



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Гимназия № 2"
 Н.В. Яловая
 "31" сентября 2022 г.

МЕНЮ
 основного (организованного) питания учащихся 1-4 классов
 на 2022/2023 учебный год

Сезон: зима-весна
 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	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,20	7,49	36,25	245,46	0,13	0,91	52,19	0,20	139,78	221,30	210,76	2,23	173	Москва,2011
	Бутерброды с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,40	0,04	0,00	40,00	0,68	10,00	29,00	5,20	0,50	1	Москва, 2011
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	107,40	0,01	0,21	78,00	0,15	264,30	150,00	10,50	0,30	75	Пермь, 2021
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	379	Москва, 2011
	Фрукты свежие (груши)	125	0,48	0,36	12,55	55,45	0,03	6,25	2,50	0,50	23,75	20,00	15,00	2,88	82	Пермь, 2021
	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,36	20,00	44,00	0,00	300,00	180,00	28,00	0,20	468	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	805	27,48	34,18	94,83	797,31	0,61	28,67	236,69	1,53	863,61	690,30	283,46	6,24		
День 2																
Завтрак	Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1,02	7,98	3,06	88,20	0,02	4,20	0,00	3,00	25,80	18,60	9,00	0,21	151	Пермь, 2021
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	12,65	13,23	13,67	224,77	2,26	0,86	25,83	0,00	49,29	67,17	17,89	1,18	295	Москва, 2011
	Пюре картофельное	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
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва,2011
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (банан)	111	0,52	0,52	13,05	59,30	0,05	11,10	1,58	0,48	8,88	31,08	46,62	0,63	82	Пермь, 2021
	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,36	20,00	44,00	0,00	300,00	180,00	28,00	0,20	468	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	661	20,51	24,58	74,30	601,20	2,53	34,35	27,41	6,44	150,85	269,05	121,46	4,87		
День 3																
Завтрак	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,94	0,00	0,05	13,80	14,40	8,40	0,30	70	Москва, 2011
	Плов	200	16,82	37,56	34,52	544,00	0,52	1,71	0,00	0,77	16,64	257,28	52,85	2,41	265	Москва,2011
	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,83	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва, 2011
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Плоды свежие (апельсины)	108	1,08	0,00	8,64	46,44	0,04	64,80	8,64	0,21	36,72	24,84	14,04	0,32	82	Пермь, 2021
	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,36	20,00	44,00	0,00	300,00	180,00	28,00	0,20	468	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	615	21,63	38,14	69,97	717,24	0,64	72,28	8,64	1,61	100,16	363,72	96,49	4,95		
День 4																

Завтрак	<i>Винегрет овощной</i>	60	0,97	3,72	5,34	58,73	0,03	6,41	0,00	0,00	43,62	25,96	24,54	0,51	67	Москва,2011	
	<i>Котлеты или биточки рыбные</i>	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	234	Москва,2011	
	<i>Картофель отварной с маслом</i>	150	4,11	7,66	15,33	146,26	0,14	20,00	0,00	3,29	14,29	75,71	27,14	1,11	152	Пермь,2021	
	<i>Чай с лимоном</i>	207	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,83	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва, 2011	
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021	
	<i>Фрукты свежие (груши)</i>	146	3,18	0,61	18,59	92,51	0,08	0,00	0,00	0,65	21,96	73,35	21,96	1,82	82	Пермь, 2021	
	<i>Молоко витаминизированное</i>	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,36	20,00	44,00	0,00	300,00	180,00	28,00	0,20	468	Пермь, 2021	
	Итого за завтрак	557	22,23	14,00	56,06	438,79	0,31	29,64	0,02	4,87	125,91	328,87	95,88	4,14			
День 5																	
Завтрак	<i>Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)</i>	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,40	0,13	14,35	36,79	12,10	0,42	306	Москва, 2011	
	<i>Омлет натуральный</i>	165	15,33	27,30	2,90	318,60	0,11	0,28	357,00	0,00	113,39	248,35	17,75	2,90	210	Москва, 2011	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	379	Москва, 2011	
	<i>Бутерброды с сыром</i>	20/20/10	6,22	13,68	10,41	189,58	0,03	0,10	62,00	0,30	206,00	135,00	14,00	0,37	63	Пермь, 2021	
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82	Пермь, 2021	
	<i>Молоко витаминизированное</i>	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,36	20,00	44,00	0,00	300,00	180,00	28,00	0,20	468	Пермь, 2021	
	Итого за завтрак	575	26,84	45,68	42,52	688,30	0,24	14,50	447,40	0,63	475,62	521,14	66,85	6,03			
День 6																	
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная из пшеничной крупы</i>	200	8,20	7,49	36,25	245,46	0,13	0,91	52,19	0,20	139,78	221,30	210,76	2,23	173	Москва,2011	
	<i>Бутерброды с маслом</i>	40/10	3,08	8,41	20,69	170,40	0,04	0,00	40,00	0,68	10,00	29,00	5,20	0,50	1	Москва, 2011	
	<i>Сыр полутвердый (порциями)</i>	30	6,96	8,85	0,00	107,40	0,01	0,21	78,00	0,15	264,30	150,00	10,50	0,30	75	Пермь, 2021	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	379	Москва, 2011	
	<i>Фрукты свежие (бананы)</i>	103	0,45	0,33	11,65	51,45	0,03	5,80	2,32	0,46	22,04	18,56	13,92	2,67	82	Пермь, 2021	
	<i>Молоко витаминизированное</i>	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,36	20,00	44,00	0,00	300,00	180,00	28,00	0,20	468	Пермь, 2021	
	Итого за завтрак	753	27,45	34,15	93,93	793,31	0,61	28,22	236,51	1,49	861,90	688,86	282,38	6,03			
День 7																	
Завтрак	<i>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</i>	60	1,05	3,71	5,55	59,70	0,05	26,08	0,00	2,10	9,55	28,39	11,23	0,45	42	Москва,2011	
	<i>Птица или кролик отварные (бройлер-цыпленок)</i>	100	16,20	12,00	0,30	174,00	0,06	4,70	91,20	0,44	57,60	125,50	5,40	1,07	288	Москва, 2011	
	<i>Рис отварной</i>	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	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва,2011	
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021	
	<i>Фрукты свежие (груша)</i>	100	0,38	0,29	10,04	44,36	0,02	5,00	2,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	82	Пермь, 2021	
	<i>Молоко витаминизированное</i>	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,36	20,00	44,00	0,00	300,00	180,00	28,00	0,20	468	Пермь, 2021	
	Итого за завтрак	550	24,26	21,65	70,09	572,20	0,21	30,81	118,20	3,39	114,30	303,19	63,98	3,46			
День 8																	
Завтрак	<i>Запеканка из творога</i>	180	30,81	20,91	31,40	440,00	1,14	0,39	129,85	0,84	263,80	25,80	45,51	1,49	223	Москва, 2011	

	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	0,02	0,30	12,60	12,60	92,10	65,70	10,20	0,06	471	Пермь, 2021	
	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,01	152,22	124,56	21,34	0,48	382	Москва, 2011	
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	575	Пермь, 2021	
	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,36	20,00	44,00	0,00	300,00	180,00	28,00	0,20	468	Пермь, 2021	
	Итого за завтрак	650	45,65	34,52	95,59	879,10	1,62	22,28	210,85	14,13	815,72	422,06	110,25	2,71			
День 9																	
Завтрак	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	
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	0,60	32,79	205,97	48,96	3,45	259	Москва, 2011	
	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,83	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва, 2011	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021	
	Фрукты свежие (мандарины)	100	1,00	0,00	8,00	38,00	0,08	38,00	7,00	0,10	35,00	17,00	11,00	0,10	82	Пермь, 2021	
	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,36	20,00	44,00	0,00	300,00	180,00	28,00	0,20	468	Пермь, 2021	
	Итого за завтрак	807	24,69	44,29	65,86	764,91	0,94	71,38	51,00	2,90	419,39	491,17	119,96	6,34			
День 10																	
Завтрак	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	0,05	26,08	0,00	0,00	9,55	28,39	11,23	0,45	42	Москва, 2011	
	Печень, тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165,00	0,20	29,54	5 541,00	0,50	27,53	227,87	16,82	4,82	261	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	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва, 2011	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021	
	Фрукты свежие (яблоки)	145	0,58	0,58	14,21	63,80	0,04	10,15	0,00	0,29	23,35	15,95	13,05	3,20	82	Пермь, 2021	
	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,36	20,00	44,00	0,00	300,00	180,00	28,00	0,20	468	Пермь, 2021	
	Итого за завтрак	702	22,79	18,37	81,77	598,15	0,96	68,60	5 541,00	4,05	98,28	376,58	83,42	11,50			
	Среднее значение за весь период	667,50	26,35	30,96	74,49	685,05	0,87	40,07	687,77	4,10	402,57	445,49	132,41	5,63			

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. Перевалова -Пермь, 2013 г.; Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ Под ред.А.Я. Перевалова -Пермь, 2021 г.

Заведующий производством МБОУ "Гимназия № 2"

Г.П.Попова

