



Единое меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов
 МБОУ «Карагачская СОШ» Беляевского района Оренбургской области
 в 2023-2024 учебном году

Сезон осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 1</i>																				
ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5, 3	75	0,1 5	0	2, 1 8	0	54-1з-2020
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	0,0 7	0,1 4	34, 6	0,0 7	0,5 2	335	17 1	117	2 3	118	1,0 8	4 9	7, 7 8	2 0	54-2к-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн-2020
Банан	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	8	Пром.

																				0	
<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,04 5	0	0	0,03	70,9 5	21,1 5	18,7 5	6, 15	19,3 5	0,54	0	4, 32	0	Пром.	
<i>Хлеб ржаной</i>	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01 4	0	0	0	60	36,6	4,95 55	8, 55	29,1	0,68	0, 48	0, 83	3, 6	Пром.	
Итого за Завтрак	545	13, 4	14,3	72,6	473,5	0,2	0,27 9	78,9	0,22	10,7	514, 65	540, 55	293, 2	55 ,8	259, 65	5,38	69 ,4 8	18 ,1 1	1 0 3, 6		
<i>Неделя 1</i>																					
<i>День 2</i>																					
ЗАВТРАК																					
<i>Салат из отварной свеклы</i>	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,0 1	0,0 2	0,9	0,12	3, 04	105	18 2	26	1 5	29	0,9	1 6	0, 5	0	54-13з- 2020	
<i>Картофельное пюре</i>	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,1 2	0,1 1	23, 8	0,0 9	10, 2	162	62 5	39	2 8	84	1,0 3	2 8	0, 7	4 3	54-11з- 2020	
<i>Котлеты из курицы</i>	90	17, 2	3,8	12	151,8	0,0 5	0,0 6	4,7 2	0	0,4 7	158	17 2	22	4 8	108	1,0 3	1 3	1 3, 8	7 7	54-5м- 2020	
<i>Соус красный основной</i>	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,0 07	0	44, 8	0,0 14	0,9 4	4,2	49, 7	0,8 1	4 , 2	8,4	0,1 8	0 , 6 3	0, 1 5 5	3 , 1 5	54-3соус- 2020	
<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4, 6	8,5	0,7 7	0	0, 0 2	0, 7	54-3гн- 2020	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,1 2	0,09	0	0	0,0 6	141 ,9	42, 3	37, 5	12 ,3	38,7	1,0 8	0	8, 64	0	Пром.	
<i>Хлеб ржаной</i>	15	1	0,2	5	25,6	0,0 3	0,01 4	0	0	0	60	36, 6	4,9 5	8, 55	29,1	0,6 8	0, 48	0, 83	3, 6	Пром.	
Итого за Завтрак	600	26	14,1	67,4	500,5	0,	0,4	83,	0,1	13,	57	110	23	1	371	4,8	5	2	1		

						35 7	34	7	04	43	7,4	7,8	5,1 6	2 0, 6 5	,7	7	1 , 1 1	4, 2 2	4 7, 4 5	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 3</i>																				
ЗАВТРАК																				
<i>Запеканка из творога</i>	150	29, 7	10,7	21,6	301,3	0,0 8	0,2 4	11 74	0,2 3	2,1 2	176	27 1	140	5 0	200	1,2	2 8	1 7, 9	8 1	<i>54-1т- 2020</i>
<i>Джем из абрикосов</i>	20	0,1	0	14,4	57,9	0,00 2	0,00 4	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1, 8	3,6	0,08	0	0	0	<i>Пром.</i>
<i>Чай с молоком и сахаром</i>	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0 1	0,0 7	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9, 9	46	0,7 7	4 , 5	0, 8 8	1 0	<i>54-4гн- 2020</i>
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	<i>Пром.</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,1 35	0	0	0,0 9	212, 85	63, 45	56, 25	18 ,4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	<i>Пром.</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,0 23	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	<i>Пром.</i>
Итого за Завтрак	540	37, 1	12,6	73,2	553,9	0,37	0,52 8	119 5,9	0,23	12,9 9	535, 25	785 ,15	279, 9	10 3, 4	367, 15	7	53, 3	3 6, 1 2	17 7	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 4</i>																				
ЗАВТРАК																				
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	80	2	8,1	8,4	114,4	0,0 3	0,0 5	163	0	4 6, 5	118	33 0	54	2 0	40	0,7	1 4, 3	0 , 4	0	<i>54-7з-2020</i>
<i>Макароны отварные</i>	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,0 3	18, 4	0,0 9	0	149	53, 8	12	7, 2	41	0,7 3	2 1	0 , 2	1	<i>54-1г-2020</i>

																		0 6		
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12, 3	6,7	5,7	132,4	0,09	0,1 2	56, 3	0,2 8	0,2 7	162	34 4	110	4 6	226	0,7 8	1 4 1	1 2 7	58 7	54-11р- 2020
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,0 5	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	0	54-1хн- 2020
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,0 45	0	0	0,03	70,9 5	21, 15	18,7 5	6, 15	19,3 5	0,5 4	0	4, 3 2	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0 14	0	0	0	60	36, 6	4,95	8, 55	29,1	0,6 8	0, 48	0, 8 3	3, 6	Пром.
Итого за Завтрак	550	22, 2	20	79,1	585,4	0,27	0,2 59	252, 7	0,4 2	46,8	559, 95	785 ,55	249, 7	89 ,9	359, 45	3,5 3	17 6, 78	1 8, 3 1	60 2, 6	
<i>Неделя 1 День 5</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,0 3	977 ,2	0	4, 84	120	16 4	18	2 1	30	0,9	1 3, 6	0 , 1	0	54-11з- 2020
<i>Картофельное пюре</i>	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,1 1	23, 8	0,0 9	10, 2	162	62 5	39	2 8	84	1,0 3	2 8	0 , 7 8	4 3	54-11з- 2020
Котлеты из говядины	90	16, 4	15,6	14,8	265,7	0,05	0,1 2	16, 6	0,0 7	0,0 9	186	22 1	30	2 0	138	1,9 4	1 5	2 , 9 5	4 6	54-4м- 2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,01 2	0,0 39	10, 44	0, 03	0,1 56	38,1	39 ,3	33	3	26, 1	0,0 57	6 , 3	0 , 6	6, 6	54-5соус- 2020

																		7 5		
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,0 2	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,0 45	0	0	0,03	70,9 5	21, 15	18,7 5	6, 15	19,3 5	0,5 4	0	4, 3 2	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0 14	0	0	0	60	36, 6	4,95	8, 55	29,1	0,6 8	0, 48	0, 8 3	3, 6	Пром.
Итого за Завтрак	680	24	31,9	71,9	671,8	0,34 2	0,38 8	1033 ,34	0,19	25,3 56	663, 75	140 5,8 5	164, 2	10 0, 4	344, 75	8,07 7	83, 38	1 2, 6 6	17 9,2	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 1</i>																				
ЗАВТРАК																				
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,1 8	0,1 5	41, 6	0,1 3	0,5 4	339	21 6	127	4 9	186	1,3 2	5 2	3 , 1 1	3 5	54-6к- 2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,1 7	17, 3	0	0,6 8	50	22 0	143	3 4	130	1,0 9	1 2	2 , 2 9	3 8	54-21гн- 2020
Банан	120	1,8	0	26,9	114,7	0,04 8	0,0 6	24	0	12	37,2	417 ,6	9,6	50 ,4	33,6	0,7 2	0, 06	1, 2 4	26	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,0 45	0	0	0,0 3	70,9 5	21, 15	18, 75	6, 15	19,3 5	0,5 4	0	4, 3 2	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0 14	0	0	0	60	36, 6	4,9 5	8, 55	29,1	0,6 8	0, 48	0, 8 3	3, 6	Пром.
Итого за Завтрак	550	16,	13,9	89,4	550,8	0,35 8	15,2 89	82,9	0,13	13,2 5	557, 15	911 ,35	303, 3	14 8,	398, 05	4,35	64, 54	1 1,	34 0,6	

		9												1				7		
																		5		
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 2</i>																				
ЗАВТРАК																				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	352	16	54-4г-2020
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	125	95	54-25м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,72	54-3гн-2020
Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Итого за Завтрак	620	28,1	13,3	87,3	580,6	0,51	0,358	310,58	0,11	12,55	738,15	860,65	125,4	22,13	419,05	10,76	77,8	33,08	197,7	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 3</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4	0	54-7з-2020
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,2	27	54-6г-2020

																		4		
Котлеты из курицы	90	17,2	3,8	12	151,8	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	133	138	77	54-5м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,375	0,66	6,6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
Итого за Завтрак	680	21,7	20,8	81,8	601,1	0,232	0,298	56,74	0,19	16,316	539,55	748,45	128,1	83,8	328,75	6,997	64,58	19,195	173,2	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 4</i>																				
ЗАВТРАК																				
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109	1,18	31	15	51	54-10г-2020
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,13	295	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	136	494	54-14р-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	97	1,76	20	54-23гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.

Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,88	1,38	6	Пром.	
Итого за Завтрак	620	26,7	13,6	84,1	564,6	0,518	0,558	321,64	0,46	22,45	735,85	159,445	304,5	109,7	522,55	8,25	18,28	34,2	651		
<i>Неделя 2</i>																					
<i>День 5</i>																					
ЗАВТРАК																					
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,08	0,244	1174	0,23	2,12	176	271	140	50	200	1,28	28	17,9	81	54-1г-2020	
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,002	0,004	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.	
Апельсин	100	0,6	0,1	5,3	24,5	0,03	0,023	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,071	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,58	0,88	10	54-4гн-2020	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,88	1,38	6	Пром.	
Итого за Завтрак	540	37,1	12,6	73,2	553,9	0,378	0,528	1195,9	0,23	12,99	535,25	785,15	279,9	103,4	367,15	7	53,3	36,12	177		

Джем фруктовый** - допускается выдача иных фруктовых джемов



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Карагачская средняя
общеобразовательная школа»
Беляевского района
Оренбургской области

ПРИКАЗ

17.07.2023 № 120
п. Карагач

Об утверждении примерного меню на
осенне-зимний сезон на 10 дней для
обучающихся МБОУ «Карагачская
СОШ» в 2023-2024 учебном году

С целью организации полноценного и сбалансированного питания школьников, а также упорядочения и совершенствования системы организации питания всех обучающихся общеобразовательных организаций Беляевского района Оренбургской области, улучшения качества предоставляемых услуг, укрепления здоровья детей и подростков:

Приказываю:

1. Утвердить единое меню на 10 дней (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник) для воспитанников дошкольной группы МБОУ «Карагачская СОШ» в 2023-2024 учебном году на осенне-зимний сезон (приложение 1).
2. Утвердить примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Карагачская СОШ» в 2023-2024 учебном году на осенне-зимний сезон (приложение 2).
3. Утвердить примерное меню на 10 дней (2-х разовое питание) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов МБОУ «Карагачская СОШ» в 2023-2024 учебном году на осенне-зимний сезон (приложение 3).
4. Утвердить примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5 - 11 классов МБОУ «Карагачская СОШ» в 2023-2024 учебном году на осенне-зимний сезон (приложение 4).
5. Утвердить примерное меню на 10 дней (2-х разовое питание) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 классов МБОУ «Карагачская СОШ» в 2023-2024 учебном году на осенне-зимний сезон (приложение 5).

6. Утвердить расчет стоимости блюд единого меню на 10 дней (завтрак) для обучающихся МБОУ «Карагачская СОШ» в 2023-2024 учебном году на осенне-зимний сезон.

7. Ввести в действие с 01.03.2023 года примерное меню на 10 дней для обучающихся МБОУ «Карагачская СОШ».

8. Утвердить предельные цены на поставляемые продукты питания при организации 2-х разового, 4-х разового питания для обучающихся и воспитанников МБОУ «Карагачская СОШ».

9. Заместителю директора Исуповой Н.И. разместить на сайт МБОУ «Карагачская СОШ».

10. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор школы



А.А. Исупов

Разослано: в дело.