



ПОСТАНОВЛЕНИЕ

УУРААХ

№ 103011 от 26.09 2022г.

Об утверждении Примерного единого 20-дневного меню и пищевой ценности приготовленных блюд для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций МР «Алданский район» РС (Я)

В целях обеспечения обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений МР «Алданский район» РС (Я) высококачественным, безопасным и сбалансированным питанием по рационам питания, соответствующим установленным требованиям к безопасности и пищевой ценности, научно обоснованным рекомендациям к качественному и количественному составу в соответствии с "СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить Примерное единое 20-дневное меню и пищевую ценность приготовленных блюд для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций МР «Алданский район» РС (Я) возрастной категории 7-11 лет и 12-18 лет согласно приложению к данному постановлению.

2. Распространить Примерное меню, указанное в пункте 1 настоящего постановления, на обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций МР «Алданский район» РС (Я) следующих видов: начальная общеобразовательная школа, основная общеобразовательная школа, средняя общеобразовательная школа, средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов, лицей, гимназия.

3. Руководителям муниципальных общеобразовательных учреждений МР «Алданского района» РС (Я):

3.1. Обеспечить реализацию указанного Примерного единого 20-дневного меню для питания обучающихся.

4. Настоящее постановление вступает в силу с 01 сентября 2022 года.

5. Опубликовать настоящее постановление в порядке, установленном Уставом МР «Алданский район» РС (Я).

6. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации МР «Алданский район» РС (Я) по социальным вопросам Сахно И.В.

Глава района

А.В. Шестопалов

Приложение
к постановлению Главы МР
«Алданский район» РС (Я)
от 16.09.2022 года № 1030п

Примерное единое 20-дневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций МР «Алданский район» РС (Я) возрастной категории 7-11 лет и 12-18 лет

| Наименование блюда | Выход 7-11/12-18 | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Вит «С» |
|--|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|
| 1 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая с молоком | 200/250 | 8,73 | 13,03 | 31,25 | 227,98 | 0,45 |
| Масло сливочное | 20/30 | 0,24 | 24,33 | 0,03 | 49,28 | |
| Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,16 | 13 | 49,28 | 0,3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Фрукт | 100/130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 7 | 10 |
| Итого : | | 14,32 | 55,37 | 79,78 | 631,26 | 10,48 |
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Салат из отв.моркови с луком и маслом | 60/80 | 1,6 | 8,45 | 5,05 | 95 | 2,85 |
| Рагу из филе кур | 250 | 19,8 | 21,8 | 21,4 | 354 | 2,8 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0,22 | 15,72 | 75,76 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Итого : | | 25,55 | 31,92 | 67,87 | 655,76 | 85,65 |
| 3 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная | 200/250 | 7,56 | 9,82 | 38,86 | 270,76 | 0,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,16 | 13 | 49,28 | 3 |
| Сыр | 20/30 | 7,7 | 9,8 | 2,6 | 121 | 0,15 |
| Хлеб | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Фрукт | 100/130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 7 | 10 |
| Итого : | | 20,61 | 24,63 | 89,96 | 579,04 | 13,35 |
| 4 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Салат весенний | 60/80 | 1,78 | 5,26 | 12,58 | 105,1 | 9,5 |
| Перловка отв. | 200 | 5,43 | 9,12 | 37,8 | 257,9 | |
| Котлета куриная | 100 | 20,9 | 17,9 | 4,4 | 236,6 | 0,4 |
| Хлеб | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 2,03 |
| Итого : | | 32,08 | 37,79 | 93,787 | 783,18 | 11,93 |

| | | | | | | |
|------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 5 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200/250 | 7,55 | 12,45 | 39,15 | 299,18 | 0,45 |
| Масло сливочное | 20/30 | 0,24 | 24,33 | 0,03 | 49,28 | |
| Морс ягодный с вит «С» | 200 | 0,2 | 0,008 | 17,42 | 69,44 | 45 |
| Хлеб | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Фрукт | 100/130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 7 | 10 |
| Итого : | | 12,4 | 38,64 | 92,1 | 555,9 | 55,45 |
| 6 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Салат из св.капусты | 60/80 | 1,8 | 10,2 | 6,32 | 121,4 | 24 |
| Биточки паровые | 80/100 | 14,71 | 5,91 | 5,44 | 125,05 | 0,15 |
| Гречка отв. | 200 | 11,64 | 9,12 | 37,8 | 351,71 | |
| Компот из сухофр. с вит «С» | 200 | 1,04 | | 26,96 | 107,44 | 50,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Итого : | | 32,94 | 26,68 | 102,22 | 836,6 | 77,55 |
| 7 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 200/250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,5 | 0,45 |
| Булочка школьная | 60/80 | 9,28 | 1,98 | 52,22 | 264 | 0,26 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0,22 | 15,72 | 75,76 | 80 |
| Фрукт | 100/130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 7 | 10 |
| Итого : | | 21,02 | 10,56 | 126,99 | 659,26 | 90,71 |
| 8 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Салат из отв.свеклы с маслом | 60/80 | 1,43 | 5,09 | 0,5 | 75,3 | 4,81 |
| Жаркое по- домашнему | 200/250 | 13,28 | 13,58 | 24,25 | 304,67 | 2,05 |
| Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,16 | 13 | 49,28 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Итого : | | 19,66 | 23,28 | 63,45 | 560,25 | 9,86 |
| 9 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» | 200/250 | 7,9 | 12,73 | 32,93 | 278,95 | 0,45 |
| Булочка Московская | 60/80 | 9,28 | 1,98 | 52,22 | 264 | 0,26 |
| Кисель из ягод | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,81 | 51,14 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Итого : | | 27,13 | 22,56 | 133,27 | 843,76 | 51,85 |
| 10 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Котлета рыбная | 80/100 | 20,9 | 17,9 | 4,4 | 236,6 | 0,4 |
| Макаронны отв. | 200 | 7,36 | 6,03 | 35,26 | 244,6 | |
| Винегрет | 60/80 | 1,78 | 5,26 | 12,58 | 105,1 | 9,5 |

| | | | | | | |
|--------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Чай с лимоном | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 2,03 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Итого : | | 34,01 | 34,7 | 91,24 | 769,88 | 11,93 |
| 11 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 200/250 | 8,45 | 13,03 | 35,33 | 281,18 | 0,45 |
| Сыр | 20/30 | 7,7 | 9,8 | 2,6 | 121 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,01 | 0,04 | 26,4 | 105,2 | 53 |
| Фрукт | 100/130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Итого : | | 20,31 | 24,72 | 99,83 | 685,38 | 63,6 |
| 12 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Плов с говядиной | 200/250 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 1,26 |
| Св.огурец | 50 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 10,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0,22 | 15,72 | 75,76 | 80 |
| Итого: | | 29,97 | 22,93 | 88,63 | 692,01 | 91,32 |
| 13 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая с молоком | 200/250 | 8,73 | 13,03 | 31,25 | 277,98 | 0,45 |
| Ватрушка с повидлом | 60/80 | 9,28 | 1,98 | 52,22 | 264 | 0,26 |
| Морс ягодный с вит «С» | 200 | 0,2 | 0,008 | 17,42 | 69,44 | 45 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Итого : | | 94,05 | 16,47 | 126,59 | 742,42 | 45,71 |
| 14 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Салат из моркови | 60/80 | 1,36 | 8,09 | 7,65 | 108,92 | 9 |
| Гречка отв. | 200 | 11,64 | 9,12 | 37,8 | 351,71 | |
| Печень по-строгановски | 75 | 14,4 | 7,24 | 60 | 121,51 | 0,52 |
| Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,16 | 13 | 49,28 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Итого : | | 32,35 | 29,06 | 144,15 | 762,42 | 12,52 |
| 15 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» | 200/250 | 7,9 | 12,73 | 32,93 | 278,95 | 0,45 |
| Масло сливочное | 20/30 | 0,24 | 24,33 | 0,03 | 49,28 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 2,03 |
| Фрукт | 100/130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 7 | 10 |
| Итого : | | 12,15 | 43,51 | 81,76 | 518,81 | 12,48 |
| 16 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Салат осенний | 60/80 | 1,78 | 5,26 | 12,58 | 105,1 | 9,5 |
| Жаркое по-домашнему | 200/250 | 13,28 | 13,58 | 24,25 | 304,67 | 2,05 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,01 | 0,04 | 26,4 | 105,2 | 53 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Итого : | | 19,01 | 20,3 | 54,25 | 610,21 | 56,55 |
| 17 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная | 200/250 | 7,56 | 9,82 | 38,86 | 270,76 | 0,2 |
| Сыр | 20/30 | 7,7 | 9,8 | 2,6 | 121 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,4 | 0,22 | 15,72 | 75,76 | 80 |
| Фрукт | 100/130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 7 | 10 |
| Итого : | | 19,81 | 21,69 | 92,68 | 605,52 | 90,35 |
| 18 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Салат из капусты | 60/80 | 1,36 | 8,09 | 7,65 | 108,92 | 9 |
| Котлета рыбная | 80/100 | 20,9 | 17,9 | 4,4 | 236,6 | 0,4 |
| Макароны отв. | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,16 | 13 | 49,28 | 3 |
| Итого: | | 34,57 | 36,62 | 86,01 | 747,4 | 12,4 |
| 19 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» | 200/250 | 9,04 | 13,44 | 50,14 | 358 | 0,96 |
| Кисель из ягод | 200 | 0,01 | 0,04 | 26,4 | 105,2 | 53 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Фрукт | 100/130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 7 | 10 |
| Итого : | | 13,2 | 15,33 | 112,04 | 601,2 | 63,96 |
| 20 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Св.огурец | 50 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 10,6 |
| Плов из говядины | 200/250 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 1,26 |
| Компот из сухофр. с вит «С» | 200 | 1,04 | | 26,96 | 107,44 | 50,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Итого: | | 30,97 | 22,8 | 99,87 | 723,69 | 61,66 |