

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

**ПРИКАЗ**

02 ноября 2020 года

№ 617

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 10 ноября 2020 года (Приложение № 1).
2. Приказ от 27.08.2020 года № 427 «Об утверждении перспективного десятидневного меню для школьного питания 1-11 классов на 2020-2021 учебный год» 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 10 НОЯБРЯ 2020 ГОДА**

<b>1 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 — 60 руб.</b>							
1	Сосиска отварная	60,0	5,5	9	0,3	136,6	9
2	Макаронны 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	Компот из свежих яблок/сухофрукты	200,0	0,18	0,18	28,362	116,91	30
	<b>Итого:</b>	<b>480,0</b>	<b>13,8</b>	<b>16,0</b>	<b>73,6</b>	<b>540,7</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	Компот из свежих яблок/сухофруктов	200,0	0,18	0,18	28,362	116,91	30
	<b>Итого:</b>	<b>640,0</b>	<b>17,5</b>	<b>16,6</b>	<b>126,4</b>	<b>726,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1120,0</b>	<b>31,3</b>	<b>32,6</b>	<b>200,0</b>	<b>1266,8</b>	
<b>2 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 — 60 руб.</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	Чай с сахаром	200,0	2,40	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>490,0</b>	<b>11,6</b>	<b>11,7</b>	<b>61,4</b>	<b>396,7</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	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0	6

	<b>Итого:</b>	<b>640,0</b>	<b>12,3</b>	<b>14,0</b>	<b>69,6</b>	<b>453,7</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1130,0</b>	<b>23,8</b>	<b>25,6</b>	<b>131,0</b>	<b>850,4</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 — 60 руб.</b>							
1	Тефтели (куриные)	75,0	7,20	6,4	6,4	98,52	15
2	Гречка отварная/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	150,0	7,8	7,2	18,4	142,3	25
3	Салат из белокочанной капусты	50,0	0,70	2,55	4,45	44,00	19
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>515,0</b>	<b>18,3</b>	<b>16,9</b>	<b>60,5</b>	<b>426,0</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>1065,0</b>	<b>34,4</b>	<b>32,4</b>	<b>134,6</b>	<b>966,2</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 — 60 руб.</b>							
1	Птица тушеная	100,0	13,8	13,50	4,3	80,0	28
2	Каша пшеничная/гречка отварная/каша перловая/каша ячневая	130,0	7,8	7,2	18,4	142,3	25
3	Огурец соленый/ салат из квашеной капусты	75,0	0,6	0	1,3	9,8	51
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>545,0</b>	<b>24,6</b>	<b>21,42</b>	<b>54,24</b>	<b>371,3</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	Рагу овощное	150,0	3,45	7,65	16,05	145,50	17
4	Хлеб йодированный	60,0	3,60	1,08	24,36	124,80	-
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>660,0</b>	<b>16,9</b>	<b>18,0</b>	<b>69,7</b>	<b>432,8</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1205,0</b>	<b>28,4</b>	<b>29,7</b>	<b>131,1</b>	<b>829,5</b>	

<b>5 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 — 60 руб.</b>							
1	Колбаса отварная	80,0	10,5	17,8	1,2	205	53
2	Каша перловая/гречка отварная/каша пшеничная/каша ячневая	150,0	7,8	7,2	18,4	142,3	25
3	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	20,7	117	-
4	Салат из белокочанной капусты/огурец соленый/салат из квашеной капусты	75,0	0,6	0	1,3	9,8	19
5	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56	6
	<b>Итого</b>	<b>555,0</b>	<b>22,7</b>	<b>25,3</b>	<b>55,6</b>	<b>530,1</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Суп картофельный с крупой рисовой	250,0	6,20	7,90	23,2	230,0	3
2	Бутерброд с повидлом	15,0/5,0/20,0	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>12,2</b>	<b>11,7</b>	<b>75,4</b>	<b>489,2</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1090,0</b>	<b>34,9</b>	<b>37,0</b>	<b>131,0</b>	<b>1019,3</b>	
<b>6 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 — 60 руб.</b>							
1	Котлета (куриная)	75,0	13,90	10,12	0,38	65,50	24
2	Макаронные 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	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого</b>	<b>495,0</b>	<b>22,21</b>	<b>16,95</b>	<b>60,27</b>	<b>410,7</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	5,0/10,0/30,0	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>1030,0</b>	<b>33,9</b>	<b>32,3</b>	<b>121,0</b>	<b>915,2</b>	
<b>7 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 — 60 руб.</b>							
1	Сосиска отварная	80,0	10,6	15,28	36,96	255,68	9
2	Макаронные отварные	200,0	7,536	5,959	48,031	276,11	11
3	Кофейный напиток	200,0	1,33	1,5	12,77	149,1	41

4	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	20,7	117	-
5	Зеленый горошек	60,0	1,92	0,12	3,96	24	44
6	Печенье/пряник	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39	-
	<b>Итого</b>	<b>630/640</b>	<b>28,486</b>	<b>27,409</b>	<b>158,621</b>	<b>927,28</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	Гречка отварная/рис отварной	130,0	7,8	7,2	18,4	142,3	25
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	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0	6
	<b>Итого:</b>	<b>670,0</b>	<b>20,7</b>	<b>20,9</b>	<b>68,2</b>	<b>441,0</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1300/1310</b>	<b>49,1</b>	<b>48,3</b>	<b>226,8</b>	<b>1368,3</b>	
<b>8 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 — 60 руб.</b>							
1	Тефтели (куриные)	75,0	7,20	6,4	6,4	98,52	15
2	Гречка отварная/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	130,0	7,8	7,2	18,4	142,3	25
3	Салат из белокочанной капусты	50,0	0,70	2,55	4,45	44,00	19
4	Хлеб йодированный	60,0	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>515,0</b>	<b>18,3</b>	<b>16,9</b>	<b>60,5</b>	<b>426,0</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Суп картофельный с клецками	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5	33
2	Оладьи с повидлом/пирожок 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	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>640,0/565,0</b>	<b>20,6</b>	<b>18,6</b>	<b>113,6</b>	<b>757,7</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1155,0/1080,0</b>	<b>38,9</b>	<b>35,5</b>	<b>174,1</b>	<b>1183,7</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 — 60 руб.</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 пшеничный	40,0	1,9	0,15	10,35	58,5	-
4	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00	30

	<b>Итого</b>	<b>440,0</b>	<b>15,54</b>	<b>15,15</b>	<b>71,15</b>	<b>489,5</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>980,0</b>	<b>23,4</b>	<b>25,3</b>	<b>172,5</b>	<b>1016,2</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 — 60 руб.</b>							
1	Рыба жаренная	75,0	14,7	6,45	0	120	58
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	50,0	0,6	0	1,3	9,8	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>515,0</b>	<b>20,2</b>	<b>10,35</b>	<b>48,75</b>	<b>389,8</b>	
<b>Обед — 30 руб.</b>							
1	Суп-лапша домашняя	250,0	15,53	12,80	13,90	196,5	23
2	Гречка отварная/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	130,0	7,8	7,2	18,4	142,3	25
3	Салат витаминный/винегрет	50,0	0,90	2,90	4,60	58,00	32
4	Хлеб йодированный	60,0	3,60	1,08	24,36	124,80	-
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>690,0</b>	<b>28,0</b>	<b>24,0</b>	<b>76,3</b>	<b>579,6</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1205,0</b>	<b>48,2</b>	<b>34,3</b>	<b>125,0</b>	<b>969,4</b>	