

Приказ № 5
от 01 февраля 2024 года

Об утверждении примерного 10-дневного меню на II полугодие 2023-2024 уч.г

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 в МБОУ ВСОШ №1

Приказываю:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню на II полугодие с 01.02.2024 года, (приложение 1);
2. При составлении примерного 10-ти дневного перспективного меню использовать «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся образовательных организациях» под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тетульян 2017 года издания.
3. Контроль над исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ ВСОШ №1



В.В. Вереницына

Приложение 1
Приказ №5 от 01.02.2024 г

10 - дневное меню приготавливаемых блюд МБОУ ВСОШ №1 на II полугодие 2023- 2024 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ККАЛ)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,89	0	11,75	98,4	82
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,8	278,23	302
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376
	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	Пр
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Итого за обед		800	33,3	24,47	110	837,43	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ККАЛ)	№ рецептуры
Неделя 1 День 2			Б	Ж	У		
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	111
	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	304
	Котлета из говядины с водой и сливочным маслом	100	14,4	20,5	12	292,7	268
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,9	81	378
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Пр
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
Итого за обед		895	27,65	32,08	121,55	887,26	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ККАЛ)	№ рецептуры
Неделя 1 День 3			Б	Ж	У		
Обед	Рассольник	250	2,6	2,5	16,98	100,8	96
	Картофельное пюре	180	3,69	0,02	20,44	131,67	312
	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом	100	10,76	7,85	7,45	143,63	240

	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Пр
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за обед		830	29,76	25,39	98,63	777,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ККАЛ)	№ рецептуры
Неделя 1 День 4			Б	Ж	У		
Обед	Суп с рисовой крупой	250	0,57	2,79	22,95	51	115
	перловка отварная	180	4,56	0,54	42,76	194	171
	печень по строгиновски	100	13,26	12,73	3,52	185	255
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382
	Хлеб пшенич.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424
Итого за обед		880	33,4	29,75	163,3	990,01	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ККАЛ)	№ рецептуры
Неделя 1 День 5			Б	Ж	У		
Обед	Суп картофельный с клёцками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	108
	Капуста тушеная	180	3,17	5,82	16,96	135,18	321
	Шницель из говядины с маслом	100	14,4	20,5	12	312,72	268
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Хлеб пшенич.	50	3,95	0,5	1,05	116,9	пр
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,4	45
Итого за обед		880	27,04	34,74	87,26	902,25	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ККАЛ)	№ рецептуры
Неделя 2 Неделя 2 День 1			Б	Ж	У		
Обед	Щи из свежей капусты с	250	1,82	4,97	8,12	101,37	88

	картофелем						
	Плов из отварной говядины	280	28,56	26,74	45,5	554,2	244
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,9	81	378
	Икра из кабачков	100	1,01	4,85	5,39	69,26	73
	Хлеб пшенич.	50	3,95	0,5	1,05	116,9	пр
Итого за обед		895	36,86	38,41	75,96	922,73	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ККАЛ)	№ рецептуры
Неделя 2 День 2			Б	Ж	У		
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	100,4	97
	Рис отварной	180	4,4	14,4	44	252,13	304
	Рыба припущенная (минтай) с маслом	100	15,56	7,47	0,83	132,72	227
	Хлеб пшенич.	50	3,95	0,5	1,05	116,9	пр
	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85	0	108	15
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382
Итого за обед		910	37,4	34,99	98,63	882,26	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ККАЛ)	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
Обед	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	119
	Пюре - картофельное	180	3,69	0,02	20,44	131,67	312
	Печень, тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	Хлеб пшенич.	50	3,95	0,5	1,05	116,9	пр
	Салат из свеклы-с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,19	131,9	23
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
Итого за обед		880	29,41	21,77	66,48	835,12	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ККАЛ)	№ рецептуры
Неделя 2 День 4			Б	Ж	У		

Обед	Суп -лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,8	278,23	302
	Фрикадельки мясные	100	21,32	9,93	0,87	178,13	280
	Хлеб пшенич	50	3,95	0,5	1,05	116,9	пр
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	338
Итого за обед		880	40,07	21,18	101,44	864,81	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ККАЛ)	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
	Суп из овощей	250	2,27	2,32	11,25	75,2	99
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	242,28	309
	Котлета из говядины с водой и сливочным маслом	100	14,4	20,5	12	292,7	268
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376
	Хлеб пшенич	50	3,95	0,5	1,05	116,9	пр
	Зефир	20	0,13	0	16	64,51	пр
Итого за обед		800	27,4	32,32	83,97	831,59	