



**Муниципальное  
бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Целинная основная  
общеобразовательная школа»**

**ПРИКАЗ**

21.02.2025 г № 01-23

Об утверждении единого  
примерного меню на 10 дней  
(сезон весна-лето) для  
обучающихся МБОУ «Целинная  
ООШ» в 2024-2025 учебном  
году

Во исполнение приказа управления образования МО Светлинский район от 05.02.2025 № 16-о «Об утверждении единого примерного меню на 10 дней (сезон весна-лето) для обучающихся образовательных организаций Светлинского района и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2024-2025 учебном году», в целях сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, совершенствования и повышения эффективности системы организации школьного питания, улучшения качества питания, для организации полноценного здорового горячего питания обучающихся в МБОУ «Целинная ООШ»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Заместителю директора школы по УВР Бисеновой А.А.:
  - 1.1. Организовать здоровое горячее питание для обучающихся согласно единого примерного меню на 10 дней и требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и других нормативных документов, за счет средств федерального, [областного бюджета](#), компенсационных выплат за счет собственных средств муниципального бюджета за каждый день фактического посещения на каждого обучающегося, средств родителей (законных представителей).
  - 1.2. Внести примерное меню на сайт Новосибирского НИИ гигиены и получить гигиеническое заключение.
2. Утвердить меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Целинная ООШ» в 2024-2025 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 1).

3. Утвердить меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5- 9 классов МБОУ «Целинная ООШ» в 2024-2025 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 2).
4. Контроль за исполнением настоящего оставляю за собой.

Директор школы

О.Н.Вязова

### Меню завтрак 1-4 классы сезон весна-лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14.8</b>	<b>19</b>	<b>91.5</b>	<b>596.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.28</b>	<b>6.18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>14.8</b>	<b>19</b>	<b>91.5</b>	<b>596.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>40.5</b>	<b>11.5</b>	<b>67.8</b>	<b>536.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.28</b>	<b>1.67</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>40.5</b>	<b>11.5</b>	<b>67.8</b>	<b>536.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.4</b>	<b>13.5</b>	<b>93.6</b>	<b>581</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.63</b>	<b>4.37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>21.4</b>	<b>13.5</b>	<b>93.6</b>	<b>581</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29.6</b>	<b>23.9</b>	<b>85.1</b>	<b>675</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.81</b>	<b>2.88</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>29.6</b>	<b>23.9</b>	<b>85.1</b>	<b>675</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	12.9	6.5	31.4	236.1

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23.6</b>	<b>15.7</b>	<b>79.5</b>	<b>554.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.67</b>	<b>3.37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23.6</b>	<b>15.7</b>	<b>79.5</b>	<b>554.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>19.3</b>	<b>19.1</b>	<b>61.6</b>	<b>494.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.99</b>	<b>3.19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>19.3</b>	<b>19.1</b>	<b>61.6</b>	<b>494.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>22.9</b>	<b>12</b>	<b>71.3</b>	<b>485.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.52</b>	<b>3.11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>22.9</b>	<b>12</b>	<b>71.3</b>	<b>485.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>32.2</b>	<b>12.8</b>	<b>76.5</b>	<b>550</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>2.38</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>32.2</b>	<b>12.8</b>	<b>76.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27.4</b>	<b>19.8</b>	<b>87.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.72</b>	<b>3.18</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27.4</b>	<b>19.8</b>	<b>87.1</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6
54-1в	Ватрушка творожная	85	14	17.5	25.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21.5</b>	<b>26.1</b>	<b>73.4</b>

### Меню завтрак 5-9 классы сезон весна-лето

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>17.7</b>	<b>21.5</b>	<b>106</b>	<b>688.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.21</b>	<b>5.99</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>17.7</b>	<b>21.5</b>	<b>106</b>	<b>688.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>42.5</b>	<b>11.7</b>	<b>81.5</b>	<b>600.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.28</b>	<b>1.92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>42.5</b>	<b>11.7</b>	<b>81.5</b>	<b>600.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>28.8</b>	<b>19.4</b>	<b>115.3</b>	<b>750.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.67</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>685</b>	<b>28.8</b>	<b>19.4</b>	<b>115.3</b>	<b>750.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>33.1</b>	<b>26.2</b>	<b>101.5</b>	<b>774.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.79</b>	<b>3.07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>33.1</b>	<b>26.2</b>	<b>101.5</b>	<b>774.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макаронны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	17.5	8.8	42.4	318.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>30.9</b>	<b>20.3</b>	<b>100.1</b>	<b>706.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.66</b>	<b>3.24</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>30.9</b>	<b>20.3</b>	<b>100.1</b>	<b>706.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3



Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>20.9</b>	<b>16.7</b>	<b>92.2</b>	<b>602.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>4.41</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>20.9</b>	<b>16.7</b>	<b>92.2</b>	<b>602.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>24.9</b>	<b>15.5</b>	<b>84.5</b>	<b>578.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.62</b>	<b>3.39</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>24.9</b>	<b>15.5</b>	<b>84.5</b>	<b>578.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>41.6</b>	<b>17.9</b>	<b>98.4</b>	<b>720.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.43</b>	<b>2.37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>41.6</b>	<b>17.9</b>	<b>98.4</b>	<b>720.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>34.8</b>	<b>27.7</b>	<b>94.5</b>	<b>765.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>2.72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>34.8</b>	<b>27.7</b>	<b>94.5</b>	<b>765.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макароны отварные с овощами	250	7.8	10.3	44.2	301.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.5</b>	<b>21.3</b>	<b>85.6</b>	<b>612.2</b>