

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Личадеевская средняя школа"**

П Р И К А З

29 августа 2025 года

№ 225/1

Об утверждении типового меню для учащихся 1-11 классов

В целях организованного общешкольного питания учащихся и оформления документации по ведению питательного процесса в образовательном учреждении
приказываю:

1 Утвердить типовое меню:

- для учащихся образовательных учреждений с 7 лет согласно Приложению 1;
- для учащихся образовательных учреждений с 12 лет согласно Приложению 2.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор:

Е.Ф. Крюкова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 5D047B83438A39E01EE24E55CC3154B5
Владелец: КРЮКОВА ЕЛЕНА ФЕДОРОВНА
Действителен: с 15.04.2025 до 09.07.2026

МЕНЮ ЗАВТРАКИ с 7 лет (25%)

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Вых од, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	15	Сыр	10	2,3	2,9	0	35,3	100	5	0,15	0,15
	230	Рыба запеченная	90	15,8	8,8	3,3	156	37	49,8	0,7	0,7
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	5,7	11,5	7	0,6	2,5
	379	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	25	140	144,0	13,6	0,1	1,2
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	530	26,4	21	64,8	554	336,3	113	3,15	14,95

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
Завтрак	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/20	22,5	16,1	21,4	320,5	200,3	30,2	0,9	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	63,4	6,8	0	0,2
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	1,8	1,4	0,3	0
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	560	26,6	27,5	83,9	689,8	299,2	61,84	5,6	176,4

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
	278	Тефтели из говядины	60/30	8,2	9,2	9,7	154,4	27,4	16,3	0,8	0,9
				0,5	1,3	2	21,3	6,6	0,8	0,1	0,3
	203	Макароны отварные	110	3,3	3,4	24,4	141	7	3,9	0,4	0
	71	Помидор	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	389	Сок плодовый	250	1,2	0	26,6	111	17,5	10	3,5	5,0
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	580	16,2	15	82,1	527,1	79,4	60	6,3	31,2

4 день

5 день

Рацион питания	№ РП	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	183	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,5	8,8	26	205	132	61	1,8	0,4
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	TTK	Компот из сухофр	200	0,7	0	26,3	108	34,3	17,5	0,7	0,7
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	580	13,5	14,3	83,9	518,4	218,2	106,1	7,6	177,1

6 день

Рацион питания	№ РП	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
	386	Йогурт	125	4,0	3,5	11,4	92	153	18,8	0,12	0,7
	239	Тефтели рыбные	90	7,9	7,1	10,1	135,9	39,7	24,9	0,6	0,9
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	5,7	11,5	7	0,6	2,5
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
	Итого:		645	18,7	18	80,9	560,6	426	108,8	3,32	14,8

7 день

Рацион питания	№ РП	Наименование блюд	Вых од, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белк и	Жир ы	Углево ды					
Рацион питания		Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	259	Жаркое по-домашнему	200	19,8	8,4	19,6	233	24,5	46,3	2,7	10,3
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	382	Какао с молоком	200	4,0	3,8	24,9	149,8	144	17,7	0,26	1,3
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	690	27,4	13,9	79,6	553,2	215	107,4	8,06	212,6

8 день

Рацион питания	№ РП	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	15	3,4	4,4	0	53,2	150	7,5	0,2	0,2
	291	Плов из птицы	195	17,0	8,9	38,5	302	36,2	51	1,7	6,2
	70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	5,7	11,5	7	0,6	2,5
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	500	24,2	23,9	77,9	623,5	383,8	95,04	3,7	9,2

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	386	Йогурт	125	4,0	3,5	11,4	92	153	18,8	0,12	0,7
Завтрак	182	Каша пшеничная	150	5,6	8,9	26,2	207	103	32	0,8	0,5
	376	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,5	0,2	0,3	0,03
		Конфета молочная	25	0,6	1,1	20,6	92	18,3	2,7	0,1	-
		Хлеб пшеничный(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	525	12,2	14,4	73,9	469,8	281,7	62,7	1,92	1,23

10 день

Рацион питания	№ РП	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	63	22	4,2	0,9	0
	274	Зразы рубленые	90	8,5	11,1	7,2	162	36,3	21,6	5,4	1,1
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,9	120,0	55,9	32,6	1,1	17,6
	348	Компот из кураги	200	0,5	0	26	106	34	17	0,6	0,44
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	510	18,8	20,4	66	529	155,1	84,4	8,6	19,14

МЕНЮ ЗАВТРАКИ

с 12 лет (25%)

1 день

Рацион питания	№ РП	Наименование блюд	Вых од, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	15	Сыр	20	2,6	5,8	0	70,6	200	10	0,3	0,3
	230	Рыба запеченная	120	21,1	11,8	4,4	208	49	66	0,9	0,9
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	65	0,5	0,13	1,1	7,6	15	8,6	0,6	3,2
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	25	140	144,0	13,6	0,1	1,2
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	605	33,3	27,53	76,6	695,2	456,4	141,8	3,9	16

2 день

Рацион питания	№ РП	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
Завтрак	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	165/20	26	18,8	24,8	371	237	35,5	1,1	0,3
				1,4	1,7	11,2	65,7	63,4	6,8	0	0,2
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	1,8	1,4	0,3	0
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	605	31,3	30,8	97,7	792,3	340,5	73,14	6,2	176,5

3 день

Рацион питания	№ РП	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
	278	Тефтели из говядины	110	10,5	13	11,3	204,2	31,2	20,5	0,9	1,1
				0,5	1,3	2	21,3	6,6	0,8	0,1	0,3
	203	Макароны отварные	145	4,3	4,5	32,2	185	9,3	5,1	0,5	0
	71	Помидор	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	389	Сок плодовый	250	1,2	0	26,6	111	17,5	10	3,5	5,0
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	655	20,7	20,5	101,9	672,9	90,1	71,4	6,9	31,4

4 день

5 день

Рацион питания	№ РП	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	183	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,5	8,8	26	205	132	61	1,8	0,4
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	TTK	Компот из сухофр	200	0,7	0	26,3	108	34,3	17,5	0,7	0,7
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	600	14,7	14,9	94,3	570,4	222,8	112,1	8	177,1

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
	239	Тефтели рыбные	110	9,9	9,5	13,6	179,5	52,9	33	0,8	1,2
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	65	0,5	0,13	1,1	7,6	15	8,6	0,6	3,2
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	725	22,8	21,73	97,4	676,1	477,9	128,2	3,94	15,9

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Вых од, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
		Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
259		Жаркое по-домашнему	260	25,5	11	25,6	303	31,9	60	3,5	13,4
338		Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
382		Какао с молоком	200	4,0	3,8	24,9	149,8	144	17,7	0,26	1,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	770	34,3	17,1	96	675,2	227	127,1	9,26	215,7

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	20	2,6	5,8	0	70,6	200	10	0,3	0,3
	291	Плов из птицы	250	21,6	11,5	49,4	387	46,5	64	2,2	7,9
	70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,0	6,8	13,8	8	0,6	3,0
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
	Итого:		590	29,28	28,52	99,4	779	451	117,5	4,7	11,5

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
Завтрак	182	Каша пшенная	150	5,6	8,9	26,2	207	103	32	0,8	0,5
	376	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,5	0,2	0,3	0,03
		Конфета молочная	40	0,9	1,9	36	164,7	29,3	4	0,16	-
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	590	14,5	16,5	102	612,5	327,9	73,7	2,4	1,33

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	274	Зразы рубленые	100	9,4	12,3	8	180	40,3	24	6	1,2
	ТТК	Овощи тушеные	180	3,7	5,3	20,3	144	67	39,1	1,2	21,1
	348	Компот из кураги	200	0,5	0	26	106	34	17	0,6	0,44
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	570	21,5	23,1	80,6	616,4	172,2	99,3	9,7	22,74