

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Приказ

31.08.2025 г.

№ 194

**Об утверждении примерного
десятидневного меню для
учащихся 5-9 классов на
2026-2027 учебный год**

В соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП-2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью осуществления качественного и систематического контроля за организацией питания детей, контроля качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в МКОУ «Нижне-Сыповская ООШ»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. С 1-го сентября 2026 года утвердить 10-е меню для учащихся 5-9 классов (Приложение).
2. Заведующей столовой Хайдаровой Ч.Г. учитывать рекомендации данного меню в приготовлении пищи.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор школы

С приказом ознакомлены



/Г.И. Ахмаева/

/Ч.Г. Хайдарова/

1 день						
№ рецептуры	наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал
завтрак						
162 (2011)	каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	210	6,48	6,15	29,02	197,32
573	хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
267	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
574	хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00
468	кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00
итого:		550	20,78	13,1	85,37	543,32
обед						
1	салат из белокачанной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00
127	суп гороховый	250	7,40	3,28	15,78	122,25
327	гуляш из отварной говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00
211	каша рассыпчатая с овощами	200	4,57	4,10	45,24	236,19
484	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00
574	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
итого:		890	36,62	33,48	103,76	852,84
итого за день:		1440,00	57,40	46,58	189,13	1396,16

2-й день

завтрак						
168(2011)	каша ячневая молочная вязкая	200	7,05	4,63	26,26	175,00
72	бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	1,42	3,38	20,80	119,11
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
Ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	120	1,80	0,60	25,20	113,40
460	чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
итого:		600	14,91	10,23	103,44	565,11
обед						
47	винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00
100	рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,50
321	мясо тушеное	110	17,60	16,50	5,50	240,90
377	пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00
574	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
573	хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
459	чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
итого:		950	34,53	36,9	87,09	817,8
итого за день:		1550	49,44	47,13	190,53	1382,91

3-й день						
завтрак						
148	овощи свежие	110	0,77	0,11	2,09	12,10
268	омлет натуральный	130	11,20	17,00	2,80	208,00
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
581	пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80
574	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
464	кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00
итого:		550	21,38	20,64	74,51	568,9
обед						
15	салат из свежих огурцов	100	0,80	6,00	2,60	68,00
432	заправка для салата	6	0,00	3,00	0,24	27,93
433	сметана 15% (с термообработкой)	10	0,24	1,50	0,32	15,75
131	суп-пюре из картофеля	250	5,80	5,95	17,15	145,25
143	гренки из пшеничного хлеба	30	2,24	0,23	13,73	65,97
256	макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40
299	рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,74	1,97	5,74	88,29
486	компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
итого:		966	33,02	25,46	118,05	833,99
итого за день:		1516	54,4	46,1	192,56	1402,89

4-й день						
завтрак						
282	запеканка рисовая с творогом	200	13,47	6,13	52,53	318,67
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
437	соус из кураги (2-й вариант)	40	0,20	0,01	6,92	28,60
Ф1	фрукт (яблоко или др. при наличии)	110	0,44	0,44	10,78	48,84
457	чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
итого:		610	18,99	7,37	106,32	566,11
обед						
95	борщ с капустой и картофелем	260	1,92	4,60	7,23	78,00
367	птица в соусе с томатом	120	11,40	13,29	2,66	149,14
297 (2011)	каша гречневая рассыпчатая	200	2,66	9,24	51,52	299,88
45	салат сельдь с картофелем	120	7,68	10,20	8,88	158,40
432	заправка для салата	6	0,00	3,00	0,24	27,93
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
460	чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
итого:		986	31,5	42,55	117,75	953,35
итого за день:		1596	50,49	49,92	224,07	1519,46

5-й день						
завтрак						
161(2011)	каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	7,26	4,54	31,68	196,59
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
Ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	120	1,80	0,60	25,20	113,40
63	бутерброд с сыром (1-й вариант)	40	6,13	8,00	8,89	132,44
464	кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00
итого:		580	18,19	14,64	85,19	546,63
обед						
103	Щи из свежей капусты	300	1,56	5,31	4,14	70,80
377	пюре картофельное	230	6,21	9,20	13,34	161,00
403	соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,33	2,48	2,55	37,80
357	оладьи из печени по-кунцевски	120	20,40	6,36	16,80	207,60
47	винегрет овощной	110	1,76	6,82	7,26	96,80
486	компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
574	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
573	хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
итого:		1090	38,36	31,27	95,83	819,4
итого за день:		1670	56,55	45,91	181,02	1366,03

6-й день						
завтрак						
139	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	8,10	24,63	200,25
69	бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	2,06	14,14	12,86	187,71
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50
462	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
итого:		550	16,84	25,76	76,08	603,66
обед						
32	салат из свеклы с сыром	120	3,60	10,08	8,40	139,20
128	суп-лапша домашняя	300	3,00	4,62	13,35	107,10
328	жаркое по-домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00
501	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
итого:		900	32,64	30,12	103,47	815,3
итого за день:		1450	49,48	55,88	179,55	1418,96

7-й день

завтрак						
165 (2011)	каша пшенная молочная жидкая	200	5,89	5,37	30,56	194,09
22	салат из моркови и яблок	100	1,00	6,10	7,50	89,00
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
72	бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	1,42	3,38	20,80	119,11
460	чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60
итого:		560	12,79	16,34	88,89	553,4
обед						
123	суп картофельный с фрикадельками	300	10,74	11,49	9,00	182,40
366	птица отварная	120	19,44	14,40	0,36	19,44
42	салат картофельный с зеленым горошком	150	3,75	9,45	12,45	150,00
378	пюре картофельное с морковью	100	2,10	4,00	7,30	74,00
380	капуста тушеная	130	2,60	4,42	9,88	89,70
573	хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00
574	хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00
итого:		1100	47,1	45,18	101,94	813,54
итого за день:		1660	59,89	61,52	190,83	1366,94

8-й день

завтрак						
159 (2011)	каша манная молочная вязкая	200	6,37	4,49	35,97	209,76
69	бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	2,06	14,14	12,86	187,71
Ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	120	1,80	0,60	25,20	113,40
459	чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
итого:		565	10,53	19,33	83,53	550,87
обед						
98	свекольник	250	2,33	4,73	10,33	93,25
1	салат из белокачанной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00
421	соус паровой	30	0,39	1,89	0,60	21,00
307	котлеты или биточки рыбные	120	15,43	1,89	12,00	126,86
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
205	каша рисовая рассыпчатая	200	4,77	6,25	48,87	270,77
581	пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40
487	компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00
итого:		1000	31,67	23,46	152,1	947,08
итого за день:		1565	42,2	42,79	235,63	1497,95

9-й день

завтрак						
161 (2011)	каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	220	7,98	4,99	34,85	216,24
582	печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,50
573	хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
574	хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00
464	кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00
итого:		550	19,43	10,28	113,22	623,74
обед						
109	суп-харчо	250	7,95	9,40	12,20	165,25
433	сметана 15% (с термообработкой)	10	0,24	1,50	0,32	15,75
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
2	салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73,00
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
177	рагу из овощей (2-й вариант)	180	3,42	7,74	16,83	153,00
408	сметанный соус	30	0,44	2,80	0,73	29,91
341	котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00
486	компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
итого:		920	33,23	42,68	81,46	847,31
итого за день:		1470	52,66	52,96	194,68	1471,05

10-й день

10-й день						
завтрак						
282	запеканка рисовая с творогом	200	13,47	6,13	52,53	318,67
437	соус из кураги (2-й вариант)	50	0,26	0,02	8,65	35,75
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
Ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	120	1,80	0,60	25,20	113,40
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
459	чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36,00
итого:		610	20,48	7,53	121,72	635,82
обед						
123	суп картофельный с фрикадельками	250	8,95	9,58	7,50	152,00
433	сметана 15% (с термообработкой)	10	0,24	1,50	0,32	15,75
377	пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00
357	оладьи из печени по-кунцевски	100	17,00	5,30	14,00	173,00
403	соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,33	2,48	2,55	37,80
47	винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00
501	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00
574	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
итого:		960	41,22	33,38	97,33	854,55
итого за день:		1570,00	61,70	40,91	219,05	1490,37

с 12 лет и старше	Б	Ж	у	ккал
факт	53,4	49,0	199,7	1431,3
норма	90,0	92,0	383,0	2720,0
%	59,3	53,3	52,1	52,6

Возраст с 12 лет и старше	Средняя за 10 дней	Норма	Факт калорийности
завтрак	575,76	20-25	21,17
обед	855,52	30-35	31,45
Сумма	1431,28	50-60	52,62

Примечание: для приготовления холодных блюд (салаты, винегреты, овощные закуски) по умолчанию используется масло растительное, в отдельных случаях для заправки холодных блюд может использоваться "заправка для салата" (отражена в примерном меню)

Накопительная ведомостьна (для детей с 12 лет и старше)

день недели	хлеб ржаной	хлеб пшеничный	мука пшеничная	крупы, бобовые	макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты	сухофрукты	соки	мясо	субпро- дукты	птица	рыба	молоко	кисломоло- чные продукты	творог	сыр	сметана
1	90	50	3,7	122,87	0	0	143,06	0	0	0	122	0	0	0	159,3	0	0	0	0
2	40	107,78	4,4	48,71	0	264	129,5	127,2	17,78	0	93,5	0	0	0	177,56	0	0	0	0
3	70	110	5	0	0	93,75	346,85	40	0	0	0	0	0	83,14	185,5	0	0	0	10
4	70	70	1,63	144,8	0	103,6	101,97	110	4	0	0	0	70,29	31,32	50	0	52,93	0	8,29
5	60	67,78	22,4	39,02	0	216	193,74	160	0	0	0	96	0	0	182,06	0	0	17,78	0
6	65	95,71	0	0	44	180	150,1	0	0	200	83	0	0	0	275	0	0	9,24	0
7	50	107,78	1,56	39,02	0	245,21	346,75	32	37,78	0	0	0	120	48	151,34	0	0	0	0
8	20	89,71	1,5	112,16	0	43	170,36	190,8	0	0	0	0	0	85,71	100,86	0	0	0	0
9	70	102	0,75	57,78	0	67,5	216,86	61	0	0	114,5	0	0	0	170,32	0	0	0	25
10	70	70	19	52,8	0	272,73	95,75	126,48	5	200	0	80	0	40	27	0	52,93	0	14
сумма на 1-го человека (г)	605,00	870,76	59,94	617,16	44,00	1485,79	1894,94	847,48	64,56	400,00	413,00	176,00	190,29	288,17	1478,94	0,00	105,86	27,02	57,29

Согласно технологическим картам «Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений», 2021 г. для приготовления блюд используется соль йодированная, что соответствует п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.