

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

30.11.2021

№ 267

Приказ

Об утверждении примерного 10-дневного меню

В соответствии с объемом выделенной субсидии на иные цели на обеспечение бесплатным питанием обучающихся по очной форме обучения в МБОУ СОШ № 1 за счет средств областного бюджета, с целью организации сбалансированного питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, а также осуществления контроля,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-дневное меню с 01 декабря по 30 декабря 2021 г.:
 - 1.1. для детей 5-11 классов (льготное питание – завтрак 2) (Приложение 1);
 - 1.2. для детей 5-11 классов (платное питание – завтрак 2) (Приложение 2).
2. Шеф-повару Гаёвой Е.В. при составлении меню-требования на каждый день придерживаться примерного 10-дневного меню.
3. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по АХЧ Гаврилову Е.Н.

Директор школы



О.В. Паньшина

С приказом ознакомлены:

Е.В. Гаёва

Е.Н. Гаврилова



**Меню приготавливаемых блюд
(льготное питание - завтрак 2)
возрастная категория 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя День 1							
Завтрак 2	Капуста тушеная	180	3,93	15,64	20,17	130,74	
	Котлеты из говядины	100	15,27	16,76	8,21	252,75	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
Итого за день:		582	29,15	38,45	103,434	769,31	
День 2							
Завтрак 2	Гуляш из говядины	150	27,1	30,26	8,43	414,41	ТТК № 12
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		632	47,52	42,83	137,48	1116,79	
День 3							
Завтрак 2	жаркое по-домашнему с говядиной	250	25,63	20,00	25,63	380,94	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
	Итого за день:		552	35,58	26,05	100,684	766,76
День 4							
Завтрак 2	Котлета куринная	100	18,25	18,5	14,38	295,38	
	Рис отварной	180	4,56	6,1	48,32	270,22	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		582	32,76	30,65	137,75	951,42	
День 5							
Завтрак 2	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	
	Суфле из курицы с томатным соусом	100	24,65	28,55	1,67	362,26	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		582	38,43	41,87	104,67	940,63	
2 Неделя День 6							
Завтрак 2	Макаронные изделия отварные	180	6,624	6,354	42,39	253,314	
	Котлеты из говядины	100	15,27	16,76	8,21	252,75	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		582	31,84	29,16	125,65	891,88	
День 7							

Завтрак 2	капуста тушенная с мясом (говядина)	250	14,8	12	20,3	302,5	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		552	24,75	18,05	95,354	688,32	
День 8							
Завтрак 2	Плов с филе куриным	250	34	9,88	40,38	398,38	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		552	43,95	15,93	115,434	784,2	
День 9							
Завтрак 2	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	
	котлета рыбная	100	14,4	3,2	7,6	115,8	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		582	28,18	16,52	110,604	694,17	
День 10							
Завтрак 2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	
	ггица (филе) в сметанном	150	27,34	7,32	2,05	183,13	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		632	47,76	19,89	131,104	885,51	
Среднее значение за 10 дней		583	35,99	27,94	116,22	848,90	



**Меню приготавливаемых блюд
(платное питание -завтрак 2)
возрастная категория 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя День 1							
Завтрак 2	Капуста тушеная	180	3,93	15,64	20,17	130,74	
	Котлеты из говядины	100	15,27	16,76	8,21	252,75	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
Итого за день:		582	29,15	38,45	103,434	769,31	
День 2							
Завтрак 2	Гуляш из говядины	150	27,1	30,26	8,43	414,41	ТТК № 12
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		632	47,52	42,83	137,48	1116,79	
День 3							
Завтрак 2	жаркое по-домашнему с говядиной	250	25,63	20,00	25,63	380,94	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
	Итого за день:		552	35,58	26,05	100,684	766,76
День 4							
Завтрак 2	Котлета куринная	100	18,25	18,5	14,38	295,38	
	Рис отварной	180	4,56	6,1	48,32	270,22	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		582	32,76	30,65	137,75	951,42	
День 5							
Завтрак 2	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	
	Суфле из курицы с томатным соусом	100	24,65	28,55	1,67	362,26	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		582	38,43	41,87	104,67	940,63	
2 Неделя День 6							
Завтрак 2	Макаронные изделия отварные	180	6,624	6,354	42,39	253,314	
	Котлеты из говядины	100	15,27	16,76	8,21	252,75	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		582	31,84	29,16	125,65	891,88	
День 7							

Завтрак 2	капуста тушенная с мясом (говядина)	250	14,8	12	20,3	302,5	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		552	24,75	18,05	95,354	688,32	
День 8							
Завтрак 2	Плов с филе куриным	250	34	9,88	40,38	398,38	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		552	43,95	15,93	115,434	784,2	
День 9							
Завтрак 2	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	
	котлета рыбная	100	14,4	3,2	7,6	115,8	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		582	28,18	16,52	110,604	694,17	
День 10							
Завтрак 2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	
	птица (филе) в сметанном соусе	150	27,34	7,32	2,05	183,13	
	Чай с сахаром	200	0,6	2,28	30,4	120	
	Хлеб пшеничный (батон)	36	3,84	1,63	17,11	98,64	
	Хлеб ржаной	66	5,51	2,14	27,54	167,18	
Итого за день:		632	47,76	19,89	131,104	885,51	
Среднее значение за 10 дней		583	35,99	27,94	116,22	848,90	