

Утверждаю:

Директор МБОУ Тогучинского района
«Тогучинская средняя школа №2»

им. В.Л.Комарова

_____ Яныкина О.А.
« 18 » 08 2026

Примерное 10-дневное меню

МБОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа
№2» им.В.Л.Комарова». На 2026-2027 учебный год.
СВО и мобилизованные . Осенне-зимний период.

СВО и мобилизованные

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						
Обед						
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6.3	3.2	18.2	127
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	110	21	4.7	15	186.6
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
Пром.	Печенье шоколадное	60	3.3	13.1	29.6	248.8
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	880	45.3	29.9	153.6	1064.9
	Итого за день	880	45.3	29.9	153.6	1064.9
Неделя 1 Вторник						
Обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	820	32.9	30.3	107.6	834
	Итого за день	820	32.9	30.3	107.6	834
Неделя 1 Среда						
Обед						
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
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	220	0.5	0	21.8	89.1
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
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	970	40.2	28.1	110.6	855
	Итого за день	970	40.2	28.1	110.6	855
Неделя 1 Четверг						
Обед						
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	110	35.4	2.7	1.2	170.3
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9

Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Шоколад молочный	20	2	6.9	10.1	110.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед		1030	60	28.3	110.4	935.6
Итого за день		1030	60	28.3	110.4	935.6
Неделя 1 Пятница						
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6	
Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	
54-6т						
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	130	18	9.6	8.2	191.2	
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
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		1000	33.2	24.3	130.8	875.9
Итого за день		1000	33.2	24.3	130.8	875.9
Неделя 2 Понедельник						
Обед						
Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	
54-1т	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Итого за Обед		875	39.9	21.8	122.8	847.9
Итого за день		875	39.9	21.8	122.8	847.9
Неделя 2 Вторник						
Обед						
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3	
54-1с						
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 ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Обед		840	38.2	36.1	129.1	993.9
Итого за день		840	38.2	36.1	129.1	993.9
Неделя 2 Среда						
Обед						
Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4	
54-1т	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	901.5	42.4	28	120.3	903.3
Среднее значение за период	901.5	42.4	28	120.3	903.3

54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Шоколад молочный	20	2	6.9	10.1	110.6
Итого за Обед		870	35.9	40.8	109	946.6
Итого за день		870	35.9	40.8	109	946.6
Неделя 2 Четверг						
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4т	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	30	0.9	4.9	2	55.8
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
Итого за Обед		850	55.6	22.8	101.7	834.7
Итого за день		850	55.6	22.8	101.7	834.7
Неделя 2 Пятница						
Обед	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-1т	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-23м	Биточек из курицы	120	22.9	4.3	16.1	195.3
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 пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед		880	42.9	17.9	127.6	844.2
Итого за день		880	42.9	17.9	127.6	844.2

СВО и мобилизованные

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						
	Обед					
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6.3	3.2	18.2	127
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	110	21	4.7	15	186.6
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
Пром.	Печенье шоколадное	60	3.3	13.1	29.6	248.8
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	880	45.3	29.9	153.6	1064.9
	Итого за день	880	45.3	29.9	153.6	1064.9
Неделя 1 Вторник						
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	820	32.9	30.3	107.6	834
	Итого за день	820	32.9	30.3	107.6	834
Неделя 1 Среда						
	Обед					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-16м	Тфтели из говядины с рисом	120	14.9	15.7	14.6	258.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	220	0.5	0	21.8	89.1
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
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	970	40.2	28.1	110.6	855
	Итого за день	970	40.2	28.1	110.6	855
Неделя 1 Четверг						
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	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	110	35.4	2.7	1.2	170.3
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9

Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Шоколад молочный	20	2	6.9	10.1	110.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	1030	60	28.3	110.4	935.6
	Итого за день	1030	60	28.3	110.4	935.6
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-2c	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-6r	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-1p	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	130	18	9.6	8.2	191.2
54-13xn	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
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	1000	33.2	24.3	130.8	875.9
	Итого за день	1000	33.2	24.3	130.8	875.9
	Неделя 2 Понедельник					
54-27c	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1r	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5m	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-1coyc	Соус сметанный	15	0.2	1.2	0.5	14
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Обед	875	39.9	21.8	122.8	847.9
	Итого за день	875	39.9	21.8	122.8	847.9
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-11c	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
54-2m	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.1
54-32xn	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	840	38.2	36.1	129.1	993.9
	Итого за день	840	38.2	36.1	129.1	993.9
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-18c	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-11r	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2

54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Шоколад молочный	20	2	6.9	10.1	110.6
Итого за Обед		870	35.9	40.8	109	946.6
Итого за день		870	35.9	40.8	109	946.6
Неделя 2 Четверг						
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4т	Каша гречневая рассыпчатая	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 натюральный	30	0.9	4.9	2	55.8
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
Итого за Обед		850	55.6	22.8	101.7	834.7
Итого за день		850	55.6	22.8	101.7	834.7
Неделя 2 Пятница						
Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-1т	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-23м	Биточек из курпцы	120	22.9	4.3	16.1	195.3
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 пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед		880	42.9	17.9	127.6	844.2
Итого за день		880	42.9	17.9	127.6	844.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	901.5	42.4	28	120.3	903.3
Среднее значение за период	901.5	42.4	28	120.3	903.3

Питиенческая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	СВО и мобилизованные(103848)
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	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.»,
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.

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)	901.5	800	113%	33 %
Калорийность, ккал.	903.3	816-1199.5	106%	32%
Количество белков (г)	42.47	27	157%	47%
Количество жиров (г)	28.04	27.6	102%	30%
Количество углеводов (г)	120.26	114.9	105%	31%
Витамин С, мг	38.2	21	182%	55%
Витамин В1, мг	0.54	0.42	129%	39%
Витамин В2, мг	0.79	0.48	165%	49%
Витамин А, мкг рэ	759.86	270	281%	84%
Кальций, мг	380.24	360	106%	32%
Магний, мг	186.2	90	207%	62%
Железо, мг	8.3	5.1	163%	49%
Калий, мг	1548.48	360	430%	129%
Иод, мкг	86.85	36	241%	72%
Селен, мкг	58.43	15	390%	117%

Информация о содержании соли и сахара в меню

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	7.2	0	11.7	62%

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	1.2	0	2.3	52%
Сахар	7.2	0	11.7	62%

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. Калорийность меню не ниже рекомендованных значений по приемам пищи: Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.8%, 27.9%, и 53.3% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует рекомендованным показателям:

Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг ра Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калций, 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, рекомендовать 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

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