

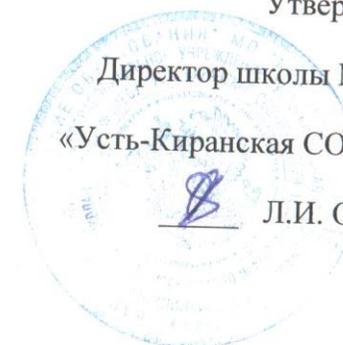
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8, А
yst-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы МБОУ
«Усть-Киранская СОШ-И»


Л.И. Осеева



10-ти дневное меню горячего питания

2022г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8, А

yst-kiran@yandex.ru

Сведения о возрастных категориях: учащиеся 7-11 лет, учащиеся 11 - 17 лет.

Режим работы учреждения:

2022-2023 учебный год с 1 сентября 2022 года

Учебный год заканчивается 31 мая 2023 года

КАНИКУЛЫ:

Осенние каникулы – с 29 октября 2022 года по 06 ноября 2022 года

Зимние каникулы – с 29 декабря 2022 года по 10 января 2023 года

Весенние каникулы – с 25 марта 2023 года по 02 апреля 2023 года

Дополнительные каникулы для учащихся 1-го класса - с 13 февраля 2023 года по 18 февраля 2023 года

Режим работы школы: понедельник – пятница: с 08.00 до 17.00; суббота с 08.00 до 16.00.

График работы школы:

08.30 - 14.00 уроки

14.00 - 17.00 внеурочная деятельность

16.00 - 18.00 секции

Время приема пищи: 2 перемена -9.55-10.10 (15 мин).

3 перемена – 10.50-11.05 (15 мин).

Кратность питания: одноразовое - горячий завтрак.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

Меню 1-4 классы

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	1
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	694-1	Картофельное пюре с котлетой мясная (полуфабрикат)	150/80	38,86	119,73/162,0	3,08/8,97	2,33/10,50	19,13/8,66
	гор.напиток	959-1	какао с молоком	200	15,00	133	3	3	25
	хлеб	147	хлеб ржаной	40	3,39	90	3	0	20
	йогурт		йогурт	100	9,00	85	3	1	16
	печенье	493	Печенье (к чаю)	30	3,75	74	1	10	22
Итого:				600	70,0	663,73	22,05	26,83	110,79

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	2
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	рис с котлетой мясная (полуфабрикат)	150/0,80	38,67	393	14	17	39
	гор.напиток		чай с сахаром	200	2,48	45			11
	хлеб	147	пшеничный	40	3,39	54	5	4	
	нарезка овощная	001	огурец	70	9.56	55	2	4	5
	вафли	493	"зебра"	40	12,12	74	1	10	22
Итого:				540	66,22	587	31	60	123

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	3
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	------	---

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы _____ Л.И. Осеева

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша рисовая молочная	150	43.79	237	6	7	35
	гор.напиток	868	компот из сухофруктов	200	6.96	7	0		2
	хлеб	677	пшеничный	70	3.50	90	3	0	20
	печенье	010	сгущенка	10	3.75	380	9	8	65
	Фрукты	493	банан	100	12	510	11	0	51
Итого:				530	70	1224	29	15	173

Ответствен
ный за
питание:

Жамбалова Г.Б.

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		227	каша пшенная с горбушей	150/80	43.54	275	12	15	24
	гор.напиток	34	кисель (клюквенный)	200	9.70	94			25
	хлеб	677	хлеб	40	3.50	165	4	1	24

МУНИЦИПАЛЬ
НОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВА
ТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская
средняя
общеобразовате
льная школа-
интернат»

671821, с. Усть-
Киран, ул.

Игумнова 8,А.

			пшеничный						
	Фрукты	338	апельсин	100	13	61	1	1	13
Итого:				570	69,14	595	17	17	86

yst-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы _____ Л.И. Осеева

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	5
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	каша перловая с	180/100	40.88	275	11	9.2	11.2

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская
средняя
общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы _____ Л.И. Осеева

			голубцами (полуфабрикаты)						
	гор.напиток	34	кисель	200	9.70	94			25
	хлеб	677	хлеб	70	3.50	165	4	1	24
	фрукты	010	яблоко свежее	100	21.00	61	1	1	13
Итого:				650	75.08	595	17	17	86

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.

	МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"							День	6
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	688	суп молочный с лапшой	200	37,20	275	12	15	24
	гор.напиток	34	кисель	200	9,70	94			25
	хлеб	677	хлеб	40	3,50	165	4	1	24
	Фрукты	338	апельсин	100	19	178	1	1	13

ust-
kiran@yandex.ru

Утверждаю:
Директор школы
_____ Л.И.
Осева

Итого:				540	69.40	712	17	17	86
--------	--	--	--	-----	-------	-----	----	----	----

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

Утвержда
ю:

Директор
школы

Л.И.
Осева

	МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"							День	7
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	516	каша пшенная с котлетой мясной (полуфабрикат)	150/80	40,54	198,44/135,99	5,67/4,82	9,57/8,49	23,91/7,87
	гор. напиток	868	компот из сухофруктов	200	6,96	76	1	0	20
	хлеб	677	пшеничный	40	3,50	117	3	0	25
	фрукты	338	яблоко	100	19,0	66	1	1	15

Итого:			570	70,0	457,44/394,99	15.49	19.06	91.78
--------	--	--	-----	------	---------------	-------	-------	-------

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»**

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор
школы

Л.И.
Осева

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	8
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	516	каша гречневая с котлетой мясной (полуфабрикат)	150/80	41,20	275	12	15	24
	сок фруктовый	360	персиковый	200	16,30	91	1	1	24
	хлеб	677	Хлеб пшеничный	40	3,50	165	4	1	24
			Шоколад	30	11,0	54	18	0,35	0,48
Итого:				500	72,0	585	16	16	85

Ответстве
нный за
питание:

Жамбалова Г.Б

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»**

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы _____ Л.И. Осева

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	9
МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	10
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	205	каша перловая с макаронами с тертым сыром	150/80	40.54	351	24	13	33
Завтрак	гор.блюдо	516	макаронами (полуфабрикат)	150/80	40,88	399	13	18	48
	гор.напиток	663	чай с сахаром	200	1,50	46	0	0	12
	хлеб	677	хлеб пшеничный	40	3,50	94	3	0	20
		338	апельсин	100	24,12	61	1	1	13
Итого:				570	70	600	17	19	93

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

НИЕ

«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

			фрикадельками (полуфабрикат)						
	кисель	34	брусничный	200	9.70	57	0	0	15
	хлеб	3	хлеб с сыром	70	12.20	69	3	7	10
	овощная нарезка	001	огурец	70	9.56	55	2	4	5
	Итого:			570	72,0	532	29	24	63

Утверждаю
:
Директор
школы
____ Л.И.
Осева

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы _____ Л.И. Осева

Меню 5-11 классы

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	1
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	694-1	Картофельное пюре с котлетой мясная (полуфабрикат)	180/100	38,86	119,73/162,0	3,08/8,97	2,33/10,50	19,13/8,66
	гор.напиток	959-1	какао с	200	15,00	133	3	3	25

			молоком						
	хлеб	147	хлеб ржаной	40	3,39	90	3	0	20
	йогурт		йогурт	100	9,00	85	3	1	16
	печенье	493	к чаю	30	3,75	74	1	10	22
Итого:				650	70,0	663,73	22,05	26,83	110,79

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы _____ Л.И. Осеева

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	2
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	рис с котлетой мясная (полуфабрикат)	150/0,80	38,67	393	14	17	39
	гор.напиток		чай с сахаром	200	2,48	45			11
	хлеб	147	пшеничный	40	3,39	54	5	4	
	нарезка овощная	001	огурец	70	9.56	55	2	4	5
	вафли	493	"зебра"	40	12,12	74	1	10	22
Итого:				540	66,22	587	31	60	123

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы _____ Л.И. Осеева

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	4
Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша рисовая молочная	150	43.79	237	6	7	35
	гор.напиток	868	компот из сухофруктов	200	6.96	7	0		2
	хлеб	677	пшеничный	70	3.50	90	3	0	20
	печенье	010	сгущенка	10	3.75	380	9	8	65
	Фрукты	493	банан	100	12	510	11	0	51
Итого:				530	70	1224	29	15	173

Ответственный
за питание:
Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.

пищи									
Завтрак		227	каша пшенная с горбушей	150/80	43.54	275	12	15	24
	гор.напиток	34	кисель (клюквенный)	200	9.70	94			25
	хлеб	677	хлеб пшеничный	40	3.50	165	4	1	24
	Фрукты	338	апельсин	100	13	61	1	1	13
Итого:				570	69,14	595	17	17	86

yst-
kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы
____ Л.И.
Осева

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

	МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"							День	5
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы

МУНИЦ
ИПАЛЬ
НОЕ
БЮДЖЕ
ТНОЕ
ОБЩЕО
БРАЗОВ
АТЕЛЬН

ОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы ____ Л.И. Осева

Завтрак	гор.блюдо	171	каша перловая с голубцами (полуфабрикаты)	180/100	40.88	275	11	9.2	11.2
	гор.напиток	34	кисель	200	9.70	94			25
	хлеб	677	хлеб	70	3.50	165	4	1	24
	фрукты	010	яблоко свежее	100	21.00	61	1	1	13
Итого:				650	75.08	595	17	17	86

Ответств

енный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	6
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	688	суп молочный с лапшой	200	37,20	275	12	15	24

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
ust-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы
_____ Л.И.
Осева

	гор.напиток	34	кисель	200	9,70	94			25
	хлеб	677	хлеб	40	3,50	165	4	1	24
	Фрукты	338	апельсин	100	19	178	1	1	13
Итого:				540	69.40	712	17	17	86

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yust-kiran@yandex.ru

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	7
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	516	каша пшеничная с котлетой мясной (полуфабрикат)	150/80	40,54	198,44/135,99	5,67/4,82	9,57/8,49	23,91/7,87
	гор. напиток	868	компот из сухофруктов	200	6,96	76	1	0	20
	хлеб	677	пшеничный	40	3,50	117	3	0	25
	фрукты	338	яблоко	100	19,0	66	1	1	15
	Итого:			570	70,0	457,44/394,99	15.49	19.06	91.78

Утверждаю:

Директор
школы _____
Л.И. Осеева

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

Утверждаю:

Директор школы _____ Л.И. Осеева

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

	МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"							День	7
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	516	каша гречневая с котлетой мясной (полуфабрикат)	150/80	41,20	275	12	15	24
	сок фруктовый	360	персиковый	200	16,30	91	1	1	24
	хлеб	677	Хлеб пшеничный	40	3,50	165	4	1	24
			Шоколад	30	11,0	54	18	0,35	0,48
Итого:				500	72,0	585	16	16	85

«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы _____ Л.И. Осеева

Ответственный за питание:

Жамбалова Г.Б.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8,А.
yst-kiran@yandex.ru

Утверждаю:

Директор школы
_____ Л.И. О

МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"								День	9
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	МБОУ "Усть-Киранская СОШ-И"		каша перловая с						10
Прием пищи	Раздел	№ рец.	тефтелями мясными	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	516	макаронны с (полуфабрикат)	150/80	40,88	399	13	18	48
Завтрак	гор.блюдо	663	фрикадельками чай с сахаром (полуфабрикат)	200	40.54	46	35	24	13
	гор.блюдо	205	хлеб	150	80.50	351	1	0	33
	кисель	34	брусничный	40	200	9.70	57	0	0
	хлеб	677	пшеничный	40	70	3.50	94	3	20
	хлеб	3	хлеб с сыром	70	12.20	69	1	7	10
	овощная нарезка	338	апельсин	100	24.12	61	1	1	13
Итого:	овощная нарезка	001	огурец	570	70	9.56	600	55	19
	Итого:			570	72,0	532	29	24	63

Ответственный за питание:
Жамбалова Г.Б.