

Утверждаю:

Директор МБОУ Тогучинского района
«Тогучинская средняя школа №2»

им. В.Л.Комарова



Аныкина О.А.

« 28 » 08

2026



Примерное 10-дневное меню

МБОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа
№2» им.В.Л.Комарова». На 2026-2027 учебный год.

Платное питание. Осенне-зимний период.

ПЛАТНИКИ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Неделя 1 Понедельник				Эн. ценность ккал
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	
		г.	г.	г.	г.	
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	29.3	208.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
495	бульбурд с маслом	35	1.5	12.8	8.8	156.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	210	0.8	0.8	20.6	93.2
	Итого за Завтрак	715	15.2	24.5	77.4	591.4
54-53	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 рассычатая	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
850	Итого за Обед	850	39.5	19.9	121.6	823.6
	Неделя 1 Вторник	1565	54.7	44.4	199	1415
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	бульбурд с сыром	50	6.7	11.7	10.6	174.2
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	665	17.6	18.3	97.1	623.1
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	120	3.4	8.6	12.5	140.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8
54-1т	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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	970	38.5	38.9	115.9	967.2
	Итого за день	1635	56.1	57.2	213	1590.3
	Неделя 1 Среда					

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	220	7.9	6.3	29.4	206.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
498	бульброд 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
	Итого за Завтрак	660	17.2	14.7	89	556
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	Тефтели из говядины с рисом	120	14.9	15.7	14.6	258.9
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	930	38	32	108.8	874
	Итого за день	1590	55.2	46.7	197.8	1430
	Неделя 1 Четверг					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	220	33.6	15.9	17.2	345.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	220	1.7	1.3	5.5	40
495	бульброд с маслом	40	1.7	14.7	10.1	179.1
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 Завтрак	560	42.6	32.7	65.9	727.1
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	120	1.7	6.5	15.5	127.5
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4	17.5	144.8
54-1г	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	920	56.5	21	102.8	826.5
	Итого за день	1480	99.1	53.7	168.7	1553.6
	Неделя 1 Пятница					
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	10.9	13.8	45.3	349.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
493	бульброд 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	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-1р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110	15.2	8.1	6.9	161.8
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Обед		1030	32.9	24.7	118.9	831.4
Итого за день		1580	54.5	50.7	202.4	1485.6
Неделя 2 Понедельник						
Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
498	Бутерброд с джемом	50	1.6	4.7	27.3	157.7
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		700	11.6	13	95.5	546
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1г	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	220	1.5	0.2	29	124.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед		975	46.2	31.9	144.9	1052.8
Итого за день		1675	57.8	44.9	240.4	1598.8
Неделя 2 Вторник						
Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
495	Бутерброд с маслом	50	2.1	18.3	12.6	223.8
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		680	19.2	33.7	93.8	755.2
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
54-5г	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	1580	55.9	71.4	201.6	1672.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-10	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
493	бутерброд с сыром	50	6.7	11.7	10.6	174.2
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	710	29.1	38	61.2	702.8
	Обед					
54-2з	Огулец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	220	2	4.7	11.7	97.1
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-4м	Котлета из говядины	110	20.1	19.1	18.1	324.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
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	1030	36.8	34.6	104.7	877
	Итого за день	1740	65.9	72.6	165.9	1579.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
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	650	24.6	25.1	97.1	710.8
	Обед					
№20	Салат из свежих помидоров с перцем	100	2.7	6.1	3.8	81.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4г	Каша гречневая рассычатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21м	Курпца 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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Кефир 2.5%	100	2.9	2.5	4	50.1
	Итого за Обед	1040	60.9	29.8	108.8	947.6
	Итого за день	1690	85.5	54.9	205.9	1658.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

Средние показатели за период

54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
495	Бутерброд с маслом	50	2.1	18.3	12.6	223.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Итого за Завтрак		690	16.9	31.6	93.5	726
Обед						
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
54-1т	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-23м	Биточек из курятины	110	21	4	14.8	179
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		960	42.2	17.2	130.7	846.5
Итого за День		1650	59.1	48.8	224.2	1572.5

Принем пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	658	21.6	25.8	85.4	659.3
Обед	960.5	42.8	28.8	116.5	896.4
Среднее значение за период	1618.5	64.4	54.5	201.9	1555.6

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Платинки(103846)
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 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 технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изданий А.Я. Перевалов 2011г»,
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 Без особенностей в организации - 356. 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 сутки (в %)
Масса(г)	658	550	120%	24 %
Калорийность, ккал.	659.3	544-782	116%	23%
Количество белков (г)	21.54	18	120%	24%
Количество жиров (г)	25.74	18.4	140%	28%
Количество углеводов (г)	85.36	76.6	111%	22%
Витамин С, мг	47.38	14	338%	68%
Витамин В1, мг	0.3	0.28	107%	21%
Витамин В2, мг	0.43	0.32	134%	27%
Витамин А, мкг рэ	177.37	180	99%	20%
Кальций, мг	432.45	240	180%	36%
Магний, мг	102.61	60	171%	34%
Железо, мг	5.01	3.4	147%	29%
Калий, мг	821.57	240	342%	68%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 103846

Меню Обед

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)	
Соль	0.6	0	1.2	50%	
Сахар	5.9	2.7	11.6	51%	

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 %) сутки (в %)	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	величины на
Масса(г)	960.5	800	120%	36 %
Калорийность, ккал.	896.4	816-1199.5	105%	31%
Количество белков (г)	42.86	27	159%	48%
Количество жиров (г)	28.79	27.6	104%	31%
Количество углеводов (г)	116.45	114.9	101%	30%
Витамин С, мг	54.01	21	257%	77%
Витамин В1, мг	0.61	0.42	145%	44%
Витамин В2, мг	0.82	0.48	171%	51%
Витамин А, мкг рэ	911.38	270	338%	101%
Кальций, мг	391.08	360	109%	33%
Магний, мг	197.44	90	219%	66%
Железо, мг	8.5	5.1	167%	50%
Калий, мг	1684.4	360	468%	140%
Иод, мкг	91.21	36	253%	76%
Селен, мкг	60.48	15	403%	121%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Завтрак (в %) сутки (в %)	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	величины на
Иод, мкг	45.01	24	188%	38%
Селен, мкг	27.42	10	274%	55%

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	2.3	57%
Сахар	7	0	11.7	60%

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	12.9	2.7	23.3	55%

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 полуфруктов - 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 13.1%, 35.1%, и 51.8% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 19.1%, 28.9%, и 52% соответственно.

4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:

Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг ра Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Кальций, 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, рекомендован исключать 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

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