

Утверждаю:

**Директор МБОУ Тогучинского района**  
**«Тогучинская средняя школа №2»**

им. В.Л.Комарова

\_\_\_\_\_ Яныкина 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.**  
**М/Д и М/О. Осенне-зимний период.**

# малообеспеченные и многодетные

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

| № рецептуры      | Название блюда                    | Неделя 1 Понедельник |       |      |       | Жиры   | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------|-----------------------------------|----------------------|-------|------|-------|--------|----------|--------------|
|                  |                                   | Масса                | Белки | Л.   | Л.    |        |          |              |
| 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.            | Хлеб пшеничный                    | 30                   | 2.3   | 0.2  | 14.8  | 70.3   |          |              |
| Пром.            | Печенье шоколадное                | 60                   | 3.3   | 13.1 | 29.6  | 248.8  |          |              |
| 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 |                                   |                      |       |      |       |        |          |              |
| 54-3с            | Рассолыник 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   |                                   |                      |       |      |       |        |          |              |
| 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 |                                   |                      |       |      |       |        |          |              |
| 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.   | Шоколад молочный                          | 20   | 2    | 6.9  | 10.1  | 110.6 |
| 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                             | 1030 | 60   | 28.3 | 110.4 | 935.6 |
|         | Итого за день                             | 1030 | 60   | 28.3 | 110.4 | 935.6 |
|         | Обед                                      |      |      |      |       |       |
| 54-2с   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 250  | 3.6  | 6.7  | 12.1  | 123.6 |
| 54-6г   | Рис отварной                              | 200  | 0.6  | 0.2  | 15.1  | 65.4  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                               | 40   | 2.6  | 0.5  | 13.4  | 68.3  |
| Пром.   | Яблоко                                    | 140  | 0.6  | 0.6  | 13.7  | 62.2  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                            | 40   | 3    | 0.3  | 19.7  | 93.8  |
|         | 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                      |      |      |      |       |       |
| 54-27с  | Суп с рыбными консервами (сайра)          | 250  | 7.4  | 8.4  | 15.7  | 168.3 |
| 54-1г   | 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 |
| Пром.   | Сок апельсиновый                          | 15   | 0.2  | 1.2  | 0.5   | 14    |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                            | 200  | 1.4  | 0.2  | 26.4  | 113   |
| Пром.   | Хлеб ржаной                               | 40   | 3    | 0.3  | 19.7  | 93.8  |
| Пром.   | Йогурт 2.5%                               | 30   | 2    | 0.4  | 10    | 51.2  |
|         | Итого за Обед                             | 100  | 3.4  | 2.5  | 5.5   | 58.1  |
|         | Итого за день                             | 875  | 39.9 | 21.8 | 122.8 | 847.9 |
|         | Неделя 2 Вторник                          |      |      |      |       |       |
| 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  |
| Пром.   | Печенье                                   | 40   | 3    | 3.9  | 29.8  | 166.3 |
|         | 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                                      |      |      |      |       |       |
| 54-18с  | Свекольник (со сметаной)                  | 250  | 2.2  | 5.3  | 13.4  | 110.4 |
| 54-11г  | Картофельное пюре                         | 180  | 3.7  | 6.4  | 23.8  | 167.2 |

| Прием пищи |       |       |      |          | Среднее значение за период |  |
|------------|-------|-------|------|----------|----------------------------|--|
| Обед       | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность               |  |
|            | 903.5 | 42.6  | 28.7 | 121.3    | 914.3                      |  |
|            | 903.5 | 42.6  | 28.7 | 121.3    | 914.3                      |  |

## Средние показатели за период

|                  |                                          |     |      |      |       |        |
|------------------|------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 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                         | 40  | 3.9  | 13.9 | 20.2  | 221.2  |
| Итого за Обед    |                                          | 890 | 37.8 | 47.8 | 119.1 | 1057.2 |
| Итого за день    |                                          | 890 | 37.8 | 47.8 | 119.1 | 1057.2 |
| 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           | Курица 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             |                                          |     |      |      |       |        |
| 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 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 ржаной                              | 40  | 2.6  | 0.5  | 13.4  | 68.3   |
| Пром.            | Хлеб пшеничный                           | 40  | 3    | 0.3  | 19.7  | 93.8   |
| Итого за Обед    |                                          | 880 | 42.9 | 17.9 | 127.6 | 844.2  |
| Итого за день    |                                          | 880 | 42.9 | 17.9 | 127.6 | 844.2  |

Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации                                                                                          | Детализация информации                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Название меню                                                                                                               | малообеспеченные и многодетные(103849)                                                                                                                                                                                       |
| 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 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.», |
| 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.                                                                                                                                                                                |

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 %) | Обед (в %) сутки (в %) |
|--------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|
| Масса(г)                 | 903,5                                            | 800                                                | 113%                                                 | 33 %                   |
| Калорийность, ккал.      | 914,3                                            | 816-1199,5                                         | 107%                                                 | 32%                    |
| Количество белков (г)    | 42,67                                            | 27                                                 | 158%                                                 | 47%                    |
| Количество жиров (г)     | 28,73                                            | 27,6                                               | 104%                                                 | 31%                    |
| Количество углеводов (г) | 121,27                                           | 114,9                                              | 106%                                                 | 32%                    |
| Витамин С, мг            | 38,2                                             | 21                                                 | 182%                                                 | 55%                    |
| Витамин В1, мг           | 0,54                                             | 0,42                                               | 129%                                                 | 39%                    |
| Витамин В2, мг           | 0,8                                              | 0,48                                               | 167%                                                 | 50%                    |
| Витамин А, мкг ра        | 760,3                                            | 270                                                | 282%                                                 | 84%                    |
| Кальций, мг              | 387,28                                           | 360                                                | 108%                                                 | 32%                    |
| Магний, мг               | 187,56                                           | 90                                                 | 208%                                                 | 63%                    |
| Железо, мг               | 8,33                                             | 5,1                                                | 163%                                                 | 49%                    |
| Калий, мг                | 1557,72                                          | 360                                                | 433%                                                 | 130%                   |
| Иод, мкг                 | 86,96                                            | 36                                                 | 242%                                                 | 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 регламентированных значений по приемам пищи: Обед - 10 дна(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.7%, 28.3%, и 53.1% соответственно.

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

Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рз Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калуй, 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, 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

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