

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Гимназия № 2"

 Н.В. Яловая
 " ____ " _____ 2024 г.

МЕНЮ
основного (организованного) питания учащихся 1-4 классов
на 2024/2025 учебный год

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День 1																
Завтрак	<i>Овощи натуральные свежие(помидоры)</i>	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	71	Москва,2011
	<i>Каша рассыпчатая (гречневая)</i>	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,21	0	0	1,2	14,82	203,93	135,83	4,56	302	Москва,2011
	<i>Котлеты или биточки</i>	90	8,62	27,34	10,82	333,82	0,29	3,50	32,73	2,10	9,41	126,13	26,10	1,64	268	Москва,2011
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459	Пермь, 2021
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	125	0,49	0,49	11,88	54,28	0,04	12,50	6,25	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	655,00	21,22	33,02	89,74	751,46	0,61	27,50	38,98	4,50	66,23	388,01	194,08	10,72		
День 2																
Завтрак	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками</i>	60	0,07	3,06	0,70	54,06	0,30	10,12	0,00	1,92	20,09	1,76	9,60	0,58	46	Москва, 2011
	<i>Плов из отварной птицы</i>	200	12,30	8,20	24,80	223,00	0,04	0,00	15,00	0,60	20,00	87,00	28,00	0,71	375	Пермь, 2021
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	170	0,66	0,66	16,15	73,81	0,05	17,00	8,50	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	660	15,48	12,89	66,37	467,17	0,42	27,12	23,50	3,37	78,09	134,66	61,00	6,21		
День 3																
Завтрак	<i>Салат из квашеной капусты</i>	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	8,64	31,34	20,37	6,37	0,40	47	Москва,2011
	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	100	12,50	1,50	5,20	84,00	0,07	0,70	39,00	1,30	43,00	179,00	29,00	0,87	308	Пермь,2021
	<i>Картофель, тушеный с луком и томатом</i>	150	5,00	2,40	21,00	125,00	0,11	7,30	0,00	2,60	31,60	109,90	44,70	1,82	171	Пермь,2021
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	178	0,69	0,69	16,91	77,29	0,05	17,80	8,90	0,36	28,48	19,58	16,02	3,92	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	718	21,66	8,56	72,90	454,01	0,27	37,69	47,90	13,41	145,22	356,05	104,19	8,19		

День 4																
Завтрак	Овоцы натуральные свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	11,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	71	Москва,2011
	Печень говяжья по-стогановски	100	15,60	11,30	3,52	171,00	0,20	14,17	5 782,00	5,00	33,24	239,32	8,97	5,00	255	Москва,2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,51	26,44	168,45	0,60	0,00	0,00	2,70	4,86	37,17	21,12	1,11	309	Москва,2011
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459	Пермь, 2021
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (яблоки)	152	0,78	0,78	19,00	86,84	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	692	24,85	17,62	85,02	551,79	0,91	38,11	5792,00	8,69	93,90	345,09	65,39	12,04		
День 5																
Завтрак	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,50	291,00	0,12	0,00	78,00	0,90	229,50	318,00	33,00	1,13	279	Пермь, 2021
	Повидло, джем, варенье (порциями)	50	0,20	0,00	32,50	131,00	0,01	0,25	0,00	0,00	7,00	4,50	3,50	0,65	86	Пермь, 2021
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (яблоки)	116	0,45	0,45	11,02	50,37	0,03	11,60	5,80	0,23	18,56	12,76	10,44	2,55	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	691	24,70	12,10	75,32	510,37	0,16	11,85	83,80	1,13	260,16	342,96	51,14	5,15		
День 6																
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,78	3,66	3,72	50,40	0,01	2,82	0	1,62	18,6	21	10,8	0,67	31	Пермь, 2021
	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	0,08	12,91	15,77	0,00	41,52	119,66	43,52	2,10	289	Москва,2011
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (яблоки)	199	0,78	0,78	18,91	86,41	0,06	19,90	9,95	0,40	31,84	21,89	17,91	4,38	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	729	17,72	18,29	64,72	493,11	0,18	35,63	25,72	2,53	102,76	189,75	80,33	8,33		
День 7																
Завтрак	Овоцы консервированные отварные (кукуруза)	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,06	2,79	8,40	0,06	5,62	29,89	0,13	0,25	157	Пермь, 2021
	Птица отварная (бройлер-цыпляенок)	90	14,58	10,80	0,27	156,60	0,05	4,23	82,08	0,40	51,84	112,95	4,86	0,96	288	Москва,2011
	Рис отварной	150	3,76	5,42	38,85	219,30	0,03	0,00	27,00	0,29	17,25	83,70	27,15	0,10	385	Пермь,2021
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459	Пермь, 2021
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (яблоки)	108	0,42	0,42	10,26	46,89	0,03	10,80	5,40	0,22	17,28	11,88	9,72	2,38	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	638,00	22,12	18,94	69,91	538,36	0,17	8,02	117,48	1,28	88,31	255,14	41,04	2,54		
День 8																
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,70	62,34	0,01	3,86	0,00	1,40	17,56	19,08	10,09	8,88	54	Москва, 2011
	Макаронные изделия отварные с сыром	150/5/20	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,20	100,80	3,30	258,30	176,82	17,78	0,98	204	Москва, 2011
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (мандарины)	168	1,75	0,44	16,38	72,07	0,13	63,84	11,76	0,17	58,80	28,56	18,48	0,17	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	633	16,69	18,99	77,65	543,31	0,24	67,90	112,56	5,38	345,46	251,66	54,45	11,21		
День 9																

Завтрак	<i>Салат из капусты белокачанной</i>	60	0,87	3,60	5,04	56,40	0,01	10,20	0,00	1,68	24,00	16,80	9,60	0,32	1	Пермь, 2021
	<i>Тефтели</i>	90	7,76	17,54	11,10	214,38	0,22	0,53	4,70	0,26	32,32	91,73	16,87	0,90	279	Москва, 2011
	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,07	2,33	19,13	109,73	0,13	18,16	0,00	2,40	36,98	86,60	27,75	1,01	312	Москва, 2011
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	192	0,75	0,75	18,24	83,37	0,06	19,20	9,60	0,38	30,72	21,12	17,28	4,22	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	722	14,89	25,19	78,23	580,18	0,45	48,09	14,30	5,23	134,82	243,45	79,60	7,63		
День 10																
Завтрак	<i>Каша "Дружба"</i>	200	5,07	6,44	26,93	185,95	0,09	1,29	38,43	0,14	126,83	136,59	29,85	0,43	229	Пермь, 2021
	<i>Бутерброды с сыром (1 вариант)</i>	20/20/5	6,90	9,00	10,00	149,00	0,03	0,10	62,00	0,30	206,00	135,00	14,00	0,37	1	Москва, 2011
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (апельсины)</i>	180	2,23	0,49	20,30	94,77	0,07	108,00	14,40	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	625,00	14,40	16,03	66,53	467,72	0,19	109,39	114,83	0,80	399,13	320,69	71,45	2,16		
	Среднее значение за весь период	676,30	19,37	18,16	74,64	535,75	0,36	41,13	637,11	4,63	171,41	282,75	80,27	7,42		

Меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет) в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", МР 2.4.0179-20 рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Меню содержит информацию о количественном составе блюд с ссылкой на рецептуры используемых блюд в соответствии со Сборником технических нормативов- Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва, 2011 г.; Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ Под ред.А.Я. Первалова -Пермь, 2013 г.; Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ Под ред.А.Я. Первалова -Пермь, 2021 г.

Заведующий производством МБОУ "Гимназия № 2"

Г.П.Попова