

АДМИНИСТРАЦИЯ АРДАТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Саконская средняя школа"

(МБОУ Саконская СШ)

ПРИКАЗ

31 августа 2022 года

№ 288

Об утверждении 10-ти дневного меню

В соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", с целью осуществления качественного и систематического контроля за организацией питания детей, контроля качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи приказываю:

1. С 01 сентября 2022 г. утвердить 10-ти дневное меню в соответствии с приложением 1,2 к настоящему приказу.
2. Поварам Тужиловой Г.Н., Безруковой Н.И. руководствоваться данным меню в соответствии с содержанием.
3. Заместителю директора Шероновой Т.И. ознакомить с десятидневным меню всех заинтересованных лиц.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор школы



О.А. Поселеннова

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ Саконской СШ

О.А. Поселеннова

Приложение 1

к приказу МБОУ Саконской СШ
от 31.08.2022 г. № 288

МЕНЮ ЗАВТРАКИ с 7 лет (25%)

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	15	Сыр	10	2,3	2,9	0	35,3	100	5	0,15	0,15
	230	Рыба запеченная	90	15,8	8,8	3,3	156	37	49,8	0,7	0,7
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	5,7	11,5	7	0,6	2,5
	379	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	25	140	144,0	13,6	0,1	1,2
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	530	26,4	21	64,8	554	336,3	113	3,15	14,95

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
Завтрак	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/20	22,5	16,1	21,4	320,5	200,3	30,2	0,9	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	63,4	6,8	0	0,2
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	1,8	1,4	0,3	0
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
	Итого:	560	26,6	27,5	83,9	689,8	299,2	61,84	5,6	176,4	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ Саконской СШ



О.А. Поселеннова

Приложение 2
 к приказу МБОУ Саконской СШ
 от 31.08.2022 г. №288

МЕНЮ ЗАВТРАКИ с 12 лет (25%)

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	15	Сыр	20	2,6	5,8	0	70,6	200	10
	230	Рыба запеченная	120	21,1	11,8	4,4	208	49	66
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6
	70	Огурец соленый	65	0,5	0,13	1,1	7,6	15	8,6
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	25	140	144,0	13,6
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15
		Итого:	605	33,3	27,53	76,6	695,2	456,4	141,8
Обед									
	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4,0	0,3	56,4	19,4	4,2
	98	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/25/5	2,6	7	12,3	122,6	35,9	14,2
				7,7	1,3	0	42,5	3,2	10,1
	260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221,2	21,8	22
	304	Рис отварной	120	2,8	4,3	28,1	135,6	3,6	18,8
	ТТК	Морковь отварная	50	0,6	0	3,3	15,6	22,9	16,9
	349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	20	82,8	32,3	17,5
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	3,5
		Хлеб ржаной	70	2,2	0,8	31,0	140,0	12,6	13,3
		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	20,5	94,3	9,2	12,1
		Итого:		39	35,1	134,1	981,6	186,5	132,6
		Всего:		67	66,8	212,1	1693,2	485,4	220,54

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
Завтрак	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	165/20	26	18,8	24,8	371	237	35,5	1,1	0,3
				1,4	1,7	11,2	65,7	63,4	6,8	0	0,2
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	1,8	1,4	0,3	0
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	605	31,3	30,8	97,7	792,3	340,5	73,14	6,2	176,5
Обед	101	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,8	98,4	32,8	12	0,6	6,0
	102	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	250	4,9	4,8	16,5	128,8	42,6	35,5	2	5,7
	ТТ К	Рыба тушеная с овощами	80/80	20,1	13,1	4,6	216,7	42	42,9	1	1,9
	309	Макароны отварные	130	4,1	3,8	28	162	7,9	4,7	0,5	0
	338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8	32	18	4,4	220
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	70	2,2	0,8	31,0	140,0	12,6	13,3	1,8	0
		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	20,5	94,3	9,2	12,1	0,6	0
		Итого:		37,1	30,8	148,3	1018	193,1	146,5	13,7	237,6
		Всего:		67,5	66,1	264,7	1922,9	810,3	269,94	17,65	240,7

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	278	Тефтели из говядины	110	10,5	13	11,3	204,2	31,2	20,5	0,9	1,1
				0,5	1,3	2	21,3	6,6	0,8	0,1	0,3
	203	Макароны отварные	145	4,3	4,5	32,2	185	9,3	5,1	0,5	0
	71	Помидор	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	389	Сок плодовый	250	1,2	0	26,6	111	17,5	10	3,5	5,0
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	655	20,7	20,5	101,9	672,9	90,1	71,4	6,9	31,4
Обед	99	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/25/5	1,9	5,6	10,7	100,8	28,4	11	0,7	10,1
				7,7	1,3	0	42,5	3,2	10,1	0,7	0
	222	Пудинг из творога с молоком сгущен.	200/20	17	16,7	53	430	262	38,2	0,5	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	61,4	6,8	0	0,2
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	3,5	3,3	170
		Печенье	36	2,1	3,0	22,8	126,6	6,0	9,6	0,5	0
	ТТК	Компот из кураги	200	0,8	0	21	87,2	32,3	17,6	0,5	0,6
		Хлеб ржаной	70	2,2	0,8	31,0	140,0	12,6	13,3	1,8	0
		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	20,5	94,3	9,2	12,1	0,6	0
		Итого:		36,1	30	185,9	1157,7	440,7	122,2	8,6	181,1
	Всего:		59,4	62,5	291,6	1966,2	758,4	219,14	12,1	191,4	

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
	ТТК	Печень по-строгановски	100	13,4	10	4,8	162,8	21,5	13,9	4,7	1,0
	ТТК	Рагу из овощей	180	3,3	7,9	13,4	138	59,4	36	1,2	21
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	680	26	25	80,8	650,8	454	107,9	7,44	23,1
Обед	71	Огурцы свежие	80	0,5	0,08	1,5	8,8	13,6	11,2	0,5	7
	103	Суп с макаронными с птицей	250 / 25	3,5	5,0	17,5	123	29,1	27,3	1,1	8,1
				5,6	5,1	0,3	69,5	4,5	4,7	0,4	0
	ТТК	Зраза из птицы	80	16,2	9,6	10	191,2	152,7	25,6	1,3	0,2
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,5	118	55,5	32,6	1,1	17,6
	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,5	111,0	183	22,5	0,15	1,1
	389	Сок фруктовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	70	2,2	0,8	31,0	140,0	12,6	13,3	1,8	0
		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	20,5	94,3	9,2	12,1	0,6	0
		Итого:		39,3	29,48	132,1	944,8	474,2	157,3	9,75	38
	Всего:		60,2	50,48	250,6	1690,8	791	318,3	17,22	260	

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	183	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,5	8,8	26	205	132	61	1,8	0,4
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	ТТК	Компот из сухофр	200	0,7	0	26,3	108	34,3	17,5	0,7	0,7
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	600	14,7	14,9	94,3	570,4	222,8	112,1	8	177,1
Обед	71	Помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,9	8,4	12	0,5	15
	95	Рассольник Домашний с мясом и сметаной	250/25/5	2,5	6,7	14	126,3	39	27,5	1	26,3
				7,7	1,3	0	42,5	3,2	10,1	0,7	0
	ТТК	Мясное рагу	200	15,7	10,5	15,4	218,9	59,7	48	2,2	13,5
	349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	20	82,8	32,3	17,5	0,7	0,7
	406	Пирог с повидлом	70	5,3	4,7	56,3	288,7	15,7	10	1,1	0,1
		Хлеб ржаной	70	2,2	0,8	31,0	140,0	12,6	13,3	1,8	0
		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	20,5	94,3	9,2	12,1	0,6	0
		Итого:		37,2	24,4	159,5	1006,4	180,1	150,5	8,6	55,6
	Всего:		61,5	44	263,3	1694,4	317,3	254,84	168,4	284,9	

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
	239	Тефтели рыбные	110	9,9	9,5	13,6	179,5	52,9	33	0,8	1,2
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	65	0,5	0,13	1,1	7,6	15	8,6	0,6	3,2
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	725	22,8	21,73	97,4	676,1	477,9	128,2	3,94	15,9
Обед	ТТК	Сельдь	40	6,7	3,4	0	57,4	32	16	0,9	0,3
	99	Суп из овощей на бульоне со сметаной	250/5	1,9	5,6	10,7	100,8	28,4	22	0,7	10,1
	268	Биточек из говядины	80	12,2	10,2	12	188,6	33,7	22,9	1,1	0
	203	Макароны отварные	130	4,1	3,8	28	162	7,9	4,7	0,5	0
	ТТК	Свекла отварная	40	0,6	0	3,4	16	13,3	7,8	0,5	1,6
	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,5	111,0	183	22,5	0,15	1,1
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	70	2,2	0,8	31,0	140,0	12,6	13,3	1,8	0
		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	20,5	94,3	9,2	12,1	0,6	0
		Итого:		35,9	28,3	140,4	959,1	334,1	129,3	9,05	17,1
	Всего:		78,3	63,4	238	1835	720	242,4	13,89	18,4	

7 день

	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Рацион питания		Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	259	Жаркое домашнему	260	25,5	11	25,6	303	31,9	60	3,5	13,4
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	382	Какао с молоком	200	4,0	3,8	24,9	149,8	144	17,7	0,26	1,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	770	34,3	17,1	96	675,2	227	127,1	9,26	215,7
	Обед	70	Огурец соленый	60	0,5	0,07	1,0	6,6	13,8	8,4	0,4
82		Борщ с птицей и сметаной	250/ 25/5	2,1	7	10,8	114,6	48,7	25,6	1,3	10,5
				5,6	5,1	0,3	69,5	4,5	4,7	0,4	0
239		Тефтели рыбные	80/30	9,9	8,1	10,8	155,7	42,7	32,7	0,7	0,9
				0,5	1	2	19	6,7	0,9	0,1	0,3
312		Картофельное пюре	120	2,5	4,0	16,1	109,6	29,5	22,9	0,9	8,2
ТТ К		Морковь отварная	40	0,5	0	2,7	12,8	18,3	13,5	0,15	0,8
349		Компот из сухофруктов	200	0,7	0	20	82,8	32,3	17,5	0,7	0,7
		Хлеб ржаной	70	2,2	0,8	31,0	140,0	12,6	13,3	1,8	0
		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	20,5	94,3	9,2	12,1	0,6	0
	Итого:		26,9	26,37	115,2	804,9	218,3	151,6	7,05	24,4	
	Всего:		55,4	49,97	215,7	1533,3	797,2	275,6	15,35	257,2	

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	20	2,6	5,8	0	70,6	200	10	0,3	0,3
	291	Плов из птицы	250	21,6	11,5	49,4	387	46,5	64	2,2	7,9
	70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,0	6,8	13,8	8	0,6	3,0
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	590	29,28	28,52	99,4	779	451	117,5	4,7	11,5
Обед	71	Помидор свежий	80	0,9	0,16	3	17,1	11,2	16	0,7	20
	97	Суп картофельный с рыбой	250/40	2,5	5	18,1	127,4	28,4	22	0,7	24
				6,2	0,6	0	30,2	6,2	4,8	0,2	0,2
	ТТК	Печень по-строгановски	100	13,4	10	4,8	162,8	21,5	13,9	4,7	1,0
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,5	118	55,5	32,6	1,1	17,6
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	70	2,2	0,8	31,0	140,0	12,6	13,3	1,8	0
		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	20,5	94,3	9,2	12,1	0,6	0
	Итого:		31,7	21,26	115,2	778,8	158,6	122,7	12,6	66,8	
	Всего:		51,7	47,86	233,1	1568,3	455,9	281,14	22,17	288,7	

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
Завтрак	182	Каша пшеничная	150	5,6	8,9	26,2	207	103	32	0,8	0,5
	376	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,5	0,2	0,3	0,03
		Конфета молочная	40	0,9	1,9	36	164,7	29,3	4	0,16	-
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	590	14,5	16,5	102	612,5	327,9	73,7	2,4	1,33
Обед	104	Суп карт. с мясн. фрикадельками	250/	2,4	2,6	16,4	98,6	18,3	28,1	1	22,6
			30	6	2,7	0,2	49,1	3,1	9,7	0,7	0,2
	249	Рыба запеченная в омлете	120	19	7,1	3,2	152,7	62,7	52	1,4	0,7
	ТТ К	Рагу из овощей	150	2,5	6,6	14,2	126,2	44,6	32,4	1	10,9
		Вафли	36	1	1,3	24	111,7	3	0,6	0,2	0
	348	Компот из кураги	200	0,8	0	21	87,2	32,3	17,6	0,5	0,6
	338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8	32	18	4,4	220
		Хлеб ржаной	70	2,2	0,8	31,0	140,0	12,6	13,3	1,8	0
		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	20,5	94,3	9,2	12,1	0,6	0
		Итого:		37,1	22,2	150,1	948,6	217,8	183,8	11,6	255
		Всего:		68,5	38,4	247,1	1607,8	486	294,4	18,85	282,3

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	274	Зразы рубленые	100	9,4	12,3	8	180	40,3	24	6	1,2
	ТТ К	Овощи тушеные	180	3,7	5,3	20,3	144	67	39,1	1,2	21,1
	348	Компот из кураги	200	0,5	0	26	106	34	17	0,6	0,44
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	570	21,5	23,1	80,6	616,4	172,2	99,3	9,7	22,74
Обед											
	96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне, со сметаной	250/5	2,4	6,9	16,1	136,1	29,1	24,1	0,9	8,4
	ТТ К	Запеканка капустная с мясом	230	22,4	18,6	20,7	339,8	127,7	56	2,4	33,1
	406	Ватрушка с повидлом	70	4,4	2,8	44	218,8	11,6	7,6	0,8	0,1
	385	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	240	28	0,2	2,6
		Хлеб ржаной	70	2,2	0,8	31,0	140,0	12,6	13,3	1,8	0
		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	20,5	94,3	9,2	12,1	0,6	0
		Итого:		39,6	34,4	141,9	1035,6	430,2	141,1	6,7	44,2
		Всего:		63,2	63,08	237,2	1769,1	733,7	214,7 4	9,9	49,4