



Российская Федерация
Чукотский автономный округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Марково»

689530, Чукотский автономный округ, Анадырский район, с. Марково, ул. Берзина, 19
тел./факс (8-427-32) 91-2-67; E-mail: moycmarkovo@mail.ru

П Р И К А З

От 19.08.2020 г.

№ 04/ 195 -од

Об утверждении примерного 10-дневного меню на 2020-2021 учебный год

Во исполнение Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 года № 45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08», с целью обеспечения здоровья обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное десятидневное меню для всех структурных подразделений Центра согласно приложению к настоящему приказу.
2. Заведующей столовой Крючковой Т.А., заведующей производством Галкиной К.Д., поварам дошкольных отделений сел Ламутское и Чуванское:
 - 2.1 строго контролировать осуществление производства готовых блюд в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий;
 - 2.2. ежедневно вывешивать, утвержденное руководителем образовательного учреждения, меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий;
 - 2.3. иметь ввиду, что фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.
3. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Руководитель и.о. директора МБОУ
организации «Центр образования с. Марково»
(должность)

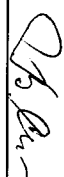

(подпись)

Спиридонова В.Ю.
(расшифровка подписи)

Ознакомлен(а)

« » 2020 г.
подпись работника

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора МБОУ "Центр образования
с.Марково

 Спиридонова В.Ю.

"19" августа 2020 года

Примерное десятидневное меню на 2019 - 2020 учебный год для воспитанников интерната (5-ти разовое питание)

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	12
Завтрак							
52	Суп молочный с крупой	300	7,42	9,09	27,94	222,82	3,42
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	5,6
379	Бутерброд с маслом	110	4,68	41,53	28,22	504,9	0
	Всего		12,17	50,63	71,47	789,34	9,02
2 завтрак							
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6
	Всего		3,77	3,93	25,95	153,92	2,6
Обед							
45	Суп картофельный с бобовыми	300	2,8	4,67	16,32	118,55	25,23
133	Омлет с зеленым горошком	170	11,6	14,16	5,66	196,58	6,8
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	150	11,4	1,35	80,98	355	0
	Всего		25,8	20,18	118	730,29	32,03
Подник							
16	Компот из плодов консервированных	200	0,63	0	40,15	157,22	18,2
	Всего		0,63	0	40,15	157,22	18,2

		Ужин						
219	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,98	4,34	36	211,04	0	
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	3,48	
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,8	
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0	
	Всего		35,43	29,26	108,35	844,19	6,28	
	Итого		77,8	104	363,92	2674,96	68,13	

Завтрак

115	Каша ячневая молочная вязкая	300	10,58	9,76	57,86	361,27	1,9
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
379	Бутерброд с маслом	110	4,68	41,53	28,22	504,9	0
	Всего		15,26	51,29	101,12	926,33	1,9

2 завтрак

299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	150	11,4	1,35	80,98	355	0
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	0
	Всего		11,9	4,85	99,52	463,66	0

Обед

65	Рассолыник домашний с консервированной заправкой для рассольника	300	2,47	6,84	12,74	119,88	29,43
128	Пудинг рисовый, манный, пшеничный	120	4,39	8,69	31,28	220,67	1,88
	Варенье	50	0	0	34	136	0
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	150	11,4	1,35	80,98	355	0
	Всего		18,26	16,88	174,04	891,71	31,31

Полдник

	Йогурт	115	2,07	8,62	18,4	159,85	0
	Всего		2,07	8,62	18,4	159,85	0

Ужин

211	Плов из отварной птицы	250	44,28	53,96	48,87	889,39	5,25
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Салат с морской капустой	100	1	10	7,2	122	0
	Всего		51,98	64,66	121,41	1311,55	5,25
	Итого		99,47	146,3	514,49	3753,1	38,46

		Завтрак									
53	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,38	9,18	29,59	234,12					1,37
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62					2,8
379	Бутерброд с маслом	110	4,68	41,53	28,22	504,9					0
	Всего		13,13	50,72	73,12	800,64					4,17
2 завтрак											
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16					0
	Конфеты шоколадные	50	1,25	5	37,5	205					0
	Всего		1,25	5	52,54	265,16					0
Обед											
70	Суп картофельный с крупной и тушеным консервированным мясом	300	8	8,59	26,38	213,58					25,05
312	Булочка домашняя	120	8,74	14,14	73,6	456,4					0
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16					0
	Хлеб	150	11,4	1,35	80,98	355					0
	Всего		28,14	24,08	196	1085,14					25,05
Полдник											
	Апельсин свежий	150	1,35	0,3	12,15	0					90
	Всего		1,35	0,3	12,15	0					90
Ужин											
227	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88					0
191	Мясо тушеное	150	26,25	9,15	4,48	204,76					1,8
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16					0
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240					0
	Всего		37,37	14,09	98,08	673,8					1,8
	Итого		81,24	94,19	431,89	2824,74					121,02
Завтрак											
110	Каша перловая вязкая	300	10,16	10,54	57,77	366,15					3,78
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16					0
379	Бутерброд с маслом	110	4,68	41,53	28,22	504,9					0
	Всего		14,84	52,07	101,03	931,21					3,78
2 завтрак											
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16					0
312	Плюшка	100	7,28	9,42	49,06	304,26					0
	Всего		7,28	9,42	64,1	364,42					0
Обед											

47	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,4	3,43	26,11	148,91	30,36
127	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,78	12,26	81,65	460,14	1,28
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	150	11,4	1,35	80,98	355	0
	Всего		20,58	17,04	203,78	1024,21	31,64
	Полдник						
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Печенье	60	4,5	10,8	39	230	0
	Всего		4,5	10,8	54,04	290,16	0
	Ужин						
241	Картофельное пюре	350	7,45	14,14	54,35	374,39	12,56
192	Печень говяжья по-строгановски	150	31,8	39,48	6,41	504,75	15
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		45,95	54,32	126,1	1179,3	27,56
	Итого		93,15	143,65	549,05	3789,3	62,98
	Завтрак						
106	Каша манная молочная вязкая	300	9,56	10,29	56,75	358,42	1,33
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
379	Бутерброд с маслом	110	4,68	41,53	28,22	504,9	0
	Всего		14,24	51,82	100,01	923,48	1,33
	2 завтрак						
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
376	Бутерброд с сыром	190	27,95	40,03	42,47	641,78	0,27
	Всего		27,95	40,03	57,51	701,94	0,27
	Обед						
43	Снекольник	300	2,32	7,61	12,06	124,99	34,14
122	Макаронник (макаронная запеканка)	120	6,44	6,42	33,48	217,32	1,25
	Молоко стуженное	50	2,5	4,25	28	160,25	0
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	150	11,4	1,35	80,98	355	0
	Всего		22,66	19,63	169,56	917,72	35,39
	Полдник						
293	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	2	0,2	5,8	36	8
	Всего		2	0,2	5,8	36	8
	Ужин						

219	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,98	4,34	36	211,04	0
202	Тефтели из говядины с рисом	150	13,74	20,29	14,16	294,21	2,25
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		27,42	25,33	115,5	805,41	2,25
	Итого		94,27	137,01	448,38	3384,55	47,24
Завтрак							
114	Каша рисовая молочная жидкая	300	7,49	9,69	47,72	307,5	2,03
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
379	Бутерброд с маслом	110	4,68	41,53	28,22	504,9	0
	Всего		12,17	51,22	90,98	872,56	2,03
2 завтрак							
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Шоколад	50	3,5	17,5	24	275	0
	Всего		3,5	17,5	39,04	335,16	0
Обед							
64	Борщ с картофелем и борщевой заправкой консервированной	300	2,38	5,5	16,44	122,56	26,55
227	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88	0
363	Колбаса вареная порционными	150	45	67,5	0	787,5	0
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	150	11,4	1,35	80,98	355	0
	Всего		63,2	78,59	140,72	1494,1	26,55
Полдник							
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	1,22
	Всего		0,56	0	27,89	113,79	1,22
Ужин							
222	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,26	5,14	31,31	192,92	0
189	Коллета	150	16,02	17,58	8,61	265,12	0
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Салат с морской капусты	100	1	10	7,2	122	0
	Всего		28,98	33,42	112,46	880,2	0
	Итого		108,41	180,73	411,09	3695,81	29,8
Завтрак							
52	Суп молочный с крупой	300	7,42	9,09	27,94	222,82	1,37

294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,8
379	Бутерброд с маслом	110	4,68	41,53	28,22	504,9	0
	Всего		12,17	50,63	71,47	789,34	4,17
2 завтрак							
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Вафли	50	3,15	15,2	29,25	266,5	0
	Всего		3,15	15,2	44,29	326,66	0
Обед							
44	Суп из овощей	300	2,31	7,03	15,1	138,28	44,73
494	Коврижка	120	6,75	5,42	83,5	410,4	0
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	150	11,4	1,35	80,98	355	0
	Всего		20,46	13,8	194,62	963,84	44,73
Полдник							
274	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,36	0	29,02	116,19	0
	Всего		1,36	0	29,02	116,19	0
Ужин							
224	Рис отварной	120	3,11	4,07	32,22	180,14	0
	Рыбные консервы (сайра)	80	14,56	18,72	0	228,8	0
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		24,37	23,49	97,56	709,1	0
	Итого		61,51	103,12	436,96	2905,13	48,9
Завтрак							
102	Каша "Дружба"	300	9,58	12,19	51,35	352,84	0,44
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
379	Бутерброд с маслом	110	4,68	41,53	28,22	504,9	0
	Всего		14,26	53,72	94,61	917,9	0,44
2 завтрак							
89	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	15,6	67,5	15
	Всего		0,6	0,6	15,6	67,5	15
Обед							
71	Суп картофельный с крупной и рыбными консервами	300	7,46	9,85	22,07	205,18	23,4
222	Каша пшеница рассыпчатая	120	5,26	5,14	31,31	192,92	0
191	Мясо тушеное	150	26,25	9,15	4,48	204,76	1,8

299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	150	11,4	1,35	80,98	355	0
	Всего		50,37	25,49	153,88	1018,02	25,2
	Полдник						
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	5,46
	Всего		5,59	6,38	9,38	117,31	5,46
	Ужин						
206	Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушеная	450	41,44	46,55	44,48	759,6	42,03
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		48,14	47,25	109,82	1059,76	42,03
	Итого		118,96	133,44	383,29	3180,49	88,13
	Завтрак						
104	Каша гречневая вязкая на молоке	300	11,62	12,01	51,41	360,25	5,19
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
379	Бутерброд с маслом	110	4,68	41,53	28,22	504,9	0
	Всего		16,3	53,54	94,67	925,31	5,19
	2 завтрак						
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
381	Бутерброд с джемом или повидлом	200	5,73	14	109,67	587,67	2,8
	Всего		5,73	14	124,71	647,83	2,8
	Обед						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,71	8,18	22,81	210,12	32,01
193	Плов из отварной говядины	250	30,41	25,86	42,14	522,96	3
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	1,22
	Хлеб	150	11,4	1,35	80,98	355	0
	Всего		54,08	35,39	173,82	1201,87	36,23
	Полдник						
278	Компот из свежих апельсинов и яблок	200	0,48	0,25	26,81	110,96	54
	Всего		0,48	0,25	26,81	110,96	54
	Ужин						
393	Котлета куриная	150	24,94	34,88	14,7	473,06	0,87
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	150	1,26	7,59	7,98	105,03	57,45

299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		32,9	43,17	88,02	878,25	58,32
	Итого		109,49	146,35	508,03	3764,22	156,54

Завтрак

112	Каша пшеничная молочная жидкая	300	8,84	10,64	50,18	332,43	3,93
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,8
379	Бутерброд с маслом	110	4,68	41,53	28,22	504,9	0
	Всего		13,59	52,18	93,71	898,95	6,73

2 завтрак

288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	5,46
	Всего		5,59	6,38	9,38	117,31	5,46

Обед

46	Суп картофельный с клецками	300	4,5	3,95	20,21	134,33	12,75
135	Омлет с колбасой или сосисками	170	9,17	27,76	3,22	298	0,56
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	150	11,4	1,35	80,98	355	0
	Всего		25,07	33,06	119,45	847,49	13,31

Полдник

299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Вафли	50	3,15	15,2	29,25	266,5	0
	Всего		3,15	15,2	44,29	326,66	0

Ужин

227	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88	0
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	3,48
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		32,8	29,15	100,34	800,57	3,48
	Итого		80,2	135,97	367,17	2990,98	28,98

84,04%	117,23%	98,10%	104,64%	98,60%
--------	---------	--------	---------	--------

УТВЕРЖДАЮ
 И.о. директора МБОУ "Центр образования
 с.Марково

Спиридонова В.Ю.
 Спиридонова В.Ю.

"19" августа 2020 года

Примерное десятидневное меню на 2019-2020 учебный год для обучающихся в школе (2-х разовое питание)

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
227	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88	0
191	Мясо тушеное	150	26,25	9,15	4,48	204,76	1,8
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	150	1,26	7,59	7,98	105,03	57,45
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Всего		31,93	20,98	55,76	538,83	59,25
обед							
64	Борщ с картофелем и борщевой заправкой консервированной	300	2,38	5,5	16,44	122,56	26,55
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		9,08	6,2	66,74	362,56	26,55
	Итого		41,01	27,18	122,5	901,39	85,8
Завтрак							
133	Омлет с зеленым горошком	170	11,6	14,16	5,66	196,58	6,8

294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	5,6
	Апельсин свежий	150	1,35	0,3	12,15	0	90
	Всего		13,02	14,47	33,12	258,2	102,4
45	Суп картофельный с бобовыми	300	2,8	4,67	16,32	118,55	25,23
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		9,5	5,37	66,62	358,55	25,23
	Итого		22,52	19,84	99,74	616,75	127,63
	Обед						
219	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,98	4,34	36	211,04	0
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	3,48
282	Компот со свежемороженными ягодами	200	0,16	0	14,99	60,64	20
	Конфеты шоколадные	50	1,25	5	37,5	205	0
	Всего		30,07	33,55	95,23	808,21	23,48
43	Свекольник	300	2,32	7,61	12,06	139,46	34,14
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		9,02	8,31	62,36	379,46	34,14
	Итого		39,09	41,86	157,59	1187,67	57,62
	Обед						
	Завтрак						
128	Пудинг рисовый, манный, пшеничный	120	4,39	8,69	31,28	220,67	1,88
	Варенье	50	0	0	34	136	0
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,8
	Всего		4,46	8,7	80,59	418,29	4,68
70	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	300	8	8,59	26,38	213,58	25,05
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		14,7	9,29	76,68	453,58	25,05
	Итого		19,16	17,99	157,27	871,87	29,73
	Обед						
	Завтрак						
494	Коврижка	120	6,75	5,42	83,5	410,4	0
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6
89	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	15,6	67,5	15

		Всего	11,12	9,95	125,05	631,82	17,6
			Обед				
51	Суп крестьянский с крупой	300	2,77	9,29	18,52	168,71	31,05
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
		Всего	9,47	9,99	68,82	408,71	31,05
		Итого	20,59	19,94	193,87	1040,53	48,65
			Завтрак				
211	Плов из отварной птицы	250	44,28	53,96	48,87	889,39	5,25
299	Чай с медом	200	0	0	15,04	60,16	0
		Всего	44,28	53,96	63,91	949,55	5,25
			Обед				
65	Рассольник домашний с консервированной заправкой для рассольника	300	2,47	6,84	12,74	119,88	29,43
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
		Всего	9,17	7,54	63,04	359,88	29,43
		Итого	53,45	61,5	126,95	1309,43	34,68
			Завтрак				
181	Жаркое по-домашнему	350	35,85	27,57	35,21	531,49	10,15
293	Сок фруктовый	200	2	2	5,8	36	8
	Вафли	50	3,15	15,2	29,25	266,5	0
		Всего	41	44,77	70,26	833,99	18,15
			Обед				
44	Суп из овощей	300	2,32	7,03	15,12	138,29	0
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
		Всего	9,02	7,73	65,42	378,29	0
		Итого	50,02	52,5	135,68	1212,28	18,15
			Завтрак				
222	Каша пшениная рассыпчатая	120	5,26	5,14	31,31	192,92	0
189	Котлета	150	16,02	17,58	8,61	265,12	0
16	Компот из плодов консервированных	200	0,63	0	40,15	157,22	18,2
		Всего	21,91	22,72	80,07	615,26	18,2
			Обед				

48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,71	8,18	22,81	210,12	32,01
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		18,41	8,88	73,11	450,12	32,01
	Итого		40,32	31,6	153,18	1065,38	50,21
Завтрак							
363	Колбаса вареная порциями	150	45	67,5	0	787,5	0
274	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,36	0	29,02	116,19	0
	Салат с морской капусты	100	1	10	7,2	122	0
	Всего		47,36	77,5	36,22	1025,69	0
Обед							
71	Суп картофельный с крутой и рыбными консервами	300	7,46	9,85	22,07	205,18	23,4
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		14,16	10,55	72,37	445,18	23,4
	Итого		61,52	88,05	108,59	1470,87	23,4
Завтрак							
127	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,78	12,26	81,65	460,14	1,28
299	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0
	Йогурт	115	2,07	8,62	18,4	159,85	0
	Всего		7,85	20,88	115,09	680,15	1,28
Обед							
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,4	3,43	26,11	148,91	30,36
	Хлеб	100	6,7	0,7	50,3	240	0
	Всего		10,1	4,13	76,41	388,91	30,36
	Итого		17,95	25,01	191,5	1069,06	31,64