

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 1 (МБОУ ОСОШ № 1)**

**ПРИКАЗ**

30 декабря 2020 года

№ 718

п. Орловский

**Об утверждении примерного десятидневного меню завтраков и обедов  
для обучающихся 5-11 классов и обедов для обучающихся 1-4 классов  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Орловской средней общеобразовательной школы № 1**

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»,

Приказываю:

1. Утвердить примерное десятидневное меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов и обедов для обучающихся 1-4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Орловской средней общеобразовательной школы № 1 с 11 января 2021 года (Приложение № 1).
2. Приказ от 02 ноября 2020 года № 617 «Об утверждении примерного десятидневного меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов и обедов для обучающихся 1-4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Орловской средней общеобразовательной школы № 1» считать утратившим силу.
3. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор школы



Бабкина Л.Ф.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ОРЛОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ШКОЛЫ № 1 С 11 ЯНВАРЯ 2021 ГОДА**

1 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	№ тех. Карты
<b>Завтрак</b>							
1	Сосиска отварная	60,0	5,5	9	0,3	136,6	9
2	Макароны отварные	130,0	5,11	4,46	22,8	163,00	11
3	Салат витаминный	50,0	0,60	1,65	5,85	41,00	31
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
5	Чай с сахаром	200,0	2,40	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>480,0</b>	<b>16,0</b>	<b>15,8</b>	<b>60,2</b>	<b>481,8</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,0	2,00	5,20	13,10	106,00	7
2	Оладьи с повидлом	135/15	12,95	10,50	68,70	420,00	40
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
4	Чай с сахаром	200,0	2,40	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>640,0</b>	<b>19,8</b>	<b>16,4</b>	<b>113,0</b>	<b>667,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1120,0</b>	<b>35,8</b>	<b>32,3</b>	<b>173,2</b>	<b>1149,0</b>	
2 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак</b>							
1	Сельдь (порционная)	50,0	3,10	3,50	2,80	57,00	42
2	Картофель отварной/пюре картофельное	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5	13
3	Салат из свеклы	50,0	0,65	3,7	4,25	53,0	52
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
5	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00	30
	<b>Итого:</b>	<b>490,0</b>	<b>9,4</b>	<b>11,7</b>	<b>82,2</b>	<b>480,7</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Суп с бобовыми	250,0	6,20	5,60	22,30	167,00	1
2	Рагу овощное	150,0	3,45	7,65	16,05	145,50	17



3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
4	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00	30
	<b>Итого:</b>	<b>640,0</b>	<b>12,3</b>	<b>14,0</b>	<b>90,4</b>	<b>537,7</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1130,0</b>	<b>21,6</b>	<b>25,6</b>	<b>172,6</b>	<b>1018,4</b>	
<b>3 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Тефтели	80,0	7,68	6,8	9,82	105,08	15
2	Пюре картофельное/Картофель отварной	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5	13
3	Соус томатный	15,0	0,39	0,72	1,26	13,2	21
4	Салат из белокочанной капусты	50,0	0,70	2,55	4,45	44,00	19
5	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>535,0</b>	<b>14,4</b>	<b>14,5</b>	<b>69,9</b>	<b>449,0</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Суп-лапша домашняя/суп картофельный с гречневой крупой	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5	23
2	Булочка школьная	50,0	4,0	4,7	27,5	168,5	26
3	Сыр (порциями)	10,0	2,66	2,66	2,73	36,0	45
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
5	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56	6
	<b>Итого:</b>	<b>550,0</b>	<b>16,1</b>	<b>15,5</b>	<b>74,1</b>	<b>540,2</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1085,0</b>	<b>30,4</b>	<b>30,0</b>	<b>144,0</b>	<b>989,2</b>	
<b>4 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Плов из мяса птицы	150,0	12,54	12,10	20,40	231,00	8
2	Винегрет	50,0	0,90	2,90	4,60	58,00	32
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
4	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56	6
	<b>Итого</b>	<b>440,0</b>	<b>15,84</b>	<b>15,72</b>	<b>55,24</b>	<b>428,2</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Суп картофельный с пшеничной крупой/ячневой/перловый/пшено/рис	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50	3
2	Рагу овощное	150,0	3,45	7,65	16,05	145,50	17
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-

5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>640,0</b>	<b>15,7</b>	<b>17,7</b>	<b>61,6</b>	<b>391,2</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1080,0</b>	<b>25,0</b>	<b>29,3</b>	<b>143,8</b>	<b>871,9</b>	
<b>5 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углево ды</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Котлета (куриная)	75,0	13,90	10,12	0,38	65,50	24
2	Макароны отварные	130,0	5,11	4,46	22,8	163,00	11
3	Хлеб пшеничный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
4	Огурец солёный/помидор солёный/ салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6	51, 68, 19
5	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56	6
	<b>Итого</b>	<b>475,0</b>	<b>21,65</b>	<b>15,36</b>	<b>53,9</b>	<b>371,3</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Суп картофельный с клецками	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5	33
2	Бутерброд с повидлом	15,0/5,0/2 0,0	1,20	3,10	21,00	118,00	46
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
4	Чай с сахаром	200,0	2,40	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>535,0</b>	<b>13,1</b>	<b>11,2</b>	<b>65,9</b>	<b>455,7</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1010,0</b>	<b>34,7</b>	<b>26,6</b>	<b>119,8</b>	<b>827,0</b>	
<b>6 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углево ды</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,0	10,60	5,10	5,60	112,00	69
2	Картофель отварной/пюре картофельное	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5	13
3	Салат из квашеной капусты/огурец солёный/помидор солёный	20,0	0,16	0,04	0,32	2,4	51, 68
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого</b>	<b>510,0</b>	<b>16,36</b>	<b>9,61</b>	<b>60,26</b>	<b>401,1</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Рассольник ленинградский	250,0	3,00	4,50	20,1	205,2	54
2	Бутерброд с маслом и сыром	5,0/10,0/3 0,0	6,04	10,16	9,39	158,14	45



3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>535,0</b>	<b>11,6</b>	<b>15,4</b>	<b>60,7</b>	<b>504,5</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1045,0</b>	<b>28,0</b>	<b>25,0</b>	<b>121,0</b>	<b>905,6</b>	
<b>7 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углево ды</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Колбаса вареная	60,0	7,88	13,35	0,9	153,75	53
2	Макароны отварные	200,0	7,536	5,959	48,031	276,11	11
3	Салат из свеклы	50,0	0,65	3,7	4,25	53,0	52
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
5	Печенье/пряник	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39	-
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого</b>	<b>590/600</b>	<b>21,966</b>	<b>27,979</b>	<b>120,621</b>	<b>729,45</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Суп картофельный с пшеничной крупой/ячневой/перловой/пшено/рис	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50	3
2	Бутерброд с маслом сливочным	40,0	1,76	14,4	10,88	184	12
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
4	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0	6
	<b>Итого:</b>	<b>530,0</b>	<b>14,0</b>	<b>24,4</b>	<b>56,4</b>	<b>429,7</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1120/1130</b>	<b>35,9</b>	<b>52,4</b>	<b>177,0</b>	<b>1159,2</b>	
<b>8 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углево ды</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Печень тушеная в соусе	50,0	12,85	7,25	2,25	127	62
2	Гречка отварная/рис отварной/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	150,0	3,75	6,15	38,55	228	25, 48, 60
3	Салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты/огурец соленый/помидор соленый	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6	51, 68, 19
4	Булочка школьная	30,0	2,4	2,8	16,5	101,1	26
5	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
6	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	66

	<b>Итого:</b>	<b>500,0</b>	<b>24,1</b>	<b>20,6</b>	<b>102,7</b>	<b>694,9</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,0	2,00	5,20	13,10	106,00	7
2	Печенье	50,0	3,30	4,25	36,20	195,50	-
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
4	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00	30
	<b>Итого:</b>	<b>540,0</b>	<b>7,9</b>	<b>10,2</b>	<b>101,3</b>	<b>526,7</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1040,0</b>	<b>32,0</b>	<b>30,8</b>	<b>204,1</b>	<b>1221,6</b>	
<b>9 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Тефтели	80,0	7,68	6,8	9,82	105,08	15
2	Макароны отварные	150,0	5,9	5,15	26,31	188,10	11
3	Помидор соленый/огурец соленый/салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6	51, 68, 19
4	Хлеб пшеничный	40,0	1,9	0,15	10,35	58,5	-
5	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00	30
	<b>Итого</b>	<b>500,0</b>	<b>15,92</b>	<b>12,16</b>	<b>82,76</b>	<b>497,28</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Суп картофельный с клецками	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5	33
2	Пирожок с повидлом/оладьи с повидлом/	135/15/75	10,95	10,50	68,70	420,00	40
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
4	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56	6
	<b>Итого:</b>	<b>640/565</b>	<b>20,4</b>	<b>18,6</b>	<b>112,6</b>	<b>755,7</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1140/1065</b>	<b>36,3</b>	<b>30,8</b>	<b>195,4</b>	<b>1253,0</b>	
<b>10 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Птица тушеная	100,0	13,8	13,50	4,3	80,0	28
2	Картофель отварной/пюре картофельное	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5	13

3	Огурец соленый/салат из белокочанной капусты/салат из квашеной капусты	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6	51,68,19
4	Хлеб пшеничный	40,0	1,9	0,15	10,35	58,5	-
5	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56	6
	<b>Итого</b>	<b>520,0</b>	<b>18,94</b>	<b>17,46</b>	<b>52,23</b>	<b>343,6</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Суп картофельный с пшеном/ крупой пшеничной/ячневой/перловой/рис	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50	3
2	Печенье/пряник	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39	-
3	Масло сливочное	10,0	0,08	7,82	0,06	73,3	32
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>540/550</b>	<b>15,6</b>	<b>22,1</b>	<b>81,8</b>	<b>424,4</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1060/1070</b>	<b>34,5</b>	<b>39,6</b>	<b>134,0</b>	<b>768,0</b>	