

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.

1-4 начальные классы (7-11 лет). Осенне-зимний период.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Ис "Мониторинг питания и здоровья"  
"забавочник: "ФБН Новосибирский НИИ гигиены и питания" | 1

|          |                                           |     |      |      |       |       |
|----------|-------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| Пром.    | Кефир 2.5%                                | 120 | 3.5  | 3    | 4.8   | 60.1  |
| 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                             | 860 | 48.2 | 16.6 | 93.5  | 716.4 |
|          | Итого за день                             | 860 | 48.2 | 16.6 | 93.5  | 716.4 |
|          | Неделя 1 Питания                          |     |      |      |       |       |
|          | Обед                                      |     |      |      |       |       |
| 54-2c    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 250 | 3.6  | 6.7  | 12.1  | 123.6 |
| 54-6r    | Рис отварной                              | 180 | 4.3  | 5.8  | 43.7  | 244.2 |
| 54-1p    | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)  | 90  | 12.5 | 6.7  | 5.6   | 132.4 |
| 54-13xn  | Напиток из шиповника                      | 200 | 0.6  | 0.2  | 15.1  | 65.4  |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 40  | 3    | 0.3  | 19.7  | 93.8  |
| Пром.    | Хлеб ржаной                               | 30  | 2    | 0.4  | 10    | 51.2  |
|          | Итого за Обед                             | 790 | 26   | 20.1 | 106.2 | 710.6 |
|          | Итого за день                             | 790 | 26   | 20.1 | 106.2 | 710.6 |
|          | Неделя 2 Понедельник                      |     |      |      |       |       |
| 54-27c   | Суп с рыбными консервами (сайра)          | 200 | 5.9  | 6.8  | 12.5  | 134.6 |
| 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 ржаной                               | 30  | 2    | 0.4  | 10    | 51.2  |
| Пром.    | Йогурт 2.5%                               | 100 | 3.4  | 2.5  | 5.5   | 58.1  |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 40  | 3    | 0.3  | 19.7  | 93.8  |
|          | Итого за Обед                             | 825 | 38.4 | 20.2 | 119.6 | 814.2 |
|          | Итого за день                             | 825 | 38.4 | 20.2 | 119.6 | 814.2 |
|          | Неделя 2 Вторник                          |     |      |      |       |       |
| 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                         | 100 | 17   | 16.5 | 3.9   | 231.7 |
| 54-32xn  | Компот из свежих яблок                    | 200 | 0.2  | 0.1  | 9.9   | 41.6  |
| Пром.    | Печенье                                   | 40  | 3    | 3.9  | 29.8  | 166.3 |
| 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                             | 820 | 34.8 | 32.8 | 128.3 | 947.5 |
|          | Итого за день                             | 820 | 34.8 | 32.8 | 128.3 | 947.5 |
|          | Неделя 2 Среда                            |     |      |      |       |       |
| 54-18c   | Свекольник (со сметаной)                  | 200 | 1.8  | 4.3  | 10.7  | 88.3  |
| 54-1r    | Картофельное пюре                         | 150 | 3.1  | 5.3  | 19.8  | 139.4 |
| 54-4m    | Котлета из говядины                       | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4  | 295.2 |
| 54-3coyc | Соус красный основной                     | 20  | 0.4  | 0.5  | 1.7   | 12.7  |

|                            |       |       |      |          |              |
|----------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| Принем пищи                | Вход  | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
| Обед                       | 819.5 | 38.6  | 25   | 110.7    | 822.7        |
| Среднее значение за период | 819.5 | 38.6  | 25   | 110.7    | 822.7        |

# Средние показатели за период

|                  |                                          |     |      |      |       |       |
|------------------|------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| 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    |                                          | 790 | 33.1 | 42.2 | 109.1 | 948.2 |
| Итого за день    |                                          | 790 | 33.1 | 42.2 | 109.1 | 948.2 |
| Неделя 2 Четверг |                                          | 790 | 33.1 | 42.2 | 109.1 | 948.2 |
| 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           | Курница отварная                         | 110 | 35.4 | 2.7  | 1.2   | 170.3 |
| 54-4соус         | Соус сметанный натуральный               | 30  | 0.9  | 4.9  | 2     | 55.8  |
| Пром.            | Хлеб пшеничный                           | 200 | 0.2  | 0.1  | 10.2  | 42.5  |
| Пром.            | Хлеб ржаной                              | 40  | 3    | 0.3  | 19.7  | 93.8  |
| Итого за Обед    |                                          | 40  | 2.6  | 0.5  | 13.4  | 68.3  |
| Итого за день    |                                          | 850 | 55.6 | 22.8 | 101.7 | 834.7 |
| Неделя 2 Пятница |                                          | 850 | 55.6 | 22.8 | 101.7 | 834.7 |
| Обед             |                                          |     |      |      |       |       |
| 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           | Виточек из крупы                         | 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    |                                          | 860 | 42.2 | 17.2 | 123.3 | 818   |
| Итого за день    |                                          | 860 | 42.2 | 17.2 | 123.3 | 818   |

Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации                                                                                          | Детализация информации                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Название меню                                                                                                               | началка 1-4(103834)                                                                                                                                                                                                          |
| 2 | Информация о возрастной группе детей                                                                                        | от 7 до 11 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 %) сутки (в %) |
|--------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|
| Масса(г)                 | 819.5                                            | 700                                                | 117%                                      | 34 %                   |
| Калорийность, ккал.      | 822.7                                            | 705-1036.4                                         | 108%                                      | 32%                    |
| Количество белков (г)    | 38.69                                            | 23.1                                               | 167%                                      | 50%                    |
| Количество жиров (г)     | 25.04                                            | 23.7                                               | 106%                                      | 32%                    |
| Количество углеводов (г) | 110.64                                           | 100.5                                              | 110%                                      | 33%                    |
| Витамин С, мг            | 35.66                                            | 18                                                 | 198%                                      | 59%                    |
| Витамин В1, мг           | 0.49                                             | 0.36                                               | 136%                                      | 41%                    |
| Витамин В2, мг           | 0.73                                             | 0.42                                               | 174%                                      | 52%                    |
| Витамин А, мкг ра        | 724.59                                           | 210                                                | 345%                                      | 104%                   |
| Кальций, мг              | 340.74                                           | 330                                                | 103%                                      | 31%                    |
| Магний, мг               | 169.53                                           | 75                                                 | 226%                                      | 68%                    |
| Железо, мг               | 7.43                                             | 3.6                                                | 206%                                      | 62%                    |
| Калий, мг                | 1377.82                                          | 330                                                | 418%                                      | 125%                   |
| Йод, мкг                 | 77.33                                            | 30                                                 | 258%                                      | 77%                    |
| Селен, мкг               | 53.6                                             | 9                                                  | 596%                                      | 179%                   |

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       | 1.1                                           | 0                                              | 1.5                        | 73%                                          |
| Сахар      | 7                                             | 0                                              | 10                         | 70%                                          |

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       | 1.1                                           | 0                                              | 1.5                        | 73%                                          |
| Сахар      | 7                                             | 0                                              | 10                         | 70%                                          |

## 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 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.8%, 27.4%, и 53.8% 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 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, рекоменгуем 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",  
разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для  
"МБОУ Толучинского района "Толучинская средняя школа №2 им. В.Л. Комарова"  
23.08.26.