



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Гимназия № 2"
Н.В. Яловая
" 20 " декабря 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 (груша)	165	0,64	0,47	16,57	73,19	0,03	8,25	3,30	0,66	31,35	26,40	19,80	3,79	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	645	22,04	27,89	89,45	697,05	0,25	10,67	193,49	1,69	571,21	516,70	260,26	6,95		
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
	Итого за завтрак	550	19,99	24,06	61,25	541,90	2,48	23,25	25,83	5,96	141,97	237,97	74,84	4,24		
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
	Итого за завтрак	507	20,55	38,14	61,33	670,80	0,60	7,48	0,00	1,40	63,44	338,88	82,45	4,63		
День 4																
Завтрак	Винегрет овощной	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
	Котлеты или биточки рыбные	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

	Картофель отварной с маслом	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	
	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	
	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	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	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	
	Омлет натуральный	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	
	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	
	Бутерброды с сыром	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	
	Фрукты свежие (апельсин)	113	1,40	0,30	12,75	59,49	0,05	67,80	9,04	0,23	38,42	25,99	14,70	0,34	82	Пермь, 2021	
	Итого за завтрак	588	27,84	45,58	45,47	703,79	0,26	75,30	456,44	0,66	497,94	536,13	72,55	4,16			
День 6																	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной 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 (мандарин)	183	1,90	0,48	17,84	78,50	0,15	69,54	12,81	0,18	64,05	31,11	20,13	0,18	82	Пермь, 2021	
	Итого за завтрак	663	23,30	27,90	90,72	702,36	0,37	71,96	203,00	1,21	603,91	521,41	260,59	3,34			
День 7																	
Завтрак	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	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	
	Птица или кролик отварные (бройлер-цыпленок)	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	
	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 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	
	Итого за завтрак	750	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	Запеканка из творога	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	
	Фрукты свежие (яблоко)	115	0,44	0,45	10,93	49,93	0,03	11,50	5,75	0,23	17,25	12,65	10,35	2,53	82	Пермь, 2021	
	Итого за завтрак	565	40,49	28,57	97,12	811,03	1,29	13,78	172,60	14,36	532,97	254,71	92,60	5,04			
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 (банан)	103	1,50	0,50	21,08	94,90	0,04	10,30	20,60	0,41	8,24	28,84	43,26	0,62	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	610	19,59	38,39	69,54	703,81	0,54	23,68	20,60	3,21	92,63	323,01	124,22	6,66		
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
	Итого за завтрак	557	22,21	17,79	67,56	534,35	0,92	58,45	5 541,00	3,76	74,94	360,63	70,37	8,30		
	Среднее значение за весь период	579,20	24,25	28,40	70,86	637,61	0,72	34,50	673,12	4,05	281,92	372,15	119,77	5,09		

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

