

МБОУ «Шейбухтовская ООШ»

ПРИКАЗ

24.11.2022 г.

№ 129

О внесении изменений в меню

В целях осуществления контроля за правильной организацией питания детей, соблюдения технологии приготовления пищи и использования качественного ассортимента продуктов питания

Приказываю:

Внести изменения в десятидневное меню:

1. В девятый день яйцо заменить на оладьи с повидлом.
2. В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение 9) изменить в меню массу порций в зависимости от возраста.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор школы

С приказом ознаком



Е.А.Тебнева

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
146	Каша рисовая с маслом	250/10	7,38	14,63	54,5	380	127,05	25,62	126,56	0,3	0,04	0,02	0,06	1,34
2	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	11,33	20,0	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
349	Чай сладкий	200	0,1		15,0	60,0	7,4	4	5	1,06	-	0,02	0,01	
	Итого		10,54	25,96	89,5	637,33	150,95	56,62	196,56	2,56	0,04	0,04	0,19	1,34
	Обед													
14	Нарезка из свежих огурцов	70	0,7		2,8	37,67								
74	Рассольник со сметаной	200/10	2,1	4,4	18,2	107	16,08	16,60	47,44	0,66	0,01	0,58	0,09	6,18
247	Шницель рубленый	100	19,33	37,33	11,73	460	8,90	17,25	105,74	1,53	-	-	0,06	-
29	Каша гречневая со сливочным маслом	150/10	4,6	5,5	23,7	165	28,83	24,25	132,08	1,82	0,04	0,03	0,26	-
326	Компот из св,яблок	200	0,2		27,9	113	5,4	4,4	-	0,06	-	-	-	35
	Хлеб ржаной	50	4,9	0,9	25,6	135,3	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
	Итого		31,83	48,13	109,93	1017,97	198,72	261,82	735,63	20,79	0,05	4,45	0,99	26,8
	ВСЕГО		42,37	74,09	199,43	1655,3	372,71	334,23	940,11	24,26	0,11	4,53	1,32	27,25

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углерод ы		Ca	Mg	P	Fe	A	Кароти н	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
145	Каша пшеничная	250/10	11,13	16,13	55	411,25	103,49	41,01	139,48	2,21	0,06	0,08	0,21	0,45
352	Кофейный напиток	200	3,3	3,3	24,8	142	54	4,4	-	0,06	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	11,33	20,00	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
	Итого		17,49	30,76	99,8	750,58	173,99	72,41	204,48	3,47	0,06	0,08	0,33	0,45
	Обед													
18	Нарезка из огурцов и помидоров	50/20	0,56		2,59	33,59								
81	Суп гороховый	200	4,72	3,76	16,56	120,0	37,07	14,68	27,41	0,45	0,01	0,10	0,03	22,95
202	Рыбная котлета	100	13,47	13,6	17,33	246,67	28,95	22,5	157,9	0,76	0,01	-	0,09	-
164	Вермишель со сливочным маслом	150/10	6,5	4,7	33,8	334,8	89,03	122,71	373,82	10,02	0,03	0,03	0,66	-
329	Компот с изюмом	200	0,4		28,2	115	2,6	7,64	-	0,65	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
	Итого		30,59	22,96	124,08	985,36	173,4	181,78	624,38	13,38	0,05	0,13	1,63	22,95
	ВСЕГО		48,08	53,72	223,88	1735,94	372,71	334,23	940,11	24,26	0,11	4,53	1,32	27,25

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
145	Каша гречневая	250/10	11,5	16,25	54,13	413,75	128,51	108,18	197,51	2,48	0,03	0,02	0,19	1,3
349	Чай сладкий	200	0,1	-	15	60	54	4,4	-	0,06	-	-	0,12-	-
1	Батон с маслом	40/10	3.06	11.33	20	197.33	16,5	27	65	1,2	-	-		
	Итого		14,66	27,58	89,13	671,08	199,01	139,58	262,51	3,74	0,03	0,02	0,31	1,3
	Обед													
52	Нарезка из свежих помидоров	70	0.7		2.8	35	8.04	8.64	14.5	0.28		0.31	0.02	2.14
66	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	4,2	7,7	76,0	18.5	24.4	83.7	1.03	0.01	0.59	0.11	14.46
278	Кура отварная	90	18,9	14,76	1,08	212,4	7,2	11,2	112	1,12	0,02	-	0,02	-
105	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	3,4	5,4	24,5	161	28,83	24,25	132,08	1,82	0,04	0,03	0,26	-
326	Компот из свежих яблок	200	0,2		27,9	113	12,9	5	8,5	0,21	-	0,02	0,02	22,5
1	Батон с маслом	40/10	3.06	11.33	20	197.33	16,5	27	65	1,2	-	-		
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
	Итого		32,8	36.59	109,58	930,03	91.03	91.19	440.65	6.64	0.08	1.2	0.51	49.26

	ВСЕГО		47,46	64,17	198,71	1601,11	290.04	230.77	703.16	10.38	0.11	1.22	0.82	50.56

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	A	Кароти н	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Омлет	250	23,71	50,43	4,74	568,97	153.51	82.25	309.19	3.81	0.48	-	0.08	0.36
354	Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,8	154,0	5,4	4,4	-	0,06	-	-	-	-
1	Батон с маслом	40/10	3,6	11,33	20	197,33	16,5	25	65	1,2	-	-	0,12	-
	Итого		31,11	65,66	50,54	920,3	175.41	111.6 5	374.19	5.07	0.48	-	0.2	0.36
	Обед													
14	Нарезка из свежих огурцов	70	0.7		2.8	37.67								
82	Суп картофельный с вермишелью	200	2,3	2,0	17,3	97	8,5	9,3	37,44	0,41	0,01	0,58	0,04	2,72
249	Котлета мясная рубленая	100	13.33	37,33	11,73	460	8.9	17.25	105.74	1.53		-	0,06	-
293	Рис со сливочным маслом	150/10	3,7	4.6	39.2	214	28.83	24.25	132.08	1.82	0.04	0.03	0.26	21,58
329	Компот из свежих апельсинов	200	0,2		27,9	113	7,4	4	5	1,06	-	0,02	0,01	6
1	Батон с маслом	40/10	3.6	11.33	20	197.33	16,5	27	65	1,2	-	-		
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
323	Яблоко	200	0.8		19.6	86	25.8	10	19.8	0.64		0.06	0.08	63

	Итого		35,57	56,16	164,13	1340,3	146.12	96.82	376.22	8.57		0,69	0,38	68,30
	ВСЕГО		66,68	121,82	214,67	2260,6	321.53	208.47	750.4	13.64	0.51	0.69	0.58	68.66

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	Карот ин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
145	Каша геркулесовая	250/10	10,75	17,75	47,75	397,5	137,28	47,04	188,6	1,19	0,03	0,02	0,18	1,27
349	Чай сладкий	200	0.1		15	60	12,9	5	8,5	0,21	-		0,12	
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	11,33	20	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
	Итого		13,91	29,08	82,75	654,83	166,68	79,04	262,10	2,6	0,03	0,04	0,32	1,27
	Обед													
17	Нарезка из свежих помидоров	70	0.7		2.58	35	8.4							
60	Борщ со сметаной (терм.обр.)	200/10	1,8	4,2	11,2	91	26,96	19,92	35,56	0,77	0,02	0,7	0,05	12,7
168	Творожная запеканка с вермишелью и джемом	200 /25	18,4	15,47	43,33	134,67	71,84	43,89	139,87	2,56	0,02	0,01	0,24	1,11
338	Кисель фруктовый	200	0,3		36,7	153	123,6	21,64	91	0,75	0,02	0,01	0,02	0,6
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,3	15,75	14,25	65,25	1,2	-	-	0,06	-
1	Батон с маслом	40/10	3,06	11,33	20	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
323	Яблоко	200	0.8		19.6	86	25.8	10	19.8	0.64		0.06	0.08	63

	Итого		26,97	30,31	147,13	1005,94	141.48	125.71	429.91	10.61	0,04	1.03	0.6	11.98
	ВСЕГО		44,83	61,19	246,06	1759,02	265.29	265.29	692.42	14.35	0,07	1,05	0,37	48.28

7день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Угледо- ды		Са	Mg	P	Fe	A	Кароти- н	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
146	Каша рисовая с маслом	250/10	7,38	14,63	54,5	380	127.05	25.62	126.56	0.3	0.04	0.02	0.06	1.34
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.06	11.33	20	197.33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
349	Чай сладкий	200	0,1		15	60	54	4,4	-	0,06	-	-	-	-
	Итого		10,54	25,96	89,5	637,33	197.55	57,02	191,56	1,56	0,04	0,02	0,18	1,34
	Обед													
14	Нарезка из свежих огурцов	70	0.7		2.8	37.67	8.04	6.4	14.15	0.28	-	0.31	0,02	2.14
82	Суп картофельный с вермишелью	200	2,3	2,0	17,3	97	8.5	9.3	37.44	0.41	0.01	0.58	0.04	2.72
182	Сырники творожные	150/15	25,2	17,4	45	442,5	71,84	43,89	139,87	2,56	0,02	0,01	0,24	1,11
1	Батон с маслом	40/10	3.06	11.33	20	197.33	16.5	27	65	1.2	-	-	0.12	-
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
338	Кисель	200	0.3	-	36.7	153	123.6	21.64	91	0.75	0.02	0.01	0.02	0.6
323	Яблоко	200	0.8		19.6	86	25.8	10	19.8	0.64		0.06	0.08	0.63
	Итого		37,3	31,63	167,0	1148,8	270.03	132.48	432.51	7.34	0.05	0.97	0.58	7.2
	ВСЕГО		47,84	57,59	256,5	1786,13	467.58	189.5	624.07	8.9	0.09	0.99	0.76	8.54

8 день

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Карот ин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 Завтрак													
145	Каша геркулесовая	250/10	10,75	17,75	47,75	397,5	137,28	47,04	188,6	1,19	0,03	0,02	0,18	1,27
349	Чай сладкий	200	0,1		15	60	7,4	4	5	1,06	-	0,02	0,01	6
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	11,33	20	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
	Итого		13,91	29,08	82,75	654,83	161,18	78,04	258,60	3,45	0,03	0,04	0,31	7,27
	Обед													
18	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	50/20	0,7		2,8	35,7								
60	Борщ со сметаной	200/10	1,8	4,2	11,2	91	26,96	19,92	35,56	0,77	0,02	0,7	0,05	12,7
238	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	13,8	10,2	5	167								
293	Рис отварной со сливочным маслом	150/10	3,7	4,6	39,2	214	28,83	24,25	132,08	1,82	0,04	0,03	0,26	21,58
326	Компот из свежих яблок	200	0,2		27,9	113	5,4	4,4	-	0,06	0,18	-	17	35
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,09	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-

1	Батон с маслом	40/10	3,06	11,33	20	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
323	Яблоко	200	0,8		19,6	86	25,8	10	19,8	0,64		0,06	0,08	63
	Итого		29	22,91	151,3	1039,33	76,94	62,82	232,89	4,15	0,24	0,73	17,37	47,7
	ВСЕГО		42,91	51,99	234,05	1694,16	238,12	140,86	491,49	7,6	0,27	0,77	17,68	54,97

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		Ca	Mg	P	Fe	A	Карот ин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
371	Оладьи с повидлом	250/50	20	26,17	124	811,67	274,07	115,04	406,25	5,46	0,07	0,04	0,75	2,32
352	Кофейный напиток	200	3,3	3,3	24,8	142	5,4	4,4	-	0,06	-	-	-	35
	Итого		23,3	29,47	148,8	953,67	279,47	119,44	406,25	5,52	0,07	0,04	0,75	37,39
	Обед													
17	Нарезка из свежих помидоров	70	0,7		2,8	35								
66	Щи из свежей капусты	200	1,6	4,2	7,7	76,0	22,4	12,48	27,28	0,53	-	0,58	0,06	18,72
262	Ёжики мясные с рисом	60/50	8,7	14,4	11,7	212	11,12	21,56	132	1,91	-	-	0,08	-
105	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	3,4	5,4	24,5	161	28,83	24,25	132,08	1,82	0,04	0,08	0,26	
350	Компот из груш	200	0,2		27,9	113	123,6	21,64	91	0,75	0,02	0,01	0,02	0,6
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,3	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
1	Батон со сливочным маслом	40/10	3,06	11,33	20	197,33	18,7	27,3	66,9	1,22	0,05	0,03	0,12	-
323	Яблоко	200	0,8		19,6	86	25,8	10	19,8	0,64		0,06	0,08	

	Итого		23.4	27.08	139.8	929.63	252.67	108.41	207.3	7.77	0.04	0.67	0.36	54.9
	ВСЕГО		46,7	56,55	288,6	1883,3	532,14	227,85	613,95	13,29	0,11	0,71	1,11	92,29

10 день

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углев од ы		Ca	Mg	P	Fe	A	Карот ин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
145	Каша пшеничная	250/10	11,13	16,13	55	411,25	103,49	41,01	139,48	2,21	0,06	0,08	0,21	0,45
349	Чай сладкий	200	0,1		15	60	54	4,4	-	0,06	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	11,33	20,0	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
	Итого		14,29	27,46	90,0	668,58	173,99	72,41	204,48	3,47	0,06	0,08	0,33	0,45
	Обед													
14	Нарезка из свежих огурцов	70	0,7	1,47	2,8	35								
74	Рассольник со сметаной	200/10	2,1	4,4	14,5	107,0	16,08	16,6	47,44	0,66	0,01	0,58	0,09	6,18
202	Рыбная котлета	100	13,47	13,6	17,93	246,67	28,95	22,5	157,9	0,76	0,01	-	0,09	-
164	Вермишель со сливочным маслом	150/10	6,5	4,7	33,8	334,8	89,03	122,71	373,82	10,02	0,03	0,03	0,66	-
330	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,5	129	54,4	37,5	52,5	4,06	-	0,36	0,04	1,5
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	11,33	20,0	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,3	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
	Итого		31,37	36,4	145,53	1185,1	179,46	132,6	527,6	9,69	0,05	0,5	0,65	70,68

	Всего		45,66	63,86	235,53	1853,68	353.45	205.01	732.08	13.16	0,11	0,58	0.98	71.13
	Среднее значение за 10 дней		48,07	65,96	231,97	1761,49	340.39	228.06	712.57	14.3	0.36	1.38	6.51	61.79