



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**

**П Р И К А З**

от «14» марта 2025 г. № 95/о  
г. КОТЛАС

**«Об утверждении примерного 10-дневного меню для обучающихся 1-4 классов на 2024-2025 учебный год»**

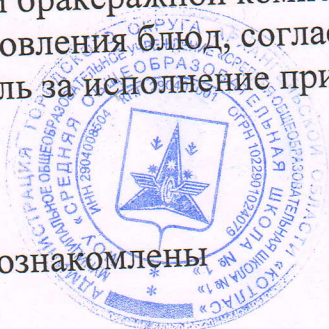
В соответствии со ст. 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Методических рекомендаций к организации общественного питания населения (МР 2.3.6.0233-21), Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (МР 2.4.0179-20) с целью создания благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм калорийности, а также соблюдения всех норм и правил гигиены, сохранения жизни и здоровья детей

**п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов с 14.03.2025г. (Приложение 1).
2. Заведующей производством Бояринцевой И.В. обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов, согласно нового 10-ти дневного меню.
3. Поварам строго соблюдать выполнение 10-дневного меню.
4. Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

С приказом ознакомлены



*А. Г. Оводова*  
*[Signature]*

А. Г. Оводова

Дружественно  
в школу № 280 от 11.05.2025

Школа  
МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1"  
7-11 лет

Утвердил: должность  
А.Г. Оводова  
14 3 2025  
день месяц год

Директор  
А.Г. Оводова  
14 3 2025  
день месяц год

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из печени	100	18,07	11,41	3,07	209,67	260	50,63
				Макароны отварные	150	5,79	4,69	36,97	213,32	202.1	13,15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	376	2,68
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	2,28
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР	27,54
			итого		590	27,42	16,74	84,62	601,24		96,28
1	1	Обед	закуска		250	6,89	10,22	9,02	156,45	88	20,35
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	90	16,73	12,11	2,76	207,21	260	42,42
			2 блюдо	Гуляш из печени	150	5,79	4,69	36,97	213,32	202.1	13,15
			гарнир	Макароны отварные	200	0	0	14,52	58,05	349	4,3
			напиток	компот из сухофруктов	20	1,53	0,12	10,03	36	ПР	1,14
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,85	79,2	ПР	1,89
			хлеб черн.	хлеб пшенично-ржаной	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР	13,03
				Яблоко							
			итого		850	33,98	28,02	98,95	797,23		96,28
1	1	Итого за день:			1440	61,4	44,76	183,57	1398,47		192,56
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	90	15,41	22,03	0,49	261,45	288	56,61
				Рис отварной	150	3,59	4,51	37,71	205,77	174.2	10,3
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,31	2,43	26,63	142,21	379	10,12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	2,28
			фрукты	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,66	1,43	40,34	20	16,97
			итого		540	25,83	32,87	86,32	721,77		96,28
1	2	Обед	закуска		250	6,84	10,85	9,95	165,55	81	24,09
			1 блюдо	Борщ	90	15,41	22,03	0,19	261,45	288	56,61
			2 блюдо	Птица отварная							

		гарнир	Рис отварной	150	3,59	4,51	37,71	205,77	174,2	10,3
		напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	376	2,25
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,03	36	ПР	1,14
		хлеб черн.	хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	15,85	79,2	ПР	1,89
		<i>итого</i>		750	30,11	37,99	88,45	807,22		96,28
1	2	<b>Итого за день:</b>		1290	55,94	70,86	174,77	1528,99		192,56
1	3	Завтрак	Тефтели рыбные	90	7,13	6,19	7,45	114,22	239	23,77
			Картофельное пюре	150	3,05	4,44	20,91	136,25	128	13,97
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	62	376	2,68
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	94	ПР	2,28
		фрукты	Банан	150	1,5	0,5	21	70	ПР	53,58
		<i>итого</i>		630	14,84	11,37	84,14	476,47		96,28
1	3	Обед	Рассольник "Домашний"	250	7,24	10,36	14,49	180,96	95	18,15
			Тефтели рыбные	90	7,13	6,19	8,45	114,22	239	23,77
		гарнир	Картофельное пюре	150	3,05	4,44	20,91	136,25	128	13,97
		напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	23,12	96,04	344	7,55
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,03	36	ПР	1,14
		хлеб черн.	хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	15,85	79,2	ПР	1,89
			Банан	120	1,2	0,38	16,8	62,92	ПР	29,81
		<i>итого</i>		870	23,03	22,11	109,65	705,59		96,28
1	3	<b>Итого за день:</b>		1500	37,87	33,48	193,79	1182,06		192,56
1	4	Завтрак	Птица тушенная в соусе	90	11,17	11,96	2,37	161,83	290	43,68
			Греча рассыпчатая	150	6,44	5,69	29,1	193,04	171,1	11,27
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0	14,92	61,56	377	4,56
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	2,28
		фрукты	Салат из свежих помидор с луком	100	1,12	6,18	4,66	80,84	ПР	34,49
		<i>итого</i>		580	21,95	24,07	71,11	569,27		96,28
1	4	Обед	Суп с макаронными изделиями	250	7,49	10,28	15,32	184,15	111	18,3



					Борщ	250	6,84	10,85	9,95	156,45	81	24,37
					Шницель	90	14,35	16,8	1,11	212,93	267	53,02
					Греча рассыпчатая	150	6,44	5,69	29,1	193,04	171,1	11,27
					Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	376	2,68
					хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,03	36	ПР	1,14
					хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	15,85	79,2	ПР	1,89
					Соус сметанный	30	0,41	1,13	1,77	18,93	330	1,91
					<i>итого</i>	780	32,31	35,07	82,53	755,8		96,28
2	1				<b>Итого за день:</b>	1390	57,07	59,33	159,09	1358,95		192,56
2	2	Завтрак			Запеканка картофельная с мясом	160	7,98	11,48	26,68	263,61	39	64,39
					Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,13	2,11	20,85	331	2,6
					Какао с молоком	200	3,75	3,01	24,42	141	382	10,05
					Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	2,28
					Салат из свежих помидор с луком	100	1,12	6,18	4,66	80,84	14	16,96
					<i>итого</i>	530	16,43	22,04	77,93	578,3		96,28
2	2	Обед			закуска							
					1 блюдо Суп картофельный с бобовыми	250	10,77	10,53	18,87	213,83	102	20,82
					2 блюдо Запеканка картофельная с мясом	160	7,98	11,48	26,68	263,61	39	64,39
					гарнир компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	349	4,3
					хлеб бел. хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	2,28
					хлеб черн. хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	15,85	79,2	ПР	1,89
					Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,13	2,11	20,85	331	2,6
					<i>итого</i>	720	24,97	23,86	98,09	707,54		96,28
2	2				<b>Итого за день:</b>	1250	41,4	45,9	176,02	1285,84		192,56
2	3	Завтрак			Кура, тушенная в соусе с овощами	130	10,56	15,83	7,55	215,66	292	53,55
					Рис отварной	150	3,59	4,51	37,71	205,77	174,2	10,3
					гор.напиток кофейный напиток	200	3,13	2,43	26,63	142,21	379	10,22
					хлеб Хлеб пшеничный	40	3,06	0,24	20,06	72	ПР	2,28
					фрукты Груша	100	0,6	0,45	20,06	97,6	ПР	19,93
					<i>итого</i>	620	20,94	23,46	112,01	733,24		96,28

2	3	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Ши из свежей капусты с картофелем Кура, тушенная в соусе с овощами Рис отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб пшенично-ржаной Яблоко	250 100 150 200 20 40 100	6,89 8,13 3,59 0,1 1,53 2,64 0,4	10,22 12,18 4,51 0 0,12 0,48 0,4	9,02 5,84 37,71 14,72 10,05 15,85 9,8	156,45 166,01 205,77 59,25 36 79,2 47	88 292 174,2 376 ПР ПР ПР	16,51 47,18 10,3 2,68 1,14 1,89 16,58
2	3	Итого за день:	итого		860	23,28	27,91	102,99	749,68		96,28
2	4	Завтрак	гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого	Пудинг творожный со сгущенным молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный Яблоко	1480 170 200 40 100 510	44,22 29,75 0,16 3,06 0,4 33,37	51,37 20,62 0,01 0,24 0,4 21,27	215 31,87 14,92 20,06 9,8 76,65	1482,92 437,16 61,56 72 47 617,72	222 377 ПР ПР	192,56 61,33 4,56 2,28 28,11 96,28
2	4	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого	Рассольник Ленинградский Яйцо отварное Макароны отварные Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб пшенично-ржаной Помидор Сыр	250 40 150 200 20 40 60 20 780	6,86 4,96 5,79 0,16 1,53 2,64 0,66 4,64 27,24	10,32 4,49 4,69 0,01 0,12 0,48 0,12 5,89 26,12	14,44 0,27 36,97 14,92 10,03 15,85 2,28 0 94,76	178,48 61,29 213,32 61,56 36 79,2 14,4 72,8 717,05	96 209 204 377 ПР ПР ПР ПР	21,05 9 13,15 4,56 1,14 1,89 26,54 18,95 96,28
2	4	Итого за день:	итого		1290	60,61	47,39	171,41	1334,77		192,56
2	5	Завтрак	гор.блюдо гарнир гор.напиток хлеб фрукты овощи	Котлета рубленая из птицы Макароны отварные Кофейный напиток Хлеб пшеничный Салат из свежих овощей	90 150 200 40 60	13,73 5,79 3,13 3,06 0,45	16,73 4,69 2,43 0,24 3,66	11,92 36,97 26,63 20,06 1,42	253,04 213,32 142,21 72 40,35	294 204 379 ПР	52,17 13,15 10,12 2,28 18,56

2	5	Обед	итого	540	26,16	27,75	97	720,92	96,28
		закуски							
		1 блюдо	Суп картофельный	250	7,06	7,96	15,7	163,05	17,83
		2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	90	13,73	16,73	11,92	253,04	52,17
		гарнир	Греча рассыпчатая	150	6,44	5,69	29,1	193,04	16,35
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	58,5	4,3
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,03	36	1,14
		хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	15,85	79,2	1,89
			Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,13	2,11	20,85	2,6
			итого	780	31,92	32,11	99,23	803,68	96,28
				1320	58,08	59,86	196,23	1524,6	192,56
2	5	Итого за день:	Среднее значение за период:	1367	51,171	51,548	176,76	1360,35	192,56