

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

**ПРИКАЗ № 4/1**

**от 01.09.2023 г.**

**«Утверждение меню»**

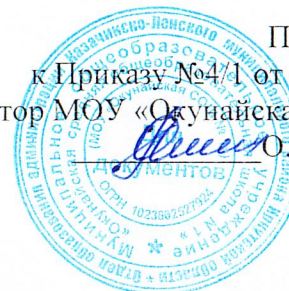
1. Утвердить 10-ти дневное меню МОУ «Окунайская СОШ № 1» приложение №1, №2
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

**Директор**



**О.В. Миськова**

Приложение 1  
к Приказу №4/4 от 01.09.2023 г.  
Директор МОУ «Окунайская СОШ №1»  
О.В. Миськова

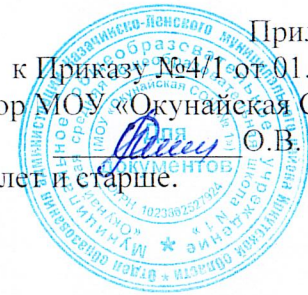


Примерное 10-ти дневное меню МОУ «Окунайская СОШ №1».  
Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 1  
День 1  
Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	1/200/10	293,45	6,00	10,85	42,95	54,8	0,06	0,15	0,96	41,35	130,67	36,46	157,44	0,60
№ 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	82,0	158,2	12,00	42,00	0,1
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>555,18</b>	<b>13,51</b>	<b>14,42</b>	<b>92,84</b>	<b>74,8</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>12,26</b>	<b>273,85</b>	<b>336,37</b>	<b>73,96</b>	<b>253,94</b>	<b>3,9</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№ 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	12,84	0,66	0,12	2,28	0,00	0,03	0,02	3,5	34,2	8,4	6,00	12,6	0,3
№ 83. № 59	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1/200	90,57	2,42	4,21	10,75	0,00	0,06	0,04	0,9	48,3	55,58	1,9	42,64	0,45
№294	Котлеты рубленные из птицы	1/100	285,72	17,44	17,76	16,28	26,9	0,2	0,19	0,5	53,22	63,78	9,2	73,0	0,5





Примерное 10-ти дневное меню МОУ «Окунайская СОШ №1». Возрастная категория 12 лет и старше.

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима; весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
№174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	1/200/10	293,45	6,00	10,85	42,95	54,8	0,06	0,15	0,96	41,35	130,67	36,46	157,44	0,60
№ 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	82,0	158,2	12,00	42,00	0,1
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>606,42</b>	<b>15,49</b>	<b>14,78</b>	<b>102,86</b>	<b>74,8</b>	<b>0,26</b>	<b>0,37</b>	<b>12,26</b>	<b>347,35</b>	<b>346,87</b>	<b>88,06</b>	<b>301,34</b>	<b>5,07</b>
<b>ОБЕД</b>															
№ 83, № 59	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1/250	113,18	3,02	5,26	13,44	0,00	0,08	0,07	1,5	58,30	67,47	2,0	54,80	0,6
№294	Котлеты рубленные из птицы	1/100	285,72	17,44	17,76	16,28	26,9	0,2	0,19	0,5	53,22	63,78	9,2	73,0	0,5
№ 302	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	292,47	10,31	7,31	46,36	0,00	0,25	0,14	0,00	41,54	68,8	3,5	213,3	1,3
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,73	0,8	32,48	17,46	23,44	0,70
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>810</b>	<b>991</b>	<b>37,36</b>	<b>31,28</b>	<b>142,26</b>	<b>26,9</b>	<b>0,67</b>	<b>0,47</b>	<b>2,73</b>	<b>273,86</b>	<b>254,53</b>	<b>62,76</b>	<b>455,44</b>	<b>5,27</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1597,42</b>	<b>52,85</b>	<b>46,06</b>	<b>245,12</b>	<b>101,7</b>	<b>0,93</b>	<b>0,84</b>	<b>14,99</b>	<b>621,21</b>	<b>601,4</b>	<b>150,82</b>	<b>756,78</b>	<b>10,34</b>

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осень-зима; весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№288	Филе птицы отварное	1/80	165.44	16.88	10.88	0.00	16.00	0.03	0.11	0.00	82.4	31.2	16.0	114.4	1.44
№ 312	Пюре картофельное	1/150	137.16	3.06	4.80	20.43	0.00	0.13	0.11	18.16	648.45	36.97	27.75	86.59	1.00
№ 348	Компот из кураги	1/200	114.0	0.78	0.04	27.63	0.00	0.01	0.03	0.6	71.25	32.32	17.56	21.9	0.48
№ 14	Масло сливочное	1/10	66.09	0.08	7.25	0.13	40.0	0.00	0.01	0.00	3.0	2.4	0.00	3.0	0.02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3.95	0.5	24.15	0.00	0.08	0.03	0.00	46.5	11.5	16.5	43.5	1.0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51.24	1.98	0.36	10.02	0.00	0.05	0.02	0.00	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17
Пром. вып	Груши свежие	1/100	45.5	0.40	0.30	10.30	0.00	0.02	0.03	5.00	119.0	39.0	12.0	16.0	2.30
	Итого за завтрак	<b>620</b>	<b>696.33</b>	<b>27.13</b>	<b>24.13</b>	<b>92,66</b>	<b>56</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>23.76</b>	<b>1044,1</b>	<b>163.89</b>	<b>103,91</b>	<b>332,79</b>	<b>7,41</b>
	ОБЕД														
№ 95, №60	Рассольник домашний на курином бульоне	1/250	111.18	3.09	5.34	12.69	0.00	0.11	0.06	8.12	53.63	69.25	7.07	63.82	0.9
№ 264	Говядина, тушенная в сметане	1/100	267.58	15.27	22.10	1.90	35.6	0.03	0.17	0.32	96.3	37.04	12.70	141.0	1.3
№304	Рис отварной	1/180	251.56	4.38	6.44	44.02	0.00	0.03	0.03	0.00	24.00	19.63	7.00	51.00	0.4
№ 376	Чай с сахаром	1/200	60.46	0.07	0.02	15.0	0.00	0.00	0.00	0.03	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3.95	0.5	24.15	0.00	0.08	0.03	0.00	46.5	11.5	16.5	43.5	1.0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51.24	1.98	0.36	10.02	0.00	0.05	0.02	0.00	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17
	ИТОГО за обед	<b>810</b>	<b>858,92</b>	<b>28,74</b>	<b>34,76</b>	<b>107,78</b>	<b>35,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,31</b>	<b>8,47</b>	<b>302,53</b>	<b>159,02</b>	<b>58,77</b>	<b>349,52</b>	<b>5,05</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1555,25</b>	<b>55,87</b>	<b>58,89</b>	<b>200,44</b>	<b>91,6</b>	<b>0,62</b>	<b>0,65</b>	<b>32,23</b>	<b>1346,63</b>	<b>322,91</b>	<b>162,68</b>	<b>682,31</b>	<b>12,46</b>