

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каратузская средняя общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза Е.Ф. Трофимова»

Приказ

02 апреля 2024 года

№ 03-02.170

с. Каратузское

Об утверждении примерных циклических меню
Для обучающихся в МБОУ «Каратузская СОШ», на основании СанПин 2.4.5.2409-08,

В целях организации полноценного и сбалансированного питания школьников в
МБОУ «Каратузская СОШ», на основании СанПин 2.4.5.2409-08,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерные циклические 10-дневные меню завтраков и обедов для
организации горячего питания обучающихся с 6-10 лет (приложение 1), с 11 и старше
(приложение 2).

2. Ответственному за организацию горячего питания начальнику хозяйственного
отдела Таратуиной С.И.

- ввести в действие примерные меню с 02.04.2024 года,

- ознакомить с примерными меню шеф-повара Чихачеву З.А.

3. Контроль за исполнением приказ за собой.

Директор

Булгакова И.В.





Утверждаю директор
"Караузская СОШ"
/Булгакова И.В./
№ 03-02.170 от
2024 г.

4 ДЕНЬ						5 день					
№ рецептур	Завтрак	6-10 лет		11-18 лет		№ рецептур	Завтрак	6-10 лет		11-18 лет	
		грамм	ккал	грамм	ккал			грамм	ккал	грамм	ккал
269	Биточки куриные	80	88	80	88	181	Каша манная молочная с маслом	200	235	250	294
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	138	200	184	15	Сыр порциями (российский)	20	72	30	107
376	Чай с сахаром	200	60	200	60						
	Хлеб пшеничный	40	93	50	117	Пр	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
	Печенье	30	125	40	166		Напиток кисломолочный (йогурт)	200	130	200	130
							Пряник	50	130	50	130
	Итого	500	504	570	615		Итого	510	660	580	778
	Обед	6-10 лет		11-18 лет			Обед	6-10 лет		11-18 лет	
		грамм	ккал	грамм	ккал			грамм	ккал	грамм	ккал
106	Суп картофельный с рыбными консервами 250/300 грамм	250	134	300	161	88	Щи из свежей капусты	250	110	300	131
269	Котлеты	70	240	70	240	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	138	200	184
309	Макароны отварные с маслом	150	111	200	147	290	Курица тушеная в сметане	100	298	100	298
						376	Чай с сахаром	200	60	200	60
376	Чай с сахаром	200	60	200	60	Пр	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
Пр	Хлеб пшеничный	40	93	50	117	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	92	60	138
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	92	60	138						
	Яблоки свежие	100	44	150	66						
	итого	850	774	1030	929		Итого	780	791	910	928

3 ДЕНЬ					
№ рецептур	Завтрак	6-10 лет		11-18 лет	
		грамм	ккал	грамм	ккал
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	283	250	353
15	Сыр порциями (российский)	20	72	30	107
376	Чай с сахаром	200	60	200	60
Пр	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
	Яблоки свежие	100	44	150	66
	Итого	560	552	680	703
	Обед	6-10 лет		11-18 лет	
98	Суп крестьянский с крупой(перловой)	250	95	300	114
260	Гуляш из говядины	80	164	100	205
312	Пюре картофельное	150	225	200	251
377	Чай с лимоном	210	62	210	62
ПР	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	92	60	138
	итого	770	731	920	887

Составил
Начальник хозяйственного отдела
Тарагутина С.И.



Предлагаю директор
МБОУ "Караузская СОШ"
Булгакова И.В./

приказ № 03-02.170 от

МЕНЮ

4 ДЕНЬ						5 день					
№ рецептур	Завтрак	6-10 лет		11-18 лет		№ рецептур	Завтрак	6-10 лет		11-18 лет	
		грамм	ккал	грамм	ккал			грамм	ккал	грамм	ккал
415	Каша рисовая молочная	200	246	250	307	232	Рыба (горбуша) запеченная	100	204	100	204
209	Яйцо отварное 1 шт	40	63	40	63	304	Рис отварной	150	222	200	296
15	Сыр порциями (российский)	20	72	30	107	171	Каша перловая рассыпчатая	150	190	200	253
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132	200	132	376	Чай с сахаром	200	60	200	60
Пр	Хлеб пшеничный	40	93	50	117	Пр	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
	Вафли	20	70	40	140		Яблоко	100	44	150	66
	Итого	520	676	610	866		Итого	740	813	900	996
	Обед	6-10 лет		11-18 лет			Обед	6-10 лет		11-18 лет	
81	Борщ сибирский	250	194	300	227	96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	122	300	147
232	Рыба (горбуша) запеченная	100	204	100	204	269	Котлеты	70	240	70	240
171	Каша перловая рассыпчатая	150	190	200	253	321	Капуста тушеная	150	134	200	179
376	Чай с сахаром	200	60	200	60	388	Чай с лимоном	210	62	210	62
Пр	Хлеб пшеничный	40	93	50	117	Пр	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	92	60	138	Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	92	60	138
338	Яблоки свежие	100	44	150	66		Яблоки свежие	100	44	100	44
	Итого	880	877	1060	1065		итого	860	787	990	927
6 ДЕНЬ											
	Завтрак	6-10 лет		11-18 лет							
		грамм	ккал	грамм	ккал						
269	Биточки куриные	80	88	80	88						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	138	200	184						
376	Чай с сахаром	200	60	200	60						
Пр	Хлеб пшеничный	40	93	50	117						
	Пряник	50	130	50	130						
	Итого	520	509	580	579						
	Обед	6-10 лет		11-18 лет							
102	Суп картофельный с фасолью	250	242	300	290						
291	Плов из птицы	250	454	300	567						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132	200	132						
Пр	Хлеб пшеничный	40	93	50	117						
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	92	60	138						
	Итого	780	1013	910	1244						

Составил

Начальник хозяйственного отдела

Таратутина С.И.



МЕНЮ

7 день					
№ рецептур	Завтрак	6-10 лет		11-18 лет	
		грамм	ккал	грамм	ккал
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	255	250	306
15	Сыр порциями (российский)	20	72	30	107
376	Чай с сахаром	200	60	200	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
	Булочка сдобная	100	246	100	246
	Итого	560	726	630	836
	Обед	6-10 лет		11-18 лет	
88	Щи из свежей капусты	250	110	300	131
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	138	200	184
269	Биточки куринные	80	88	80	88
350	Кисель	200	140	200	140
ПР	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	92	60	138
338	Яблоко	150	71	150	66
	Итого	910	732	1040	864

9 ДЕНЬ					
№ рецептур	Завтрак	6-10 лет		11-18 лет	
		грамм	ккал	грамм	ккал
290	Курица тушеная в сметане	100	298	100	298
309	Макароны отварные с маслом	150	111	200	147
376	Чай с сахаром	200	60	200	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
	Печенье	10	42	20	84
	Итого	500	604	570	706
	Обед	6-10 лет		11-18 лет	
113	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	90	300	103
259	Жаркое по домашнему	250	483	300	580
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132	200	132
ПР	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	92	60	138
	Пряник	50	130	50	130
	Итого	830	1020	960	1200

8 день					
№ рецептур	Завтрак	6-10 лет		11-18 лет	
		грамм	ккал	грамм	ккал
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	333	250	403
15	Сыр порциями (российский)	20	72	30	107
	Сок	200	90	200	90
ПР	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
	Вафли	40	140	40	140
	Итого	500	728	570	857
	Обед	6-10 лет		11-18 лет	
99	Суп из овощей	250	188	300	225
260	Гуляш из говядины	80	164	100	205
309	Макароны отварные с маслом	150	111	200	147
376	Чай с сахаром	200	60	200	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	92	60	138
338	Яблоко	150	71	150	66
	Итого	910	779	1060	958

10 день					
№ рецептур	Завтрак	6-10 лет		11-18 лет	
		грамм	ккал	грамм	ккал
269	Котлеты	70	240	70	240
321	Капуста тушеная	150	134	200	179
376	Чай с сахаром	200	60	200	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
	конфета	40	196	60	294
	Итого	500	723	580	890
	Обед	6-10 лет		11-18 лет	
102	Суп картофельный с горохом	250	147	300	173
232	Рыба (горбуша) запеченная	100	204	100	204
304	Рис отварной	150	222	200	296
376	Чай с сахаром	200	60	200	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	93	50	117
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	92	60	138
338	Яблоки свежие	100	44	150	66
	Итого	880	862	1060	1054

Составил
Начальник хозяйственного отдела
Таратутина С.И.