

АДМИНИСТРАЦИЯ АРДАТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Саконская средняя школа"

(МБОУ Саконская СШ)

**ПРИКАЗ**

31 августа 2024 года

№ 259

**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 2024 г. утвердить 10-ти дневное меню в соответствии с приложением 1,2 к настоящему приказу.
2. Повару Тужилиной Г.Н. руководствоваться данным меню в соответствии с содержанием.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

**Директор школы**

**О.А. Поселеннова**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6B36D9B3137061AFB201B8B03D4CB949

Владелец: Поселеннова Оксана Алексеевна  
Действителен: с 02.07.2024 до 25.09.2025

**МЕНЮ  
ЗАВТРАКИ  
с 7 лет (25%)  
1 день**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная с маслом	150	6	9	26	207	182
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3	3	25	140	379
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,6	16	78	
			фрукты	фрукт свежий	180	1	1	18	80	338
				яйцо вареное	40	5	4	0	63	209
			<i>итого</i>		600	17	17,6	85	568	

**2 день**

1	2	Завтрак	гор.блюдо	макаронные отварные	110	3,3	3,4	24,4	141	203
				биточек из говядины	90	13	10,7	12,1	196	268
			гор.напиток	сок	250	1	0	27	111	389
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,6	16	78	
			фрукты							
				бисквит	30	1	5	19	129	
			<i>итого</i>		510	20,3	19,7	98,5	655	

**3 день**

1	3	Завтрак	гор.блюдо	отварная гречка	150	8,4	9,3	40,2	278,1	150
				гуляш	110	14,7	6,9	2,1	129,3	260
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	10	40	376
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	50	3	2	26	130	
			фрукты							
			<i>итого</i>		510	26,1	18,2	78,3	577,4	

**4 день**

1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущ.молоком	160	24	18	33	386	223
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	20	80	376
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,6	16	78	
			фрукты							
				йогурт	110	3	2	8	67	386
			<i>итого</i>		500	29	20,6	77	611	

### 5 день

1	5	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное, рыба запеченая	240	19	14	23	295	312
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	20	84	ТТК
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	1	16	78	
			фрукты	фрукт свежий	180	1	1	18	80	338
			<i>итого</i>		650	23	16	77	537	

### 6 день

2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая с маслом	210	5	12	29	242	ТТК
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3	3	25	140	379
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,6	16	78	
			фрукты	фрукт свежий	180	1	1	18	80	338
				яйцо вареное	40	5	4	0	56	209
			<i>итого</i>		660	16	20,6	88	596	

### 7 день

2	2	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по домашнему	200	19,8	8,4	19,6	233	259
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	20	80	376
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	20,5	94,3	
			фрукты							
				помидор	100	1,1	0,2	3,8	21,4	71
			<i>итого</i>		540	23,3	8,9	63,9	428,7	

### 8 день

2	3	Завтрак	гор.блюдо	плов из птицы	195	17	9	39	302	291
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	20	80	376
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,6	16	78	
			фрукты							
				соленый огурец	60	1	0	1	7	70
				сыр	15	3	4	0	53	15
			<i>итого</i>		500	23	13,6	76	520	

### 9 день

2	4	Завтрак	гор.блюдо	отвар. макароны, котлета из птицы	210	18,8	18,6	37,5	392,2	203
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	20	84	ТТК
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,6	16	78	
			фрукты							
				соус	60	0,9	2,8	3,4	42	330
			<i>итого</i>		500	22,7	22	76,9	596,2	

10 день

2	5	Завтрак		пюре картофельное, шницель рыбный	250	15	10	26	258	312
			гор.блюдо							
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	20	80	376
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,6	16	78	
			фрукты							
				салат из свежей капусты	60	0,84	3	5,4	52,8	43
	<i>итого</i>		540	17,84	13,6	67,4	468,8			

## МЕНЮ ЗАВТРАКИ с 12 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	20	2,6	5,8	0	70,6	200	10	0,3	0,3
	230	Рыба запеченная	120	21,1	11,8	4,4	208	49	66	0,9	0,9
	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
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	25	140	144,0	13,6	0,1	1,2
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>33,3</b>	<b>27,53</b>	<b>76,6</b>	<b>695,2</b>	<b>456,4</b>	<b>141,8</b>	<b>3,9</b>	<b>16</b>

## 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
		<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>31,3</b>	<b>30,8</b>	<b>97,7</b>	<b>792,3</b>	<b>340,5</b>	<b>73,14</b>	<b>6,2</b>	<b>176,5</b>

## 3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					

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	Макаронны 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 плодовой	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
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>20,7</b>	<b>20,5</b>	<b>101,9</b>	<b>672,9</b>	<b>90,1</b>	<b>71,4</b>	<b>6,9</b>	<b>31,4</b>

#### 4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход д, 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
		<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>80,8</b>	<b>650,8</b>	<b>454</b>	<b>107,9</b>	<b>7,44</b>	<b>23,1</b>

#### 5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	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
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>14,7</b>	<b>14,9</b>	<b>94,3</b>	<b>570,4</b>	<b>222,8</b>	<b>112,1</b>	<b>8</b>	<b>177,1</b>

## 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
		<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>22,8</b>	<b>21,73</b>	<b>97,4</b>	<b>676,1</b>	<b>477,9</b>	<b>128,2</b>	<b>3,94</b>	<b>15,9</b>

## 7 день

Рацион питания	№ 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 подомашнему	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
		<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>34,3</b>	<b>17,1</b>	<b>96</b>	<b>675,2</b>	<b>227</b>	<b>127,1</b>	<b>9,26</b>	<b>215,7</b>

## 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
		<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>29,28</b>	<b>28,52</b>	<b>99,4</b>	<b>779</b>	<b>451</b>	<b>117,5</b>	<b>4,7</b>	<b>11,5</b>

## 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 пшенная	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
		<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>14,5</b>	<b>16,5</b>	<b>102</b>	<b>612,5</b>	<b>327,9</b>	<b>73,7</b>	<b>2,4</b>	<b>1,33</b>

## 10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	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
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>21,5</b>	<b>23,1</b>	<b>80,6</b>	<b>616,4</b>	<b>172,2</b>	<b>99,3</b>	<b>9,7</b>	<b>22,74</b>



