



Управление
Образования Администрации
местного самоуправления
Муниципального образования
Дигорский район

МБОУ ООШ № 3
им. А.М.Абаева г.Дигоры
Дигорского района
РСО-АЛАНИЯ

363410, РСО-Алания., Дигорский район, г. Дигора, ул. Калицова 79, (867)33 91-7-79

учительская 91-2-80,

электронная почта: digshkol.3@mail.ru; сайт школы: digora3.mvport.ru

Приказ №_88а

01.11.2022

«Об утверждении 10 –дневного меню»

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главы АМС МО Дигорский район от 29.09.2020 № 346 «Об обеспечении бесплатным питанием обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях Дигорского района », постановлением Главного государственного врача РФ от 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»».

Приказываю:

1. Утвердить прилагаемое примерное циклическое 10-дневное меню обучающихся 1-4 классов.
2. Утвердить прилагаемое примерное циклическое 10-дневное меню обучающихся 5-9 классов.
3. Заведующей производством школьной столовой Темировой И.М. строго придерживаться разработанного примерного меню организованного питания обучающихся, не допуская замены по дням недели.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор школы _____



Т.А. Абаева Л.В.

Утверждаю:  01.11.2022
 Директор школы _____

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МБОУ ООШ №3 ИМ.А.М.АБАЕВА г. Дигоры

7-х недельное меню бесплатного питания учащихся 1-4 классов, обучающихся в первую смену, на 2022-2023 учебный год

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

п/п	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:								
1	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	28,59	6,97	10,02	37,80	269,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,94	0,13	0,02	15,20	61,5
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
Итого:			537	50,84	19,12	18,96	72,6	537,5
Завтрак:								
2	294/М	Биточки из индейки	90	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	150	16,56	2,89	5,38	17,94	131,7
	382/М	Какао на молоке	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Йогурт «Растишка» питьевой	90	27,14	2,52	1,44	12,6	73,4
Итого:			550	91,06	21,11	18,88	71,63	540,9
Завтрак:								
3								

Sheet1

14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1
268/М	Соус «Болоньезе»	90	44,41	10,50	8,20	1,70	122,6
202/М	Макаронные отварные	150	13,54	5,2	4,35	34,6	198,3
378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
Завтрак:		Итого:	93,48	41,03	43,17	90,8	915,9
День 4							
223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	48,87	19,89	12,14	35,64	331,4
379/М	Напиток кофейный на молоке	180	11,69	2,74	2,26	18,6	105,7
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
Завтрак:		Итого:	71,75	26,07	15,2	83,36	574,5
День 5							
15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17,19	3,07	4,71	22,03	142,8
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
Завтрак:		Итого:	88,48	38,28	15,85	84,79	634,9
День 6							
291/М	Плов с курицей	150/90	76,70	19,11	19,56	40,69	415,2
388/М	Чай с сахаром	200/15	2,27	0,10	0,00	15,00	60,4
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
Завтрак:		Итого:	90,16	22,65	20,36	84,81	613,1
День 7							
15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8
173/М	Суп молочный с вермишелью, сахаром, маслом сливочным	200/10/10	16,42	4,56	8,42	25,29	105,2

382/М	Какао с молоком	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Груша	100	17,17	0,44	0,33	13	56,7
	Итого:	515	68,07	20,39	20,52	72,6	556,6
Завтрак:							
14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1
279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	49,28	10,70	11,60	12,88	198,72
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,65	4,35	6,32	29,69	193,0
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
	Итого:	517	90,61	38,94	47,3	94,9	961,1
Завтрак:							
223/М	Ватрушка с творогом	75	14,35	8,26	7,24	27,20	207,0
294/М	Котлеты из индейки	90	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7
202/М	Макаронные отварные с маслом сливочным	150/5	13,50	6,2	4,58	42,3	235,2
378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Итого:	540	66,83	28,24	22,28	108,26	746,5
Завтрак:							
15/М	Сыр полутвердый	15	9,89	3,9	3,92	0	50,9
234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17,19	3,07	8,32	32,19	215,9
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
	Итого:	500	88,70	38,28	40,63	94,95	898,6
Среднее значение завтраков							
Исполнение СанПиН, % от суточной нормы							
0 % Нормы СанПиН							
				77	79	335	2 350

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.



Утверждаю
Директор
школы
ИМ.А.М.АБЕЕВА Л.В.

01.11.2022

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МБОУ ООШ№3 ИМ.А.М.АБЕЕВА г. Дигоры, Дигорского района

2-х недельное меню бесплатного питания учащихся 5-9 классов, обучающихся в первую смену, на 2022-2023 учебный год

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:								
1	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	28,59	6,97	10,02	37,80	62,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,94	0,13	0,02	15,20	269,3
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	61,5
Итого:					19,12	18,96	72,6	537,5
Завтрак:								
2	294/М	Биточки из индейки	90	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	150	16,56	2,89	5,38	17,94	
	382/М	Какао на молоке	180	15,17	3,37	2,85	14,71	131,7
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	98,0
		Йогурт «Растишка» питьевой	90	27,14	2,52	1,44	12,6	93,0
Итого:					21,11	18,88	71,63	540,9
Завтрак:								
3								

14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1
268/М	Соус «Болоньезе»	90	44,41	10,50	8,20	1,70	122,6
202/М	Макаронны отварные	150	13,54	5,2	4,35	34,6	198,3
378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
	Итого:	570	93,48	41,03	43,17	90,8	915,9
Завтрак:							
223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	48,87	19,89	12,14	35,64	331,4
379/М	Напиток кофейный на молоке	180	11,69	2,74	2,26	18,6	105,7
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	510	71,75	26,07	15,2	83,36	574,5
Завтрак:							
15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17,19	3,07	4,71	22,03	142,8
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
	Итого:	500	88,48	38,28	15,85	84,79	634,9
Завтрак:							
291/М	Плов с курицей	150/90	76,70	19,11	19,56	40,69	415,2
388/М	Чай с сахаром	200/15	2,27	0,10	0,00	15,00	60,4
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	595	90,16	22,65	20,36	84,81	613,1
Завтрак:							
15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8
173/М	Суп молочный с вермишелью, сахаром, масл. сливочным	200/10/10	16,42	4,56	8,42	25,29	195,2

382/М	Какао с молоком	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Груша	100	17,17	0,44	0,33	13	56,7
	Итого:	515	68,07	20,39	20,52	72,6	556,6
Завтрак:							
14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1
279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	49,28	10,70	11,60	12,88	198,72
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,65	4,35	6,32	29,69	193,0
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
	Итого:	517	90,61	38,94	47,3	94,9	961,1
Завтрак:							
223/М	Ватрушка с творогом	75	14,35	8,26	7,24	27,20	207,0
294/М	Котлеты из индейки	90	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7
202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	13,50	6,2	4,58	42,3	235,2
378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Итого:	540	66,83	28,24	22,28	108,26	746,5
Завтрак:							
15/М	Сыр полутвердый	15	9,89	3,9	3,92	0	50,9
234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17,19	3,07	8,32	32,19	215,9
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
	Итого:	500	88,70	38,28	40,63	94,95	898,6
Среднее значение завтраков							
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы							
100 % Норма СанПиН							
				77	79	335	2 350

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.