

Муниципальный округ Горноуральский Свердловской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10

**ПРИКАЗ**

28.11.2025

№ 459-Д

с. Покровское

**Об изменении 10-дневного меню**

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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», на основании Постановления администрации муниципального округа Горноуральский Свердловской области «Об обеспечении бесплатным горячим питанием обучающихся по очной форме обучения в муниципальных образовательных организациях муниципального округа Горноуральский Свердловской области за счет средств областного бюджета» от 21.04.2025 № 608, в связи с отсутствием полного штата сотрудников на пищеблоке МАОУ СОШ №10, для повышения удовлетворенности горячим питанием обучающихся в МАОУ СОШ №10

**ПРИКАЗЫВАЮ**

1. Утвердить с 01.12.2025 новое примерное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет МАОУ СОШ №10 (Приложение 1).
2. Утвердить с 01.12.2025 новое примерное 10-дневное меню для обучающихся 12 лет и старше МАОУ СОШ №10 (Приложение 2).
3. Продолжить предоставлять горячее питание в форме завтрака до выхода повара.
4. Питание осуществлять в соответствии с программой «1С: Школьное питание».
5. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор МАОУ СОШ № 10



О.Н. Доможирова

**Меню приготавливаемых блюд с 01.12.2025 (начальная школа).**

**Рацион: начальная школа с  
01.12.2025**

**Неделя: 1**

**День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Поджарка из свинины	100	16	22	4	369	512
	Макаронные изделия отварные	180	7	5	33	239	626
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	20	1		8	39	
<b>Итого за Завтрак</b>		530	26	27	87	831	
<b>Итого за день</b>		530	26	27	87	831	

**Рацион: начальная школа с  
01.12.2025**

**Неделя: 1**

**День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Курица тушеная с морковью	130	15	18	6	264	54-25м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	44	255	196
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшеничной муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Апельсин	100	1		8	43	
<b>Итого за Завтрак</b>		665	31	21	105	775	
<b>Итого за день</b>		665	31	21	105	775	

**Рацион: начальная школа с  
01.12.2025**

**Неделя: 1**

**День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Рагу из свинины	240	15	22	21	397	263
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшеничной муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Мармелад жевательный 30 гр	30			24	96	
	Огурец соленый	40			1	5	
<b>Итого за Завтрак</b>		565	19	22	86	684	
<b>Итого за день</b>		565	19	22	86	684	

**Рацион: начальная школа с  
01.12.2025**

**Неделя: 1**

**День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100	13	15	5	227	597
	Рис припущенный	150	3	3	26	195	202

Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
Хлеб из пшеничной муки в/с	30	2		15	73	
Хлеб "Ржаной обдирной"	20	1		8	39	
Мармелад жевательный 30 гр	30			24	96	
Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>776</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>776</b>	

**Рацион: начальная школа с  
01.12.2025**

**Неделя: 1**

**День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	11	210	235
	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643
	Хлеб из пшеничной муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>613</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>613</b>	

**Рацион: начальная школа с  
01.12.2025**

**Неделя: 2**

**День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш(свинина)	120	13	22	4	287	260
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	2	37	213	196
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшеничной муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Апельсин	100	1		8	43	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>103</b>	<b>786</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>103</b>	<b>786</b>	

**Рацион: начальная школа с  
01.12.2025**

**Неделя: 2**

**День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бризоль	100	20	28		333	559
	Овощи тушеные	150	3	5	19	131	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшеничной муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Мармелад жевательный 30 гр	30			24	96	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>92</b>	<b>783</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>92</b>	<b>783</b>	

**Рацион: начальная школа с  
01.12.2025**

**Неделя: 2**

**День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты припущенные из мяса птицы	100	15	19	10	223	189

Макаронные изделия отварные	180	7	5	33	239	626
Чай с лимоном	200			15	64	265
Хлеб из пшеничной муки в/с	30	2		15	73	
Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
Апельсин	100	1		8	43	
Мармелад жевательный 30 гр	30			24	96	
Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>822</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>675</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>822</b>	

**Рацион: начальная школа с  
01.12.2025**

**Неделя: 2**

**День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов	230	18	24	29	487	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшеничной муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурец соленый	40			1	5	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>84</b>	<b>770</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>84</b>	<b>770</b>	

**Рацион: начальная школа с  
01.12.2025**

**Неделя: 2**

**День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная (горбуша)	110	18	13	12	231	235
	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшеничной муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>66</b>	<b>634</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>66</b>	<b>634</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>5 795</b>	<b>264</b>	<b>240</b>	<b>908</b>	<b>7474</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>26,4</b>	<b>24</b>	<b>90,8</b>	<b>747,4</b>	

Приложение 2  
к приказу МАОУ СОШ № 10  
от 28.11.2025 № 459-Д

Меню приготавливаемых блюд с 01.12.2025 (обучающиеся с 12-18 лет)

Рацион: дети с 12 лет		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Поджарка из свинины	110	18	24	4	406	512
	Макаронные изделия отварные	200	8	5	37	266	626
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшеничной муки в/с	45	4		23	110	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>97</b>	<b>958</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>97</b>	<b>958</b>	

Рацион: дети с 12 лет		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Курица тушеная с морковью	150	17	21	6	305	54-25м
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	3	49	283	196
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшеничной муки в/с	45	4		23	110	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Апельсин	100	1		8	43	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>735</b>	<b>39</b>	<b>27</b>	<b>120</b>	<b>926</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>735</b>	<b>39</b>	<b>27</b>	<b>120</b>	<b>926</b>	

Рацион: дети с 12 лет		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Рагу из свинины	300	19	28	26	496	263
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшеничной муки в/с	45	4		23	110	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Огурец соленый	40			1	5	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>101</b>	<b>830</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>645</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>101</b>	<b>830</b>	

Рацион: дети с 12 лет		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Рис припущенный	180	4	4	31	234	202
	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	110	14	17	5	250	597
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00

Хлеб из пшеничной муки в/с	45	4		23	110	
Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>760</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>116</b>	<b>870</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>116</b>	<b>870</b>	

**Рацион: дети с 12 лет**

**Неделя: 1**

**День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Котлета рыбная (горбуша)	110	18	13	12	231	235
	Картофельное пюре	220	4	5	10	191	643
	Хлеб из пшеничной муки в/с	40	3		20	98	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>30</b>	<b>21</b>	<b>73</b>	<b>694</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>30</b>	<b>21</b>	<b>73</b>	<b>694</b>	

**Рацион: дети с 12 лет**

**Неделя: 2**

**День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Гуляш(свинина)	130	14	24	4	311	260
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	3	49	283	196
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшеничной муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Апельсин	100	1		8	43	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>125</b>	<b>964</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>720</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>125</b>	<b>964</b>	

**Рацион: дети с 12 лет**

**Неделя: 2**

**День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бризоль	110	23	31		366	559
	ОВОЩИ ТУШЁННЫЕ	200	4	6	25	175	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшеничной муки в/с	45	4		23	110	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Мармелад жевательный 30 гр	30			24	96	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>903</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>903</b>	

**Рацион: дети с 12 лет**

**Неделя: 2**

**День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Котлеты припущенные из мяса птицы	110	16	20	11	245	189
	Макаронные изделия отварные	200	8	5	37	266	626
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшеничной муки в/с	40	3		20	98	

Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
Апельсин	100	1		8	43	
Мармелад жевательный 30 гр	30			24	96	
Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>125</b>	<b>896</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>715</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>125</b>	<b>896</b>	

**Рацион: дети с 12 лет**

**Неделя: 2**

**День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Плов	260	20	27	33	551	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшеничной муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурец соленый	50			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>98</b>	<b>885</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>98</b>	<b>885</b>	

**Рацион: дети с 12 лет**

**Неделя: 2**

**День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Картофельное пюре	200	4	4	9	174	643
	Котлета рыбная (горбуша)	110	18	13	12	231	235
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшеничной муки в/с	45	4		23	110	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Мармелад жевательный 30 гр	30			24	96	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	<b>756</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	<b>756</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>6 585</b>	<b>322</b>	<b>283</b>	<b>1048</b>	<b>8682</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>32,2</b>	<b>28,3</b>	<b>104,8</b>	<b>868,2</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816828

Владелец Доможирова Ольга Николаевна

Действителен с 24.06.2025 по 24.06.2026