

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа №2 с. Тарское»

ПРИКАЗ

от «05» 11 2022г.

№ 144

Об утверждении 10-дневного меню для питания обучающихся 1-11 классов

С целью организации сбалансированного рационального питания обучающихся 1-11 классов
МБОУ «СОШ №2 с.Тарское»

приказываю:

1. Утвердить и ввести в действие с 07.11.2022 г. 10-дневного меню для питания обучающихся в школьной столовой (Приложения 1.)
2. Утвержденное меню разместить на сайте школы №2 с.Тарское и вывешивать ежедневно на информационном стенде в школьной столовой.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на педагога-организатора Козаеву А.К..



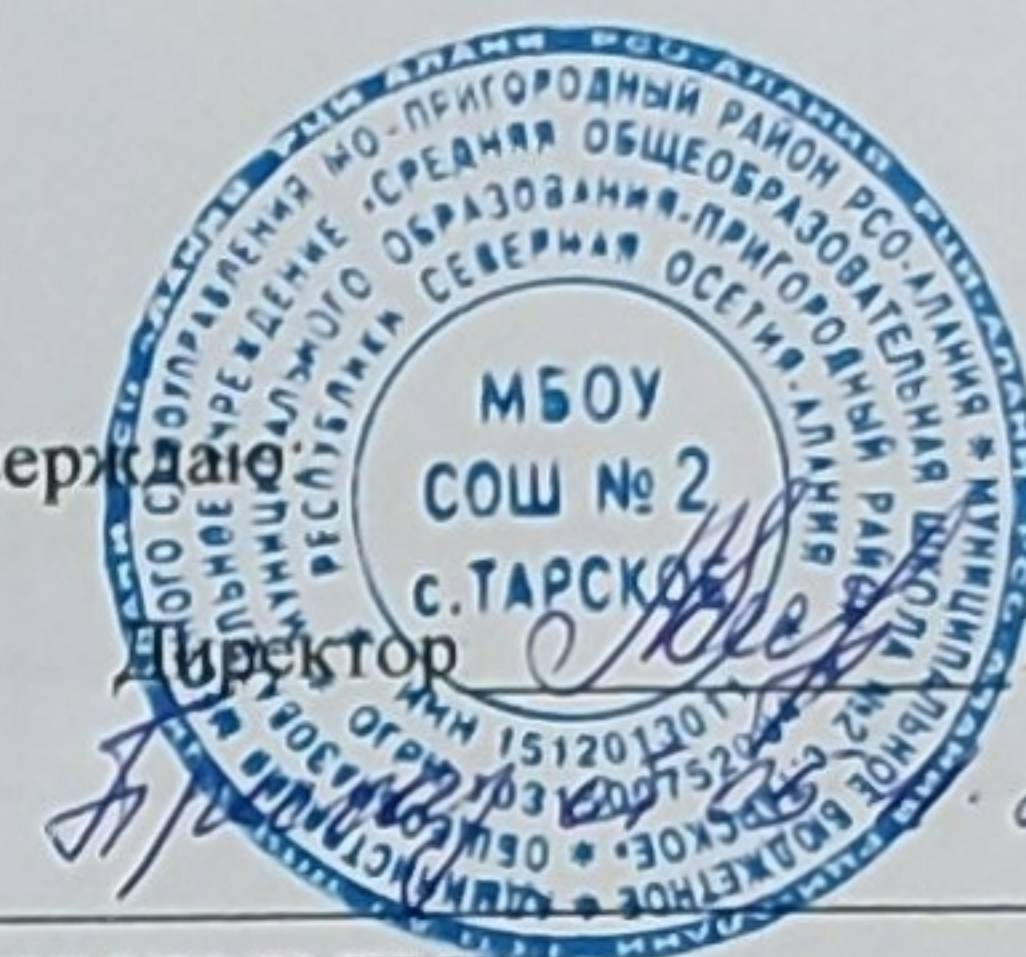
Директор
МБОУ
СОШ №2
с.ТАРСКОЕ

Т.М. Чаниева

С приказом ознакомлена

Козаева А.К.

Утверждаю



Т. М. Чаниева

2022. № 144

Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания (завтрак)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	6,97	10,02	37,80	269,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,5
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	537	19,12	18,96	72,6	537,5
	Завтрак:						
	294/М	Биточки из курицы	90	9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	150	2,89	5,38	17,94	131,7
	382/М	Какао на молоке	180	3,37	2,85	14,71	98,0

		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,4
		Итого:	550	21,11	18,88	71,63	540,9
День 3	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Соус «Болоньезе»	90	10,50	8,20	1,70	122,6
	202/М	Макароны отварные	150	5,2	4,35	34,6	198,3
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	570	41,03	43,17	90,8	915,9
День 4	Завтрак:						
	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	510	26,07	15,2	83,36	574,5
День 5	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9
	234/М	Рыба запеченная	90	7,50	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	500	38,28	15,85	84,79	634,9

День 6	Завтрак:						
	291/М	Плов с курицей	150/90	19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,4
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	595	22,65	20,36	84,81	613,1
День 7	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Суп молочный с вермишелью, сахаром, масл. сливочным	200/10/10	4,56	8,42	25,29	195,2
	382/М	Какао с молоком	180	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Груша	100	0,44	0,33	13	56,7
		Итого:	515	20,39	20,52	72,6	556,6
День 8	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	517	38,94	47,3	94,9	961,1
День 9	Завтрак:						
	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлеты из курицы	90	9,29	8,81	7,06	144,7

[illegible]

Утверждаю

Директор

Т. М. Чаниева

**Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся общеобразовательных организаций
РСО-Алания (завтрак)**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	20	3,9	3,92	0,0	51,6
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	174/М	Каша молочная рисовая	200	4,2	5,7	30,66	191,24
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94,0
		Итого:	542	15,58	14,63	60,42	441,59
День 2	Завтрак:						
	294/М	Биточки из курицы	100	12,01	6,81	7,06	138,44
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	180	2,89	5,38	17,94	131,7
	382/М	Какао на молоке	200	3,59	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,0
		Итого:	540	21,65	15,44	59,03	463,2

День 3	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Соус «Болоньезе»	90	10,50	8,20	1,70	122,6
	202/М	Макароны отварные	180	6,6	0,78	42,3	202,8
	378/М	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	645	42,51	39,6	99,55	920,61
День 4	Завтрак:						
	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	23,71	18,33	42,87	435,9
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	2,91	2,26	18,6	107
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	550	30,18	21,39	90,59	679,4
День 5	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	20	3,9	3,92	0,0	51,6
	234/М	Рыба запеченная	100	19,32	2,56	3,38	113,68
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	175/5	3,31	4,72	32,19	185,98
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	660	50,46	33,33	87,77	855,41
День 6	Завтрак:						
	291/М	Плов с курицей	180/100	28,86	24,81	40,69	502,5
	388/М	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,4
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	640	32,52	25,61	84,81	700,3

День 7	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	20	3,9	3,92	0,0	51,6
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Суп молочный с вермишелью, сахаром, масл. сливочным	200/10/10	4,56	8,42	25,29	195,2
	382/М	Какао с молоком	200	3,59	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,0
		Груша	100	0,44	0,33	13	56,7
		Итого:	640	20,73	20,52	75,6	559,9
День 8	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,55	1,72	29,69	160,16
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	655	41,26	42,7	91,9	929,13
День 9	Завтрак:						
	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлеты из курицы	100	12,01	6,81	7,06	138,48
	202/М	Макароны отварные	180	6,6	0,78	42,3	202,8
	378/М	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,0
		Итого:	615	31,48	16,48	108,26	708,19

	Завтрак:						
День 10	15/М	Сыр полутвердый	20	3,9	3,92	0	51,6
	234/М	Рыба запеченная	100	19,32	2,56	3,38	113,68
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	175/5	3,31	4,72	32,19	185,95
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	660	50,46	33,33	87,77	855,41
Среднее значение завтраков				29,41	26,32	85,87	697,96
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				38%	33%	26%	30%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.							