СД в организации - 2. Детей с Без особенностей в организации - 1115. |

**Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню**

**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) | 974 | 800 | 122% | 36 % |
| Калорийность, ккал. | 939 | 816-1199.5 | 110% | 33% |
| Количество белков (г) | 39.96 | 27 | 148% | 44% |
| Количество жиров (г) | 31.06 | 27.6 | 113% | 34% |
| Количество углеводов (г) | 124.91 | 114.9 | 109% | 33% |
| Витамин С, мг | 46.57 | 21 | 222% | 67% |
| Витамин В1, мг | 0.51 | 0.42 | 121% | 36% |
| Витамин В2, мг | 0.9 | 0.48 | 188% | 56% |

**Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"**
**ID меню: 80030**

| 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 %) |
| Витамин А, мкг рэ | 1335.99 | 270 | 495% | 148% |
| Кальций, мг | 385.96 | 360 | 107% | 32% |
| Магний, мг | 194.48 | 90 | 216% | 65% |
| Железо, мг | 8.97 | 5.1 | 176% | 53% |
| Калий, мг | 1558.58 | 360 | 433% | 130% |
| Йод, мкг | 97.93 | 36 | 272% | 82% |
| Селен, мкг | 55.27 | 15 | 368% | 111% |

**Информация о содержании соли и сахара в меню**

**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 | 1.7 | 0 | 2.3 | 74% |
| Сахар | 8.7 | 0 | 11.7 | 74% |

**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 | 2.3 | 74% |
| Сахар | 8.7 | 0 | 11.7 | 74% |

## Фрагмент заключительной части экспертного заключения

**Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.4282-26 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: Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17%, 29.8%, и 53.2% 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,кондитерские изделия,бутерброды, консервированные томаты, .**

7. **В меню присутствуют консервированные огурцы, рекомендуем исключить их из меню.**

---

**Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «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 СОШ №1" 19.10.26.**

---