

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.
ОВЗ 12 лет и старше. Осенне-зимний период.**

воз 12 и старше

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Неделя 1 Понедельник			
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы
		г.	г.	г.	г.
					Эн. ценность
	Завтрак				
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	29.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9
495	бүтерброд с маслом	35	1.5	12.8	8.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Яблоко	210	0.8	0.8	20.6
	Итого за Завтрак	715	15.2	24.5	77.4
	Обед				591.4
54-53	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6
54-4т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4
	Итого за Обед	850	39.5	19.9	121.6
	Итого за день	1565	54.7	44.4	199
	Неделя 1 Вторник				1415
	Завтрак				
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8
493	бүтерброд с сыром	50	6.7	11.7	10.6
Пром.	Банан	180	2.7	0.9	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2
	Итого за Завтрак	665	17.6	18.3	97.1
	Обед				623.1
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	120	3.4	8.6	12.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4
	Итого за Обед	990	41.8	42	117.2
	Итого за день	1655	59.4	60.3	214.3
	Неделя 1 Среда				1637.6

Завтрак				
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	220	7.9	6.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9
498	бүтерброд с джемом	50	1.6	4.7
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		660	17.2	14.7
Обед				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5
54-16м	Тфтели из говядины с рисом	120	14.9	15.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4
Итого за Обед		930	38	32
Итого за день		1590	55.2	46.7
Неделя 1 Четверг				
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	220	33.6	15.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	220	1.7	1.3
495	бүтерброд с маслом	40	1.7	14.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1.7	14.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		560	42.6	32.7
Обед				
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4
54-1г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3
54-21м	Курница отварная	120	38.6	2.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Обед		1040	56.8	20.5
Итого за день		1600	99.4	53.2
Неделя 1 Пятница				
Завтрак				
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	10.9	13.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1
493	бүтерброд с сыром	50	6.7	11.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4
Итого за Завтрак		550	21.6	26
Обед				
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	220	7.9	6.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9
498	бүтерброд с джемом	50	1.6	4.7
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		660	17.2	14.7
Обед				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5
54-16м	Тфтели из говядины с рисом	120	14.9	15.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4
Итого за Обед		930	38	32
Итого за день		1590	55.2	46.7
Неделя 1 Четверг				
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	220	33.6	15.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	220	1.7	1.3
495	бүтерброд с маслом	40	1.7	14.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1.7	14.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		560	42.6	32.7
Обед				
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4
54-1г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3
54-21м	Курница отварная	120	38.6	2.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Обед		1040	56.8	20.5
Итого за день		1600	99.4	53.2
Неделя 1 Пятница				
Завтрак				
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	10.9	13.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1
493	бүтерброд с сыром	50	6.7	11.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4
Итого за Завтрак		550	21.6	26
Обед				
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	220	7.9	6.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9
498	бүтерброд с джемом	50	1.6	4.7
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		660	17.2	14.7
Обед				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5
54-16м	Тфтели из говядины с рисом	120	14.9	15.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4
Итого за Обед		930	38	32
Итого за день		1590	55.2	46.7
Неделя 1 Четверг				
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	220	33.6	15.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	220	1.7	1.3
495	бүтерброд с маслом	40	1.7	14.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1.7	14.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		560	42.6	32.7
Обед				
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4
54-1г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3
54-21м	Курница отварная	120	38.6	2.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Обед		1040	56.8	20.5
Итого за день		1600	99.4	53.2
Неделя 1 Пятница				
Завтрак				
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	10.9	13.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1
493	бүтерброд с сыром	50	6.7	11.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4
Итого за Завтрак		550	21.6	26
Обед				
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	220	7.9	6.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9
498	бүтерброд с джемом	50	1.6	4.7
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		660	17.2	14.7
Обед				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5
54-16м	Тфтели из говядины с рисом	120	14.9	15.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4
Итого за Обед		930	38	32
Итого за день		1590	55.2	46.7
Неделя 1 Четверг				
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	220	33.6	15.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	220	1.7	1.3
495	бүтерброд с маслом	40	1.7	14.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1.7	14.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		560	42.6	32.7
Обед				
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4
54-1г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3
54-21м	Курница отварная	120	38.6	2.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Обед		1040	56.8	20.5
Итого за день		1600	99.4	53.2
Неделя 1 Пятница				
Завтрак				
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	10.9	13.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1
493	бүтерброд с сыром	50	6.7	11.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4
Итого за Завтрак		550	21.6	26
Обед				
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	220	7.9	6.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9
498	бүтерброд с джемом	50	1.6	4.7
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		660	17.2	14.7
Обед				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5
54-16м	Тфтели из говядины с рисом	120	14.9	15.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4
Итого за Обед		930	38	32
Итого за день		1590	55.2	46.7
Неделя 1 Четверг				
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	220	33.6	15.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	220	1.7	1.3
495	бүтерброд с маслом	40	1.7	14.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1.7	14.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		560	42.6	32.7
Обед				
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4
54-1г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3
54-21м	Курница отварная	120	38.6	2.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Обед		1040	56.8	20.5
Итого за день		1600	99.4	53.2
Неделя 1 Пятница				
Завтрак				
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	10.9	13.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1
493	бүтерброд с сыром	50	6.7	11.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4
Итого за Завтрак		550	21.6	26
Обед				
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	220	7.9	6.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9
498	бүтерброд с джемом	50	1.6	4.7
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		660	17.2	14.7
Обед				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5
54-16м	Тфтели из говядины с рисом	120	14.9	15.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4
Итого за Обед		930	38	32
Итого за день		1590	55.2	46.7
Неделя 1 Четверг				
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	220	33.6	15.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	220	1.7	1.3
495	бүтерброд с маслом	40	1.7	14.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1.7	14.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		560	42.6	32.7
Обед				
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4
54-1г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3
54-21м	Курница отварная	120	38.6	2.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Обед		1040	56.8	20.5
Итого за день		1600	99.4	53.2
Неделя 1 Пятница				
Завтрак				
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	10.9	13.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1
493	бүтерброд с сыром	50	6.7	11.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4
Итого за Завтрак		550	21.6	26
Обед				
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	220	7.9	6.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9
498	бүтерброд с джемом	50	1.6	4.7
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5
Итого за Завтрак		660	17.2	14.7
Обед				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5
54-16м	Тфтели из говядины с рисом	120	14.9	15.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0

54-23	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
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
54-11p	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.5
54-13xn	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Кефир 2.5%	110	3.2	2.8	4.4	55.1
Итого за Обед		1040	33.9	25.7	115	827.6
Итого за день		1590	55.5	51.7	198.5	1481.8
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
Обед						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-27c	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1r	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5m	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16.3	203.6
54-1coyc	Соус сметанный	15	0.2	1.2	0.5	14
Пром.	Сок апельсиновый	220	1.5	0.2	29	124.3
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		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
Обед						
73	Салат картофельный с кукурузой	100	1.5	5.5	8.5	89.5
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 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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	220	0.9	0.9	21.6	97.7
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
54-1г	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 ступенным	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 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 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						

Прием пищи					
Завтрак	658	21.6	25.8	85.4	659.3
Обед	977.5	43.3	29.1	117.4	905.2
Среднее значение за период					
	1635.5	64.9	54.9	202.8	1564.5

Средние показатели за период

Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8
495	бублик с маслом	50	2.1	18.3	12.6
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
Итого за Завтрак					
		690	16.9	31.6	93.5
54-3з	Помидор в нарезке	120	1.3	0.2	4.6
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9
54-1т	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4
54-23м	Биточек из курицы	110	21	4	14.8
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4
Итого за Обед					
		980	42.4	17.2	131.5
Итого за день					
		1670	59.3	48.8	225
					1576.8

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Обв 12 и старше(103835)
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,рецептур блюд и кулинарных изделий А.Я.Лереваков 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.

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 %)	Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	658	550	120%	120%	24 %
Калорийность, ккал.	659.3	544-782	116%	116%	23%
Количество белков (г)	21.54	18	120%	120%	24%
Количество жиров (г)	25.74	18.4	140%	140%	28%
Количество углеводов (г)	85.36	76.6	111%	111%	22%
Витамин С, мг	47.38	14	338%	338%	68%
Витамин В1, мг	0.3	0.28	107%	107%	21%
Витамин В2, мг	0.43	0.32	134%	134%	27%
Витамин А, мкг рэ	177.37	180	99%	99%	20%
Кальций, мг	432.45	240	180%	180%	36%
Магний, мг	102.61	60	171%	171%	34%
Железо, мг	5.01	3.4	147%	147%	29%
Калий, мг	821.57	240	342%	342%	68%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" ID меню: 103835

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 %)
Иод, мкг	45.01	24	188%	38%
Селен, мкг	27.42	10	274%	55%

Меню Обед

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	сутки (в %)
Масса(г)	977.5	800	122%	36 %
Калорийность, ккал.	905.2	816-1199.5	106%	32%
Количество белков (г)	43.33	27	160%	48%
Количество жиров (г)	29.15	27.6	106%	32%
Количество углеводов (г)	117.39	114.9	102%	31%
Витамин С, мг	56.12	21	267%	80%
Витамин В1, мг	0.62	0.42	148%	44%
Витамин В2, мг	0.86	0.48	179%	54%
Витамин А, мкг рэ	1012.65	270	375%	113%
Кальций, мг	395.36	360	110%	33%
Магний, мг	199.48	90	222%	66%
Железо, мг	8.92	5.1	175%	52%
Калий, мг	1733.22	360	481%	144%
Иод, мкг	92.67	36	257%	77%
Селен, мкг	61.19	15	408%	122%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

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

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	1.3	0	2.3	57%
Сахар	7.1	0	11.7	61%

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	13	2.7	23.3	56%

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: 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%, 29%, и 51.9% 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 Капал, 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 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.