



Администрация Лукояновского муниципального округа Нижегородской области
Управление образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Разинская средняя школа
(МБОУ Разинская СШ)

ПРИКАЗ

07.10.2024

№ 232о/д

р.п им Ст.Разина

**О внесении изменений в приказ от 30.08.2024 № 177о/д
« Об организации горячего питания обучающихся
в 2024-2025 учебном году**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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"», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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"», в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:
-примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов (приложение № 1).
2. Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов, утвержденное приказом от 30.08.2024 № 177о/д считать утратившим силу.
3. Данные изменения ввести в действие с 7 октября 2024 года.
4. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор

Т.В.Вострякова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ завтраков, обедов и полдников

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Каша «Дружба»	200	16,86	18,75	50,36	447,3
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	14,8	80,4
714	Чай с лимоном	200	0,2	-	26,6	79
		Всего	20,46	19,35	41,4	606,7
	ОБЕД					
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,35/0,3	2,62/1	1,79/0,3	68,82/11,5
300	Макароны отварные	200	4,5	5,2	18,0	214,0
490	Курица отварная	100	13,5	14,3	1,0	180,6
639	Компот из свежих фруктов	200	0,37	-	40,9	170,3
	Хлеб пшеничный	50	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Капуста квашеная	60	0,3	3,0	2,9	12,7
		Всего	29,9	27,9	109,8	899,1
	Итого за день		50,36	47,25	151,2	1505,8

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
218	Вермишель молочная	200	51,6	13,9	34,9	189,9
	Хлеб пшеничный/масло сливочное	40/10	3,4//0,08	0.6/7,25	14,8/0,13	80,4./66.1
643	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	22.0	116,8
		Всего	55,48	21,75	71,83	453,2
	ОБЕД					
182	Суп кудрявый	250	9,53	10,72	30,49	311,2

515	Рис отварной	200	4,9	4,3	59,2	160,3
443	Гуляш мясной	90	18	15,5	6,25	151,6
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	154
		Всего	40,93	31,42	149,74	968,1
	Итого за день		96,41	53,17	293,4	1867,5

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
284	Каша пшенная молочная	200	8,86	11,75	49,36	347,3
713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр порционно	15	3,9	3,9	-	52,5
		Всего	177,0	23,7	82,8	622,5
	ОБЕД					
162	Суп картофельный с бобовыми	250	3,83	2,86	17,02	102,6
230	Капуста тушеная	200	4,8	10,7	18,6	200
466	Биточки	90	21,1	22,3	13,4	341,5
643	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	22,0	116,8
	Хлеб пшеничный	50	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		Всего	37,6	37,4	112,1	975,1

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
300	Макароны отварные	200	4,5	5,2	18,0	214,0
466	Котлета	90	21,1	22,3	13,4	341,5
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		Всего	32,6	36,4	105,4	742,2
	ОБЕД					
133	Борщ со сметаной	250/10	1,35/0,3	3,62/1,0	1,79/0,29	68,8/11,5
324	Сырники со сгущённым молоком	200/20	31,6/14,4	41,7/1,7	23,4/11,2	607,4/64,0
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42

	Хлеб пшеничный	50	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		Всего	58,7	49,1	131,1	1079,9
	Итого за день		91,3	85,5	236,5	1822,1

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
312	Омлет натуральный	200	11,8	15,6	65,8	463,0
713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
		Всего	16,0	16,4	39,2	619,6
	ОБЕД					
160	Суп картофельный с крупой	250	1,58	2,59	13,29	75,6
220	Картофельное пюре	200	3,2	4,1	26,8	160,3
364	Рыба запеченая	90	18,6	15,9	63	217,5
639	Компот из свежих фруктов	200	0,14	-	49,6	87
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		Всего	35,3	24,7	162,0	763,6
	Итого за день		51,3	41,1	201,2	1382,9

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
300	Макароны отварные	200	4,9	5,7	20,0	237,8
	Сыр порционно	15	3,9	3,9	-	52,5
725	Какао с молоком	200	12,4	3,9	33,3	148
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
		Всего	25,7	14,3	71,8	538,8
	ОБЕД					
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,35/0,3	2,62/1	1,79/0,3	68,82/11,5
	Каша гречневая	150	4,3	4	29	133,6
575	Тефтели	90	6,4	10,0	8,1	153,1

713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
	Хлеб пшеничный	50	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Капуста квашеная	60	0,3	3,0	2,9	12,7
		Всего	23,15	23,21	107,8	703,72
	Итого за день		48,55	37,51	179,6	1242,52

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
284	Каша рисовая молочная	200	8,86	11,75	49,36	347,3
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42,0
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		Всего	16,2	19,8	144,2	582,9
	ОБЕД					
162	Суп картофельный с бобовыми	250	3,83	2,86	17,02	102,6
220	Картофельное пюре	200	3,2	4,1	26,8	160,3
466	Котлета	90	21,1	22,3	13,4	341,5
639	Компот из свежих фруктов	200	1,4	-	49,6	80,7
	Хлеб пшеничный	50	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Огурец маринованный	60	1,05	-	3,6	17,0
		Всего	37,3	24,7	173,5	943,3
	Итого за день		50,5	44,5	251,7	1499,2

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
326	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	17,0/14,4	21,1/1,7	27/11,2	232/64
719	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,8	14,2	73,8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
		Всего	37,9	25,4	70,9	541,2
	ОБЕД					

133	Борщ со сметаной	250/10	1,35/0,3	3,62/1,0	1,79/0,29	68,8/11,5
503	Плов	200	13,46	19,5	20,3	291,1
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	154
	Хлеб пшеничный	50	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		Всего	26,1	25,9	116,8	772,9
	Итого за день		64	51,3	187,7	1314,1

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Рис	200	4,9	4,3	59,2	160,3
	Биточки	90	21,1	22,3	13,4	341,5
713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
		Всего	30,2	27,4	106	658,4
	ОБЕД					
154	Рассольник со сметаной	250/10	1,35/0,3	2,62/1	1,79/0,3	68,82/11,5
233	Рагу овощное	200	6,0	7,8	35,8	249,4
490	Курица отварная	100	13,5	14,3	1,0	180,6
	Хлеб пшеничный	50	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42,0
		Всего	30,8	27,5	94,1	793,5
	Всего за день		61	54,9	200,1	1451,9

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Каша манная	200	12,86	15,1	50,79	387,2
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,3
725	Какао с молоком	200	12,4	3,9	33,3	148
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		Всего	34,62	31,65	102,5	704,1
	ОБЕД					
169	Суп картофельный с рыбной консервой	250	6,65	9,55	32,31	322,06
	Макароны отварные	200	4,9	5,7	20,0	237,8
	Шницель	90	16,8	17,8	10,7	273,2
643	Компот из	200	0,4	-	22,0	116,8

	сухофруктов					
	Хлеб пшеничный	50	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		Всего	38,35	34,85	129,91	1190,76
	Всего за день		72,97	66,5	232,41	1954,86

В среднем за 10 дней:

Приём пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Итого	59,50	54,33	205,69	1518,53

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Проводится витаминизация третьих блюд.

Сборник рецептов Голуновой Л. Е. и Лабзиной Н. Г. от 2007 год