



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ "Гимназия № 2"  
Н.В. Яловая  
2024 г.

**МЕНЮ**  
**основного (организованного) питания учащихся 1-4 классов**  
**на 2023/2024 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	
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак</b>	<i>Салат из свеклы отварной</i>	60	0,84	3,60	5,00	55,80	0,01	3,99	0,00	1,80	21,28	24,38	12,42	0,79	52	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 домашние</i>	90	10,88	17,29	8,17	231,27	0,09	0,23	4,48	2,00	11,31	70,39	11,09	1,12	271	Москва,2011
	<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>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>	179	0,70	0,70	17,01	77,72	0,05	17,90	8,95	0,36	28,64	19,69	16,11	3,94	82	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>716</b>	<b>24,10</b>	<b>26,56</b>	<b>95,31</b>	<b>716,55</b>	<b>0,39</b>	<b>24,95</b>	<b>13,43</b>	<b>5,89</b>	<b>95,95</b>	<b>342,29</b>	<b>181,75</b>	<b>11,13</b>		
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак</b>	<i>Салат из белокачанной 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</i>	180	15,14	33,80	31,07	489,60	0,47	1,54	0,00	3,96	14,90	209,53	47,57	2,17	265	Москва,2011
	<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>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>	128	0,50	0,50	12,16	55,58	0,04	12,80	6,40	0,26	20,48	14,08	11,52	2,82	82	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>598</b>	<b>18,49</b>	<b>38,23</b>	<b>68,82</b>	<b>717,54</b>	<b>0,84</b>	<b>24,49</b>	<b>6,40</b>	<b>6,65</b>	<b>72,27</b>	<b>247,67</b>	<b>73,99</b>	<b>6,21</b>		
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак</b>	<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>Котлеты рубленые из бройлер-цыплят</i>	90	11,38	11,91	12,30	202,29	2,03	0,77	23,24	0,00	44,36	60,45	16,10	1,06	295	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	0,53	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>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>	111	0,43	0,43	10,55	48,20	0,03	11,10	5,55	0,22	17,76	12,21	9,99	2,44	82	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>641</b>	<b>18,53</b>	<b>19,14</b>	<b>71,91</b>	<b>534,92</b>	<b>2,23</b>	<b>40,26</b>	<b>28,79</b>	<b>4,81</b>	<b>139,90</b>	<b>198,36</b>	<b>68,74</b>	<b>5,47</b>		
<b>День 4</b>																

<b>Завтрак</b>	<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 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>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 (бананы)</i>	100	1,46	0,49	20,47	92,14	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	82	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>23,222</b>	<b>14,84</b>	<b>75,63</b>	<b>528,43</b>	<b>0,31</b>	<b>36,84</b>	<b>20,02</b>	<b>5,2</b>	<b>117,71</b>	<b>311,97</b>	<b>121,98</b>	<b>3,46</b>		
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак</b>	<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	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
	<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	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
	<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>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 (мандарины)</i>	128	1,33	0,33	12,48	54,91	0,10	48,64	8,96	0,13	44,80	21,76	14,08	0,13	82	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>593</b>	<b>16,60</b>	<b>18,78</b>	<b>73,92</b>	<b>528,15</b>	<b>0,21</b>	<b>52,73</b>	<b>109,76</b>	<b>5,34</b>	<b>337,46</b>	<b>239,96</b>	<b>47,25</b>	<b>10,63</b>		
<b>День 6</b>																
	<i>Каши "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>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35	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>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>Фрукты свежие (апельсины)</i>	100	1,24	0,27	11,28	52,65	0,04	60,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	82	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>16,16</b>	<b>23,05</b>	<b>62,57</b>	<b>522,00</b>	<b>0,17</b>	<b>61,53</b>	<b>164,43</b>	<b>0,93</b>	<b>444,63</b>	<b>334,89</b>	<b>58,95</b>	<b>1,66</b>		
<b>День 7</b>																
<b>Завтрак</b>	<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>	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
	<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 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>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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>537,00</b>	<b>22,17</b>	<b>20,80</b>	<b>69,96</b>	<b>555,50</b>	<b>0,16</b>	<b>33,14</b>	<b>109,08</b>	<b>3,32</b>	<b>98,54</b>	<b>248,94</b>	<b>49,54</b>	<b>2,23</b>		
<b>День 8</b>																
<b>Завтрак</b>	<i>Запеканка из творога</i>	150	26,36	41,34	25,50	370,80	0,09	0,55	104,40	0,70	259,95	321,58	37,60	1,10	223	Москва, 2011
	<i>Молоко сгущенное</i>	50	3,60	4,25	27,75	163,50	0,03	0,50	12,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10	471	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>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	82	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>30,88</b>	<b>45,98</b>	<b>72,22</b>	<b>617,72</b>	<b>0,15</b>	<b>11,08</b>	<b>121,40</b>	<b>1,00</b>	<b>440,55</b>	<b>444,88</b>	<b>65,00</b>	<b>3,68</b>		
<b>День 9</b>																
<b>Завтрак</b>	<i>Салат из свеклы с солеными огурцами</i>	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
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	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 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	
	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)	133	0,52	0,52	12,64	57,75	0,04	13,30	6,65	0,27	21,28	14,63	11,97	2,93	82	Пермь, 2021	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>623</b>	<b>18,14</b>	<b>38,76</b>	<b>60,20</b>	<b>664,16</b>	<b>0,50</b>	<b>23,88</b>	<b>6,65</b>	<b>3,00</b>	<b>89,47</b>	<b>263,90</b>	<b>77,03</b>	<b>7,69</b>			
<b>День 10</b>																	
<b>Завтрак</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	5,00	55,80	0,01	3,99	0,00	1,80	21,28	24,38	12,42	0,79	52	Москва, 2011	
	Печень говяжья по-стогановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5 782,00	4,40	33,24	239,32	17,47	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	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	
	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 (апельсины)	100	1,24	0,27	11,28	52,65	0,04	60,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	82	Пермь, 2021	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>647,00</b>	<b>23,62</b>	<b>20,48</b>	<b>71,53</b>	<b>581,80</b>	<b>0,88</b>	<b>75,27</b>	<b>5790,00</b>	<b>9,63</b>	<b>113,28</b>	<b>347,77</b>	<b>70,31</b>	<b>7,92</b>			
	<b>Среднее значение за весь период</b>	<b>606,50</b>	<b>21,19</b>	<b>26,66</b>	<b>72,21</b>	<b>596,68</b>	<b>0,59</b>	<b>38,42</b>	<b>637,00</b>	<b>4,58</b>	<b>194,98</b>	<b>298,06</b>	<b>81,45</b>	<b>6,01</b>			

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