

Школа

МКОУ "Сошкинская основная школа"

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Чернышев Е.К.

9

день

Месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	5,643	6,15	25,736	174,431	161	22,24
				Сосиска	70	12	22	2	254	243	19,2
				гор.напиток	200	0,04	15,6	57,5	942	3,06	
				хлеб	80	5,2	2	33,7	165,8	5,76	
				фрукты							
				<i>итого</i>	550	22,883	30,15	77,036	651,731		50,26
1	1	Обед	гор.блюдо	закуска	0	0	0	0	0		0
				1 блюдо	550	22,883	30,15	77,036	651,731	50,26	
				2 блюдо	200	3,69	7,4	24,47	181,6	16,89	
				гарнир	75	10,9	8,2	3,3	131	294	15,75
				напиток	200	0,32	32,9	131,6	867/111	5,38	
				хлеб бел.	40	2,2	0,3	16	74,4	4,41	
				хлеб черн.							
				<i>итого</i>	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	3,57
				Рожки отварные	575	17,97	19,55	81,69	574,94		46
				Котлета							
				Компот из сухофруктов							
				Хлеб "Дарницкий"							
				фрукты							
				Салат из свеклы с растительным маслом							
				<i>итого</i>	575	17,97	19,55	81,69	574,94		46
1	2	Обед	гор.блюдо	закуска							
				1 блюдо							
				2 блюдо							
				гарнир							











**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Сошниковская основная общеобразовательная школа»**

Согласовано:

«Утверждаю»

Директор школы: *Е.К. Чернышев*

Приказ № 9 от 01.01.2024 г.

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-9 класс**

Дни недели	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
Понедельник	<b>1 неделя</b>					
	ЗАВТРАК					
	1.Каша пшеничная молочная	200	5,643	6,150	25,73 6	174,4 31
	2. Сосиска	70	12,00	22,00	2,00	254,00
	3.Батон «Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
4.Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5	
Всего за день			22.847	30.15	76.596	651.431
	ЗАВТРАК					
Вторник	1.Рожки отварные	200	3,69	7,4	24,47	181,6
	2.Котлета	75	10,9	8,2	3,3	131,0
	3.Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,42	10,08	8,31	129,55
	4.Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	5. Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32.9	131.6
Всего за день			18.53	25.98	84.98	648.15
	ЗАВТРАК					
Среда	1.Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183.00
	2.Рыба припущенная с овощами	100	13,3	5,55	8,55	130,35
	3.Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,85	3,06	6,94	59.09
	5. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
Всего за день			20.47	15.31	73.91	504.34
	ЗАВТРАК					
Четверг	1. Греча отварная	150	8,55	7,23	41,175	270,51
	2.Гуляш из куриной грудки с подливкой	80	14.4	11.4	3.63	173.25
	3. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Какао	200	6,8	8,4	30,9	233,5
Всего за день			31.69	27.33	91.705	751.66
	ЗАВТРАК					

Пятница	1. Каша манная молочная	200	6,06	11,4	32,18	257,2
	2. Сыр	20	5,7	7,36	0,6	100,21
	3. Батон « Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
	4. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
Всего за день			17,0	20,76	81,64	580,71
Понедельник	<b>2-я неделя</b>					
	ЗАВТРАК					
	1. Каша рисовая молочная	200	5,0	8,2	30,3	215,00
	2. Сосиска	70	12,00	22,00	2,00	254,00
	3. Батон « Нарезной»	80	5,2	2,00	33,7	165,8
4. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5	
Всего за день			22,04	32,2	81,16	692,3
Вторник	ЗАВТРАК					
	1. Рожки отварные	200	3,69	7,4	24,47	181,6
	2. Котлета	75	10,9	8,2	3,3	131,0
	3. Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	4. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
Всего за день			18,15	15,9	72,79	503,19
Среда	ЗАВТРАК					
	1. Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	2. Рыба припущенная с овощами	100	13,3	5,55	8,55	130,35
	3. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,85	3,06	6,94	59,09
	5. Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,9	131,6
Всего за день			20,75	15,31	91,65	578,44
	ЗАВТРАК					
Четверг	1. Рис отварной	150	8,55	7,23	41,175	270,51
	2. Гуляш из куриной грудки с подливкой	80	14,14	11,4	3,63	173,25
	3. Хлеб « Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
	4. Кофейный напиток	200	4,3	4,68	21,66	147,04
Всего за день			29,19	27,29	82,465	665,2
	ЗАВТРАК					
Пятница	1. Жаркое по- домашнему	200/100	9,78	14,1	19,88	326,2
	2. Чай с сахаром	200	0,04	-	15,16	57,5
	3. Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,3	16,00	74,4
Всего за день			12,02	14,4	51,04	458,1



муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Сошниковская основная общеобразовательная школа»

**ПРИКАЗ**

от 09.01.2024

№ 9

**Об утверждении примерного двухнедельного  
меню для питания обучающихся  
образовательной организации**

С целью организации сбалансированного рационального питания обучающихся МКОУ «Сошниковская основная школа», строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу в 2023 – 2024 учебном году

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить примерное двухнедельное меню для питания обучающихся образовательной организации во 2 полугодии 2023 – 2024 учебного года с 01.01.2024 года.
2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



Е.К. Чернышев

С приказом ознакомлены:

См /Смирнова О.Д./  
ЛН /Бирюкова Л.Н./  
Бр /Брагина Н.В./