

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Лесокамская основная общеобразовательная школа"  
(МБОУ «Лесокамочка»)  
п.Гайны

П Р И К А З

19.08.2021 г.

№ 201

**Об утверждении единого меню  
школьников 7 – 11 лет  
на осенне – зимний период**

В соответствии с подпунктом 8.1.3 пункта 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 01.09.2021 г. единое меню школьников на осенне – зимний период

- для обучающихся 7 – 11 лет (приложение 1);
- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 7- 11 лет (приложение 2).

2. Поварам Титовой И.В., Анфаловой Е.А., зав. столовой филиала «Сейвинская ООШ» Станкевич С.М. строго выполнять положения утвержденных меню:

- 2.1.следить, чтобы питание детей 7-11 лет осуществлялось в соответствии с утвержденными меню;
- 2.2.составлять и вывешивать на информационных стендах и официальном сайте ежедневное меню основного питания на сутки для детей 7-11 лет с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции;
- 2.3.обеспечить своевременную заявку и завоз набора продуктов питания, из которых готовят блюда и кулинарные изделия, указанные в утвержденных меню;
- 2.4.вести ведомость контроля за рационом питания в соответствии с утвержденными меню.

3. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

И. о. директора



И.И.Кузнецова

Утверждаю:

И. о. директора МБОУ «Лесокалочка»

И.И.Кузнецова

«19» августа 2021 года



**Единое типовое меню школьного питания  
на осенне – зимний период МБОУ «Лесокалочка»  
с 7 до 11 лет**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Издание 4-е, 2008г. Уральский региональный центр питания, 2008г., Пермь 2008

Обновит      Настройка

ЕДИНОЕ типовое  
меню для уч-ся 7--11  
лет (начальное звено)

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>обед</b>						
Суп крестьянский с крупой	250	5	8	15	150	51
Кнели из говядины	90	16	19	6	263	187
Каша гречневая рассыпчатая	150	14	9	72	423	219
Соус томатный	50		2	3	28	265
Компот из кураги (плодов или ягод сушеных)	200			23	92	280.02
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Булочка "Веснушка"	060	5	4	35	201	

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>обед</b>						
Суп картофельный с рыбными консервами	250	7	8	21	185	72.02
Картофельное пюре	150	4	8	31	215	241.03
Котлета биточки, шницели	90	16	19	6	263	189
Соус томатный	50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Чай с сахаром	200			12	49	300
Сдоба обыкновенная	060	5	4	35	198	
Пряник	50	4.8	2.8	78	335.8	

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	29	109	45.01
Котлеты (биточки) рыбные	90	10	4	13	129	279
Рис отварной	150	20			210	224
Соус томатный	50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481

Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	117	274.03
Булочка дорожная	060	4	9	34	237	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250	5	6	31	132	37.01
Рагу из птицы	240	21	27	23	422	214
Соус томатный	50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Чай с сахаром 90	200			12	49	300
Печенье	50	7.5	12	75	417.1	0.08

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>обед</b>						
Суп из овощей	250	4	6	28	125	44.1
Печень по-строгановски	100	33	41	7	529	192.11
Изделия макаронные отварные	150	7	7	47	281	227
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Чай с сахаром	200			12	49	300
Шанежка наливная с яйцом	060	5	3	29	166	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>обед</b>						
Суп картофельный с крупой и рыбными	250	6	8	18	171	71
Котлета.биточки,шницели	100	15	17	8	253	189.1
Картофельное пюре	150	4	8	31	214	241.02
Соус томатный	50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Чай с лимоном Д	200/15/7			15	59	260
Ватрушка с повидлом	060	19	2	44	206	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5	3	37	134	47
Куры отварные	100	26	26	1	345	212.01
Рис отварной	150					224.01
Соус томатный	50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	117	274.03
Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым.	060	8	8	24	197	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	250	13	4	7	116	50
Тефтели из говядины с рисом (ежики)	100	13	19	13	280	202
Картофельное пюре	150	4	8	31	214	241.02
Соус томатный	50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Компот из кураги (плодов или ягод сушеных)	200			23	92	280.02
Булочка "Веснушка"	060	5	4	35	201	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>обед</b>						
Свекольник МКБ	250	4	7	25	114	43
Рулет из говядины с яйцом	100	16	11	6	185	198.13
Изделия макаронные отварные	150	7	7	47	281	227
Соус томатный	50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Чай с сахаром	200			12	49	300
Вафли	50	1.40	1.65	39	117.00	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

обед							
Рассольник ленинградский	250	8	12	48	128	42	1
Тефтели из говядины паровые	100	18	21	12	310	173	01
Изделия макаронные отварные	150	7	7	47	281	227	
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482	03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481	
Соус томатный	50		2	3	28	265	
Компот из кураги (плодов или ягод сушеных)	200			23	92	280	02
Булочка домашняя	060	4	10	34	240		

М.П.

Утверждаю:

И. о. директора МБОУ «Лесокалочка»  
И.И.Кузнецова

«19» августа 2021 года



**Единое типовое меню для детей с ограниченными возможностями здоровья  
на осенне – зимний период МБОУ «Лесокалочка»  
с 7 до 11 лет**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Издание 4-е, 2008г. Уралский региональный центр питания, 2008г., Пермь 2008

## Единое типовое меню для детей 7--11 лет с ограниченными возможностями

День: понедельник  
 Неделя: первая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые					Энергетическая	№ рец.
			Б	Ж	У	4	5		
	1	2	3	4	5	6	7		
	Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150/3.7	4.65	6.04	23.32	166.52	107		
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0.55	9.69	6.60	117.86	379		
	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1.09	9.69	6.60	117.86	379		
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	269		
	ОБЕД								
	Суп крестьянский с крупой на мкб	200	3.85	6.70	12.34	120.47	51		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.48	6.52	54.00	316.57	219		
	Кнели из говядины	90	16.21	19.43	5.95	263.48	187		
	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	265		
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78			
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8			
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0.00	22.66	91.98	280		

День: вторник  
 Неделя: первая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые					Энергетическая	№ рец.
			Б	Ж	У	4	5		
	21	2	3	4 <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td>	5	6	7		
	обед								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3.7	4.53	5.45	25.72	170.37	112		
	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0.95	4.00	20.60	123.60	382		
	Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30/10	1.27	11.30	7.70	137.50	382		
	Напиток кофейный на молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	286		
	обед								
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5.30	6.65	17.02	147.58	72		
	Картофельное пюре	150	3.20	6.06	23.30	160.46	241		
	Котлета	90	13.73	15.07	7.38	227.25	189		
	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	265		
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78			
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8			
	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64	300		

День: среда



Неделя: первая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые					Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж		У	6		
			3	4				
1	2	3	4	5	6	7	7	
Каша "Дружба"	150/3.7	4.913	6.248	26.318	180.833	3	102	
Хлеб пшеничный	30	0.90	0.98	17.93	86.89			
Хлеб ржаной	30	1.20	0.30	6.30	32.70			
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92		269	
<b>обед</b>								
Суп картофельный с бобовыми на мкб	200	3.87	3.62	23.23	87.03		45	
Котлета рыбная	90	12.73	8.61	8.23	168.30		161	
Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18		224	
Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85		265	
Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78			
Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8			
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36		29.02	116.19		274	

День: четверг  
 Неделя: первая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые					Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж		У	6		
			3	4				
1	2	3	4	5	6	7	7	
<b>завтрак</b>								
Суп молочный с макаронными изделиями	150/3.7	4.19	4.59	14.80	117.06		53	
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4.26	6.87	6.48	104.74		377	
Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30/10	4.26	6.87	6.48	104.74		377	
Напиток кофейный на молоке	200	2.79	3.19	19.71	113.69		286	
<b>обед</b>								
Борщ с капустой и картофелем на мкб	200	4.40	4.50	25.14	106.40		37	
Рагу из птицы	240	36.91	47.02	43.68	740.59		214	
Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78			
Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8			
Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		300	

День: пятница  
 Неделя: первая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые					Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж		У	6		
			3	4				
1	2	3	4	5	6	7	7	
<b>завтрак</b>								
Борщ с капустой и картофелем на мкб	200	4.40	4.50	25.14	106.40		37	
Рагу из птицы	240	36.91	47.02	43.68	740.59		214	
Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78			
Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8			
Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		300	

Каша гречневая молочная жидкая	150/3.7	5.96	6.16	26.35	184.63	104
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0.55	9.69	6.60	117.86	379
Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1.09	9.69	6.60	117.86	379
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	269
<b>обед</b>						
Суп из овощей на м/б	200	4.43	6.49	28.02	125.24	44
Печень по-строгановски	90	29.98	37.22	6.04	475.91	192
Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.30	35.33	211.10	227
Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	
Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8	
Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64	300

День: понедельник  
 Неделя: вторая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	150/3.7	4.65	6.04	23.32	166.52	107
Бутерброд с маслом(хлеб пшеничный)	30/10	0.55	9.69	6.60	117.86	379
Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1.09	9.69	6.60	117.86	379
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	269
<b>обед</b>						
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4.98	6.57	14.71	136.78	71
Картофельное пюре	150	3.20	6.06	23.30	160.46	241
Биточки	90	13.73	15.07	7.38	227.25	189
Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	
Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8	
Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	265
Чай с лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62	294

День: вторник  
 Неделя: вторая неделя  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
Каша гречневая молочная	150/3.7	5.96	6.16	26.35	184.63	104
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0.95	4.00	20.60	123.60	382
Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30/10	1.27	11.30	7.70	137.50	382
Какао с м.олоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	269
<b>обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.26	2.79	29.75	107.27	47
Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18	224

Птица отварная	90	23,43	23,43	1,25	312,02	212
Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	265
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	
Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	274

День: среда  
Неделя: вторая неделя  
Сезон: осенне-зимний период  
Возрастная категория: с 7 лет до 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец
		Б	Ж	У		
1	32	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	150/3,7	3,84	4,97	24,46	157,60	114
Хлеб пшеничный	30	0,90	0,98	17,93	86,89	379
Хлеб ржаной	30	1,20	0,30	6,30	32,70	379
Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
<b>обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	50
Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241
Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	90	11,78	17,40	12,14	252,18	202
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	
Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8	
Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	265
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	280

День: четверг  
Неделя: вторая неделя  
Сезон: осенне-зимний период  
Возрастная категория: с 7 лет до 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150/3,7	4,53	5,45	25,72	170,37	112
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	377
Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	
Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
<b>обед</b>						
Свекольник на мкб	200	3,54	5,58	20,38	91,33	43
Рулет из говядины с яйцом	90	12,44	8,39	5,04	145,55	198
макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	265
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	
Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8	
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	300

День: пятница  
Неделя: вторая неделя

Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
Каша ячневая	150/3,7	5,42	5,00	29,66	185,15	115
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	15/10	1,27	11,30	7,70	137,50	379
Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	15/10	1,27	11,30	7,70	137,50	
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
<b>обед</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной на мкб	200	6,02	9,54	38,25	127,68	42
Тефтели из говядины	90	16,52	18,77	11,24	280,07	201
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	
Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8	
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	280

Составил

М П