

Утверждаю:

Директор МБОУ Тогучинского района
«Тогучинская средняя школа №2»

им. В.Л.Комарова


_____ Яныкина О.А.
« 28 » _____ 2026

Примерное 10-дневное меню

МБОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа
№2» им.В.Л.Комарова». На 2026-2027 учебный год.
ОВЗ (7-11 лет). Осенне-зимний период.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Неделя 1 Понедельник				Эн. ценность
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
495	Бутерброд с маслом	200	1.5	12.8	8.8	156.7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	20	1.5	0.7	17.6	79.9
	Итого за Завтрак	180	0.7	0.7	68.6	536.4
	Обед	635	13.7	22.9	68.6	
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-4т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
Пром.	Сок ананасовый	30	0.6	0.7	2.6	19
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0.6	0.2	23.6	98.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	850	39.5	19.9	121.6	823.6
	Неделя 1 Вторник	1485	53.2	42.8	190.2	1360
	Завтрак					
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
493	Бутерброд с сыром	200	4.7	8.2	7.4	122
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Банан	180	2.7	0.9	37.8	170.1
	Итого за Завтрак	650	15.6	14.8	93.9	570.9
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	35.9	36.8	104.4	891.6
	Итого за день	1560	51.5	51.6	198.3	1462.5
	Неделя 1 Среда					

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
498	бублик с джемом	50	1.6	4.7	27.3	157.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-16м	Тфтели из говядины с рисом	100	12.4	13.1	12.1	215.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед		910	35.5	29.4	106.3	830.8
Итого за день		1550	51.9	43.6	192.6	1368
Неделя 1 Четверг						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	14.4	15.7	314.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
495	бублик с маслом	200	1.7	14.7	10.1	179.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Завтрак		500	38.1	30.8	55.6	651.5
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-9с	Суп фасольный	250	6.5	5.4	17.5	144.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8
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 ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед		860	55.7	17.8	95.1	762.7
Итого за день		1360	93.8	48.6	150.7	1414.2
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
4-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	10.9	13.8	45.3	349.4
4-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
93	бублик с сыром	50	6.7	11.7	10.6	174.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Завтрак		550	21.6	26	83.5	654.2
Обед						
54-2з	Огулец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5

54-2c	Борш с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-6r	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11p	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4
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.	Кефир 2.5%	100	2.9	2.5	4	50.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Обед		890	28	21.3	104.4	721
Итого за день		1440	49.6	47.3	187.9	1375.2
Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	5	5.9	24	168.9
498	Бутерброд с джемом	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Яблоко	50	1.6	4.7	27.3	157.7
Пром.	Хлеб пшеничный	160	0.6	0.6	15.7	71
Итого за Завтрак		40	3	0.3	19.7	93.8
Обед		650	10.4	11.5	89.5	503.7
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1r	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16.3	203.6
54-1соус	Соус сметанный	15	0.2	1.2	0.5	14
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за день		865	44	26.3	136.7	959.4
Неделя 2 Вторник		1515	54.4	37.8	226.2	1463.1
Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
495	Бутерброд с маслом	40	1.7	14.7	10.1	179.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Киви	140	1.1	0.6	11.3	54.9
Итого за Завтрак		620	16.9	27.8	82.8	648.2
Обед						
73	Салат картофельный с кукурузой	100	1.5	5.5	8.5	89.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3
54-5r	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.1
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 ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед	900	36.7	37.7	107.8	917.1	
Итого за день	1520	53.6	65.5	190.6	1565.3	
Неделя 2 Среда						
Завтрак						
54-10	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
493	Бутерброд с сыром	40	5.3	9.3	8.5	139.4
Пром.	Яблоко	220	0.9	0.9	21.6	97.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за завтрак	650	23.5	29.6	58	592.8	
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-1г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-31хн	Компот из клубники	20	0.4	0.5	1.7	12.7
Пром.	Йогурт 2.5%	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Обед	910	29.6	28.8	83.7	712.1	
Итого за день	1560	53.1	58.4	141.7	1304.9	
Неделя 2 Четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-22гн	Какао с молоком стученным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7
Итого за завтрак	630	20	19.2	97.1	639.1	
№20	Салат из свежих помидоров с перцем	80	2.2	4.9	3.1	65.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курпич отварная	110	35.4	2.7	1.2	170.3
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.2	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Кефир 2.5%	100	2.9	2.5	4	50.1
Итого за Обед	910	56	25.6	86.9	802.3	
Итого за день	1540	76	44.8	184	1441.4	
Неделя 2 Пятница						
Завтрак						

Средние показатели за период

54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
495	бүтөрбөд с маслом	30	1.3	11	7.6	134.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	570	12.3	21.5	66.8	510.4
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-23м	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курницы	100	19.1	3.6	13.4	162.8
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	900	37.8	15.6	114.4	750.4
	Итого за день	1470	50.1	37.1	181.2	1260.8

Принем пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	609.5	18.9	21.8	78.2	584.4
Обед	890.5	39.9	25.9	106.1	817.1
Среднее значение за период	1500	58.7	47.8	184.3	1401.5

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	ОВЗ 7-11 (103841)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 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 А.Я. Перевалов 2011г», использованное полуфабрикатов в меню не планируется
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с Без особенностей в организации - 356.

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Завтрак (в %)	Удельный вес от рекомендуемой величины на завтрак (в %)
Масса(г)	609.5	500	122%	25 %
Калорийность, ккал.	584.4	470-675.6	115%	23%
Количество белков (г)	18.83	15.4	122%	24%
Количество жиров (г)	21.82	15.8	138%	28%
Количество углеводов (г)	78.18	67	117%	23%
Витамин С, мг	45.82	12	382%	76%
Витамин В1, мг	0.27	0.24	113%	23%
Витамин В2, мг	0.38	0.28	136%	27%
Витамин А, мкг рэ	149.87	140	107%	21%
Кальций, мг	379.09	220	172%	34%
Магний, мг	94.74	50	189%	38%
Железо, мг	4.61	2.4	192%	38%
Калий, мг	767.19	220	349%	70%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" ID меню: 103841

Меню Обед

Показатели	Добавленные при приготовлении булоч и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Фактические значения (г)	
				Фактические значения (г)	
				Фактические значения (г)	
Сахар	0.5	0	1	5.6	2.7
Соль			10		
Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)				50%	56%

Меню Завтрак

Информация о содержании соли и сахара в меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Обед (в %)	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	
Масса(г)	890.5	700	127%	37 %
Калорийность, ккал.	817.1	705-1036.4	108%	32%
Количество белков (г)	39.88	23.1	173%	52%
Количество жиров (г)	25.91	23.7	109%	33%
Количество углеводов (г)	106.11	100.5	106%	32%
Витамин С, мг	49.35	18	274%	82%
Витамин В1, мг	0.56	0.36	156%	47%
Витамин В2, мг	0.77	0.42	183%	55%
Витамин А, мкг рэ	861.79	210	410%	123%
Кальций, мг	365.14	330	111%	33%
Магний, мг	181.5	75	242%	73%
Железо, мг	7.72	3.6	214%	64%
Калий, мг	1541.03	330	467%	140%
Иод, мкг	83.64	30	279%	84%
Селен, мкг	54.93	9	610%	183%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Завтрак (в %)	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	
Иод, мкг	39.73	20	199%	40%
Селен, мкг	23.87	6	398%	80%

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

4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:
- Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рв Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Капуч, 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 овощи.
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 12.9%, 33.6%, и 53.5% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 19.5%, 28.5%, и 51.9% соответственно.
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов - нет)

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

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Фактические значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Соль	1.7	0	2.5	2.7	63%
Сахар	12.5	0	20	20	68%

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Фактические значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Соль	1.2	0	1.5	10	80%
Сахар	6.9	0	10	10	69%

В сумме за все приемы пищи

Экспертное заключение сформировано в ЦС "Мониторинг питания и здоровья",
разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для
"МБОУ Толучинского района "Толучинская средняя школа №2 им. В.Л. Комарова"
23.08.26.