

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Боровская средняя общеобразовательная школа
Болотнинского района Новосибирской области**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Боровской СОШ

Козина Л.В.



2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

На 2026-2027 учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

Характеристика питающихся: дети без особенностей

Сезон: осенне-зимний

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008 г.
- * Сборник нормативно-правовой, технологической и методической документации по сопровождению рационального питания школьников \Е.С.Бычкова, И.В. Мацейчик, Л.Н.Рождественская, А.Н.Сапожников, Л.А.Цопкало. – Новосибирск, 2012 г.
- 2.4. Гигиена детей и подростков. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Меню приготавливаемых блюд на 2026-2027 учебный год (сезон осенне-зимний)(105551)
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, обед
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»,
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 - 9. Детей с Без особенностей в организации - 43.

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)	576	550	105%	21 %
Калорийность, ккал.	606.5	544-782	106%	21%
Количество белков (г)	25.77	18	143%	29%
Количество жиров (г)	22.3	18.4	121%	24%
Количество углеводов (г)	75.69	76.6	99%	20%
Витамин С, мг	26.22	14	187%	37%
Витамин В1, мг	0.24	0.28	86%	17%
Витамин В2, мг	0.45	0.32	141%	28%
Витамин А, мкг рэ	174.97	180	97%	19%
Кальций, мг	389.6	240	162%	32%

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	86.86	60	145%	29%
Железо, мг	4.06	3.4	119%	24%
Калий, мг	707.2	240	295%	59%
Йод, мкг	42.12	24	176%	35%
Селен, мкг	27.14	10	271%	54%

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)	926	800	116%	34 %
Калорийность, ккал.	967.8	816-1199.5	113%	34%
Количество белков (г)	44.33	27	164%	49%
Количество жиров (г)	31.34	27.6	114%	34%
Количество углеводов (г)	127.1	114.9	111%	33%
Витамин С, мг	47.29	21	225%	68%
Витамин В1, мг	0.52	0.42	124%	37%
Витамин В2, мг	0.64	0.48	133%	40%
Витамин А, мкг рэ	596.72	270	221%	66%
Кальций, мг	363.67	360	101%	30%
Магний, мг	211.66	90	235%	71%
Железо, мг	9.03	5.1	177%	53%
Калий, мг	1640.55	360	456%	137%
Йод, мкг	94.34	36	262%	79%
Селен, мкг	76.12	15	507%	152%

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	6.3	0	11.6	54%

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	1.4	0	2.3	61%
Сахар	9	0	11.7	77%

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	1.9	0	3.5	54%
Сахар	15.3	0	23.3	66%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

- Меню безопасное** (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
- Меню разнообразное** (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
- 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 17%, 33.1%, и 49.9% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.3%, 29.1%, и 52.5% соответственно.
- 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 .
- В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**
- В меню отсутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, консервированные томаты, .**
- В меню присутствуют бутерброды, 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 "Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Боровская средняя общеобразовательная школа Болотнинского района Новосибирской области" 18.08.26.

Меню приготавливаемых блюд на 2026-2027 учебный год (сезон осенне-зимний)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	570	32.3	36.6	52.6	667.9
	Обед					
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1.1	10.2	6.3	121.4
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-12м	Плов с курицей	280	38.2	9	46.6	420.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	910	51.9	25.4	128.1	949.7
	Итого за день	1480	84.2	62	180.7	1617.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	560	44.4	14.9	65	572.1
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-21м	Курица отварная	130	41.8	3.2	1.4	201.2
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	970	60.9	26.2	119.5	957.5
	Итого за день	1530	105.3	41.1	184.5	1529.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	565	12.8	21.8	75	547.9
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	940	48	21.5	130.3	908
	Итого за день	1505	60.8	43.3	205.3	1455.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
381	Бутерброд с повидлом (1 вариант)	40	1.1	2.9	21.8	117.2
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	27.2	31.2	75.7	692.1
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	3.8	5.6	13.6	120.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	920	38.1	36.6	118.8	957.8
	Итого за день	1500	65.3	67.8	194.5	1649.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
380	Бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147.4
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	590	15.1	21.7	74.7	554.9

	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	910	30.5	31	117.6	872.6
	Итого за день	1500	45.6	52.7	192.3	1427.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
31	Творожная запеканка с курагой	200	23.6	18.1	45.7	439.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	570	34.2	27.8	78.2	698.9
	Обед					
24	Салат из свеклы и моркови	100	2	14.8	11.3	186.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	3.8	5.6	13.6	120.4
54-12м	Плов с курицей	280	38.2	9	46.6	420.5
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	910	50	30.3	125.3	975.2
	Итого за день	1480	84.2	58.1	203.5	1674.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
380	Бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147.4
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	12	18.8	84.6	555.9
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	12.4	13.1	12.1	215.7
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	940	30.1	34.1	130.5	950.5
	Итого за день	1520	42.1	52.9	215.1	1506.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
381	Бутерброд с повидлом (1 вариант)	60	1.7	4.3	32.6	175.8
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	600	14.8	13.4	91.5	545.8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
18	Суп куриный с вермишелью	250	7.4	3.7	25.1	163.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	940	46.4	31.5	145.3	1051.2
	Итого за день	1540	61.2	44.9	236.8	1597
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
376	бутерброд с сыром	45	6.2	9.7	9.9	151.6
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	585	19.5	21.6	82	601.1
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	8.8	7.3	16.9	168.5
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	910	51	37.4	126.3	1046.9
	Итого за день	1495	70.5	59	208.3	1648
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	560	45	15.2	77.9	628.8
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	910	35.2	39.1	128.4	1008.4
	Итого за день	1470	80.2	54.3	206.3	1637.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	576	25.7	22.3	75.7	606.5
Обед	926	44.2	31.3	127	967.8
Среднее значение за период	1502	69.9	53.6	202.7	1574.3