

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

Инвалиды 12 и старше

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

№ рецептуры	Название блюда	Неделя 1 Понедельник				Эн. ценность
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	
		г.	г.	г.	г.	ккал
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	бүтерброд 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
	Обед					
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
54-4г	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
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.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	850	39.5	19.9	121.6	823.6
	Итого за день	1565	54.7	44.4	199	1415
	Неделя 1 Вторник					
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	бүтерброд с сыром	50	6.7	11.7	10.6	174.2
Пром.	Банан	180	2.7	0.9	37.8	170.1
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	665	17.6	18.3	97.1	623.1
	Обед					
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
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
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	990	41.8	42	117.2	1014.5
	Итого за день	1655	59.4	60.3	214.3	1637.6
	Неделя 1 Среда					

[illegible]

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
54-13хн	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
54-5м	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
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 рассычатая	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	68.3	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	947.6	1658.4
Итого за день		900	36.7	37.7	107.8	917.1	
Итого за Обед		40	2.6	0.5	13.4	68.3	
Неделя 2 Среда		1580	55.9	71.4	201.6	1672.3	
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	
Обед		710	29.1	38	61.2	702.8	
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	
54-18с	Свекольник (со сметаной)	220	2	4.7	11.7	97.1	
54-1т	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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7	
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	
54-2гн	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	
Обед		650	24.6	25.1	97.1	710.8	
№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	
54-4т	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	
54-21м	Курница 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.	Кефир 2.5%	100	2.9	2.5	4	50.1	
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 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							

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Инвалиды 12 и старше(103840)
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 изделий А.Я. Перевалов 2011г», Использование 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	Дети с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Дети 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 (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%

Меню Обед

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

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)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %) сутки (в %)	Завтрак (в %) сутки (в %)
Масса(г)	975.5	800	122%	36 %
Калорийность, ккал.	904.8	816-1199.5	106%	32%
Количество белков (г)	43.31	27	160%	48%
Количество жиров (г)	29.15	27.6	106%	32%
Количество углеводов (г)	117.31	114.9	102%	31%
Витамин С, мг	55.62	21	265%	79%
Витамин В1, мг	0.62	0.42	148%	44%
Витамин В2, мг	0.86	0.48	179%	54%
Витамин А, мкг рэ	1009.99	270	374%	112%
Кальций, мг	395.08	360	110%	33%
Магний, мг	199.08	90	221%	66%
Железо, мг	8.9	5.1	175%	52%
Калий, мг	1727.42	360	480%	144%
Иод, мкг	92.63	36	257%	77%
Селен, мкг	61.18	15	408%	122%

Меню Обед

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 %) сутки (в %)	Обед (в %) сутки (в %)
Иод, мкг	45.01	24	188%	38%
Селен, мкг	27.42	10	274%	55%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное мною 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);

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

Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг р-а Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг.

5. В меню не предусмотрены перманентированные уровни содержания соли и сахара.

6. В меню отсутствуют колбасные изделия, бутерброды, консервированные томаты,

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

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 103840

Экспертное заключение сформировано в ПС "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.