

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ЛЕСОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА С.КУРСКОЕ»

П Р И К А З

01.08.2022

с.Курское

№ 169

Об утверждении меню и технологических карт

На основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ №20 от 27.10.2021года « Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и с целью организации сбалансированного рационального питания учащихся и воспитанников МОБУ ООШ ЛГО с.Курское, и выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить с 01.08.2022 года меню для группы детей раннего возраста школьного возраста от 1,5 до 3-х лет и детей дошкольного возраста от 3-х до 7 лет.
2. Утвердить с 01.08.2022 года меню для группы для обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет, от 11 лет и старше.
3. Технологические карты кулинарных изделий (блюд) для детей раннего и дошкольного возраста, учащихся разной категории школьного возраста.
4. Суммарные объемы блюд по приемам пищи. ( Приложение № 1, № 3).
5. Примерный возрастной объем порций для детей. (Приложение № 2, № 4).
6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора – Кабанову О.А.

Директор МОБУ ООШ ЛГО с.Курское

Р.Н.Вишняков

С приказом ознакомлена \_\_\_\_\_ О.А.Кабанова

**Режим питания по приемам пищи (в граммах – не менее)**

Прием пищи	Часы приема
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>9.30-11.00</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>12.00-13.00</b>

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)**

Возраст детей	Завтрак	2 завтрак	Обед
<b>От 7 лет до 12 лет</b>	<b>500</b>	<b>200</b>	<b>700</b>
<b>От 12 лет и старше</b>	<b>550</b>	<b>200</b>	<b>800</b>

**Утверждаю**  
Директор МОБУ  
ООШ ЛГО с.Курское  
\_\_\_\_\_ Р.Н.Вишняков  
Приказ № от \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Режим питания по приемам пищи (в граммах – не менее)**

Прием пищи	Часы приема
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>9.30-11.00</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>12.00-13.00</b>

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)**

Возраст детей	Завтрак	2 завтрак	Обед
<b>От 7 лет до 12 лет</b>	<b>500</b>	<b>200</b>	<b>700</b>
<b>От 12 лет и старше</b>	<b>550</b>	<b>200</b>	<b>800</b>

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)**

Возраст детей	Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник
<b>От 1 года до 3 лет</b>	<b>350</b>	<b>100</b>	<b>450</b>	<b>200</b>
<b>От 3 лет до 7 лет</b>	<b>400</b>	<b>100</b>	<b>600</b>	<b>250</b>

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации**

Время приема пищи младшая разновозрастная группа	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации	Время приема пищи старшая разновозрастная группа	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации
	<b>10,5 часов</b>		<b>10,5 часов</b>
<b>8.40-9.00</b>	<b>завтрак</b>	<b>8.50-9.00</b>	<b>завтрак</b>
<b>10.30</b>	<b>второй завтрак</b>	<b>10.40</b>	<b>второй завтрак</b>
<b>11.40 -12.00</b>	<b>обед</b>	<b>12.00-13.00</b>	<b>обед</b>
<b>15.30</b>	<b>полдник</b>	<b>15.30</b>	<b>полдник</b>

**Примерный возрастной объем порций для детей**  
РЕКОМЕНДОВАНО САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМИ ПРАВИЛАМИ И  
НОРМАМИ СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г.

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	Ясли с 1,5 до 3 лет	Сад с 3 до 7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша, овощное блюдо	130-1500	150-200
Яичное блюдо	40-80	80-100
Блюдо из творога	90-150	100-150
Третье блюдо (чай, какао, компот, кисель, сок)	150-180	180-200
Хлеб пшеничный (батон)	23	30
Масло сливочное	3	5
Сыр	3	5
Салат овощной	30-40	50-60
<b>II завтрак</b>		
Сок фруктовый/Фрукты свежие	100	100
Кисломолочный продукт	100	100
<b>Обед</b>		
Закуска (холодное блюдо)(салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первой блюдо –		
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы.)	150-180	180-200
Гарнир	50-60	70-80
Третье блюдо (компот, кисель, чай, какао-напиток, сок)	110-120	130-150
Хлеб ржаной	150-180	180-200
	30	38
<b>Уплотнённый полдник</b>		
Салат овощной	30-40	50-60
Блюдо из творога, круп, овощей	90-150	100-200
Третье блюдо (чай, кисель, какао-напиток, компот, сок, и т.д.)	150-180	180-200
Выпечка (пирожок, булочка, ватрушка, /печенье	60/9	60-80/15
Хлеб пшеничный (батон)	22	30
Свежие фрукты	71	75
<b>Хлеб на весь день</b>		
Пшеничный (батон) /хлеб ржаной	45/30	60/38

## Рекомендуемая масса порций блюд для обучающихся различного возраста

РЕКОМЕНДОВАНО САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМИ ПРАВИЛАМИ И  
НОРМАМИ СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г.

Наименование блюд	Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, мясное блюдо	150-200	200-250
Яичное блюдо	150-200	200-250
Блюдо из творога	150-200	200-250
Напитки( чай, какао, сок, компот, молоко, кефир, кисель и др)	200	200
Закуска (салат, овощей нарезке и т.п)	60-100	60-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты (поштучно)	100-120	100-120

**Утверждаю**  
Директор МОБУ  
ООШ ЛГО с.Курское  
\_\_\_\_\_ Р.Н.Вишняков  
Приказ № от \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **Рекомендуемая масса порций блюд для обучающихся различного возраста**

**РЕКОМЕНДОВАНО САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМИ ПРАВИЛАМИ И  
НОРМАМИ СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп</b>	
	<b>с 7 до 11 лет</b>	<b>с 12 лет и старше</b>
Каша, овощное, мясное блюдо	150-200	200-250
Яичное блюдо	150-200	200-250
Блюдо из творога	150-200	200-250
Напитки( чай, какао, сок, компот, молоко, кефир, кисель и др)	200	200
Закуска (салат, овощей нарезке и т.п)	60-100	60-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты (поштучно)	100-120	100-120

**Утверждаю**  
Директор МОБУ  
ООШ ЛГО с.Курское  
\_\_\_\_\_ Р.Н.Вишняков  
Приказ № от \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)**

Возраст детей	Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник
<b>От 1 года до 3 лет</b>	<b>350</b>	<b>100</b>	<b>450</b>	<b>200</b>
<b>От 3 лет до 7 лет</b>	<b>400</b>	<b>100</b>	<b>600</b>	<b>250</b>

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации**

Время приема пищи младшая разновозрастная группа	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации	Время приема пищи старшая разновозрастная группа	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации
	<b>10,5 часов</b>		<b>10,5 часов</b>
<b>8.40-9.00</b>	<b>завтрак</b>	<b>8.50-9.00</b>	<b>завтрак</b>
<b>10.30</b>	<b>второй завтрак</b>	<b>10.40</b>	<b>второй завтрак</b>
<b>11.40 -12.00</b>	<b>обед</b>	<b>12.00-13.00</b>	<b>обед</b>
<b>15.30</b>	<b>полдник</b>	<b>15.30</b>	<b>полдник</b>



**Утверждаю**  
 Директор МОБУ  
 ООШ ЛГО с.Курское  
 \_\_\_\_\_ Р.Н.Вишняков  
 Приказ № \_\_\_ от 01.08.2022 г.

**Примерный возрастной объем порций для детей**  
 РЕКОМЕНДОВАНО САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМИ ПРАВИЛАМИ И  
 НОРМАМИ СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г.

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	Ясли с 1,5 до 3 лет	Сад с 3 до 7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша, овощное блюдо	130-1500	150-200
Яичное блюдо	40-80	80-100
Блюдо из творога	90-150	100-150
Третье блюдо (чай, какао, компот, кисель, сок)	150-180	180-200
Хлеб пшеничный (батон)	23	30
Масло сливочное	3	5
Сыр	3	5
Салат овощной	30-40	50-60
<b>II завтрак</b>		
Сок фруктовый/Фрукты свежие	100	100
Кисломолочный продукт	100	100
<b>Обед</b>		
Закуска (холодное блюдо)(салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первой блюдо –		
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы.)	150-180 50-60	180-200 70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, какао-напиток, сок)	150-180	180-200
Хлеб ржаной	30	38
<b>Уплотнённый полдник</b>		
Салат овощной	30-40	50-60
Блюдо из творога, круп, овощей	90-150	100-200
Третье блюдо (чай, кисель, какао-напиток, компот, сок, и т.д.)	150-180	180-200
Выпечка (пирожок, булочка, ватрушка, /печенье	60/9	60-80/15
Хлеб пшеничный (батон)	22	30
Свежие фрукты	71	75
<b>Хлеб на весь день</b>		
Пшеничный (батон) /хлеб ржаной	45/30	60/38

