

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Приказ

19.08.2025 г.

№ 195

Об утверждении примерного десятидневного меню для учащихся 1-4 классов на 2025-2026 учебный год

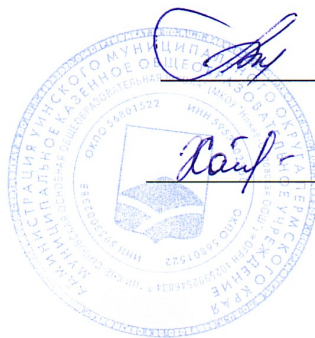
В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП-2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха 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. Со 1-го сентября 2025 года утвердить 10-е меню для учащихся 1-4 классов.
2. Зав. 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/

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Г.И. Ахмаева/

"19" августа 2025 г.



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в
МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"
Учащиеся 1-4 классов

1 день							
№ рецептуры	наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал	
завтрак							
162 (2011)	каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180	5,56	5,27	24,88	169,13	
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60	
267	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	
574	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	
468	кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	
	итого:	500	18,30	11,99	72,30	471,13	
обед							
1	салат из белокочанной капусты	90	1,31	5,40	7,56	84,60	
127	суп гороховый	250	7,40	3,28	15,78	122,25	
327	гуляш из отварной говядины	90	18,00	17,55	2,97	232,20	
211	каша рассыпчатая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14	
484	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	
	итого:	810	32,54	29,75	87,27	737,99	
	итого за день:	1310,00	50,84	41,74	159,57	1209,12	

2-й день						
завтрак						
168(2011)	каша ячневая молочная вязкая	150	5,29	3,48	19,70	131,25
72	бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	30	1,07	2,53	15,60	89,33
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
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:	530	12,04	8,15	86,76	468,18
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	90	14,40	13,50	4,50	197,10
377	пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
459	чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	ИТОГО:	910	29,77	33,67	77,16	730
	Итого за день:	1440	41,81	41,82	163,92	1198,18

3-й день									
завтрак									
148	овощи свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00			
268	омлет натуральный	100	8,62	13,08	2,15	160,00			
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60			
581	пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,20			
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:	500	18,14	16,24	66,17	483,2			
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	150	5,55	4,95	29,55	184,50			
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:	936	31,91	24,47	112,14	797,09			
	итого за день:	1436	50,05	40,71	178,31	1280,29			

4-й день									
завтрак									
282	запеканка рисовая с творогом	150	10,10	4,60	39,40	239,00			
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20			
582	печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,00			
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:	570	16,22	9,31	110,92	590,64			
обед									
95	борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,00			
367	птица в соусе с томатом	110	10,45	12,18	2,44	136,71			
297 (2011)	каша гречневая рассыпчатая	150	2,00	6,93	38,64	224,91			
45	салат сельдь с картофелем	100	6,40	8,50	7,40	132,00			
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	30	2,40	0,45	12,03	61,80			
460	чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60			
	итого:	866	27,58	36,98	97,73	809,55			
	итого за день:	1436	43,8	46,29	208,65	1400,19			

5-й день						
завтрак						
161(2011)	каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	5,44	3,40	23,76	147,44
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	180	1,26	1,08	10,26	56,70
	Итого:	510	16,23	13,38	76,13	491,18
обед						
103	Щи из свежей капусты	250	1,30	4,43	3,45	59,00
377	пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00
403	соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,33	2,48	2,55	37,80
357	оладьи из печени по-купецки	90	15,30	4,77	12,60	155,70
47	винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00
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:	970	32,03	26,98	88,54	725,9
	Итого за день:	1480	48,26	40,36	164,67	1217,08

6-й день							
завтрак							
139	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70		160,20
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:	500	15,4	24,14	71,15		563,61
обед							
32	салат из свеклы с сыром	100	3,00	8,40	7,00		116,00
128	суп-лапша домашняя	250	2,50	3,85	11,13		89,25
328	жаркое по-домашнему	160	15,04	11,44	20,64		245,60
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:	790	27,78	24,81	94,69		712,85
итого за день:		1290	43,18	48,95	165,84		1276,46

7-й день									
завтрак									
165 (2011)	каша пшенная молочная жидкая	150	4,42	4,02	22,92			145,57	
22	салат из моркови и яблок	100	1,00	6,10	7,50			89,00	
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76			70,20	
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:	500	10,56	14,91	76,33			481,48	
обед									
123	суп картофельный с фрикадельками	250	8,95	9,58	7,50			152,00	
366	птица отварная	110	17,82	13,20	0,33			17,82	
42	салат картофельный с зеленым горошком	100	2,50	6,30	8,30			100,00	
378	пюре картофельное с морковью	120	2,52	4,80	8,76			88,80	
380	капуста тушеная	80	1,60	2,72	6,08			55,20	
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:	960	41,86	38,02	93,92			711,82	
	Итого за день:	1460	52,42	52,93	170,25			1193,3	

8-й день							
завтрак							
159 (2011)	каша манная молочная вязкая	150	4,78	3,37	26,98	157,32	
69	бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,83	12,57	11,43	166,86	
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:	510	8,71	16,64	73,11	477,58	
обед							
98	свекольник	250	2,33	4,73	10,33	93,25	
1	салат из белокочанной 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	150	3,58	4,69	36,65	203,08	
581	пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,20	
487	компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	
	итого:	930	29,3	20,96	124,88	806,19	
итого за день:		1440	38,01	37,6	197,99	1283,77	

9-й день									
завтрак									
161 (2011)	каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	180	6,53	4,08	28,51	176,93			
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	40	3,20	0,60	16,04	82,40			
464	кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00			
	ИТОГО:	500	17,18	9,22	102,87	563,83			
обед									
109	суп-харчо	200	6,36	7,52	9,76	132,20			
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"	90	14,40	13,95	10,80	227,70			
486	компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,40			
	ИТОГО:	840	30,03	39,24	76,71	784,36			
Итого за день:		1340	47,21	48,46	179,58	1348,19			

10-й день									
завтрак									
282	запеканка рисовая с творогом	150	10,10	4,60	39,40	239,00			
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)	100	1,50	0,50	21,00	94,50			
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:	540	16,81	5,9	104,39	537,25			
обед									
123	суп картофельный с фрикадельками	200	7,16	7,66	6,00	121,60			
433	сметана 15% (с термообработкой)	10	0,24	1,50	0,32	15,75			
377	пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00			
357	оладьи из печени по-купецки	90	15,30	4,77	12,60	155,70			
403	соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,33	2,48	2,55	37,80			
47	винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80			
501	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00			
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20			
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60			
	итого:	860	36,03	28,95	84,93	744,45			
	итого за день:	1400,00	52,84	34,85	189,32	1281,70			

с 7 до 11 лет	Б	Ж	У	ккал
факт	46,8	43,4	177,8	1268,8
норма	77,0	79,0	335,0	2350,0
%	60,8	54,9	53,1	53,99

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

Возраст с 7 до 11 лет	Средняя за 10 дней	Норма	Факт калорийности
завтрак	512,81	20-25	21,82
обед	756,02	30-35	32,17
Сумма	1268,83	50-60	53,99

Накопительная ведомость (для детей с 7 до 11 лет)

день недели	хлеб ржаной	хлеб пшеничный	мука пшеничная	крупа, бобовые	макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты	сухофрукты	соки	мясо	субро- дукты	птица	рыба	молоко	молочные продукты	творог	сыр	сметана	сахар	соль
1	70	40	3,33	104,2	0	0	126,91	0	0	0	109,8	0	0	0	143,69	0	0	0	0	18,89	1
2	30	83,33	3,6	37,78	0	264	122,7	127,2	13,33	0	76,5	0	0	0	153,17	0	0	0	0	23,65	2,09
3	70	110	5	0	0	93,75	336,85	40	0	0	0	0	0	0	174,42	0	0	0	10	23,67	5,17
4	30	70	1,49	108,6	0	89	97,35	110	4	0	0	0	64,43	26,1	45	0	39,7	0	6,93	36,74	2,03
5	60	67,78	17,3	29,27	0	189	165,99	160	0	0	0	72	0	0	148,17	0	0	17,78	0	23,05	3,4
6	65	95,71	0	0	36	144	124,49	0	0	200	66,4	0	0	0	240	0	0	7,7	0	12	3,59
7	50	97,78	0,96	29,27	0	205,33	273,15	32	37,78	0	0	0	110	40	128,36	0	0	0	0	14,20	2,83
8	20	86,68	1,5	84,12	0	43	170,36	190,8	0	0	0	0	0	85,71	83,78	0	0	0	0	31,16	3,04
9	60	98,8	0,75	47	0	67,5	212,59	57	0	0	99	0	0	0	149,5	0	0	0	25	28,39	1,54
10	50	70	17,3	39,6	0	258,14	64,12	106,48	5	200	0	72	0	32	30	0	39,7	0	13	25,4	3
сумма на 1-го человека (г)	505,00	821,26	51,23	479,84	36,00	1353,72	1694,52	823,48	60,11	400,00	351,70	144,00	174,43	266,95	1286,10	0,00	79,40	25,48	54,93	237,23	27,68

Согласно технологическим картам «Единого сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, 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.