

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	
День 1																
Завтрак	<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>Каши 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>	177	0,69	0,69	16,82	76,85	0,05	17,70	8,85	0,35	28,32	19,47	15,93	3,89	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	707,00	21,60	36,70	97,40	816,63	0,59	26,19	41,58	5,98	87,43	402,51	199,18	12,11		
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</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	0,20	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>	130	0,51	0,51	12,35	56,45	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	600	18,17	38,34	68,84	716,41	0,84	24,66	6,50	6,65	66,59	252,79	76,97	6,79		
День 3																
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 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 (бананы)</i>	101	1,47	0,49	20,67	93,06	0,04	10,10	20,20	0,40	8,08	28,28	42,42	0,61	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	641	22,91	14,94	75,66	527,35	0,31	36,91	20,22	5,20	111,79	317,15	125,20	4,01		
День 4																

Завтрак	<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>Печень говяжья по-стогановски</i>	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
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	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
	<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 (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
	Итого за завтрак	640	23,39	20,58	71,16	580,20	0,88	73,44	5790,00	9,63	106,98	352,47	72,91	8,43		
День 5																
Завтрак	<i>Запеканка из творога</i>	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
	<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	0,20	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 (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
	Итого за завтрак	675	28,04	16,29	69,05	535,92	0,18	10,50	95,00	1,20	404,10	446,20	63,20	4,25		
День 6																
	<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
	<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>	135	0,53	0,53	12,83	58,62	0,04	13,50	6,75	0,27	21,60	14,85	12,15	2,97	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	665	17,82	38,87	60,22	663,03	0,50	24,05	6,75	3,00	83,79	269,02	80,01	8,27		
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 отварная (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>	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
	Итого за завтрак	530,00	21,94	20,90	69,59	553,90	0,16	31,31	109,08	3,32	92,24	253,64	52,14	2,74		
День 8																
Завтрак	<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	0,20	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 (мандарины)</i>	129	1,34	0,34	12,58	55,34	0,10	49,02	9,03	0,13	45,15	21,93	14,19	0,13	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	419	16,28	18,89	73,85	526,58	0,21	53,08	109,83	5,34	331,81	245,03	50,16	11,17		
День 9																
Завтрак	<i>Салат из капусты белокочанной</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

	Котлеты или биточки из птицы припущенные	90	18,00	16,20	9,64	255,86	0,09	0,77	65,57	1,16	43,71	164,57	21,86	1,63	372	Пермь, 2021
	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	0,20	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)	121	0,47	0,47	11,50	52,54	0,04	12,10	6,05	0,24	19,36	13,31	10,89	2,66	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	651	24,86	23,57	70,03	590,83	0,30	41,23	71,62	5,99	134,85	308,48	78,20	6,80		
День 10																
Завтрак	Каши "Дружба"	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
	Бутерброды с маслом	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
	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
	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 (апельсины)	101	1,25	0,27	11,39	53,18	0,04	60,60	8,08	0,20	34,34	23,23	13,13	0,30	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	531,00	15,84	23,15	62,51	520,53	0,17	62,10	164,51	0,93	438,97	340,02	61,88	2,20		
	Среднее значение за весь период	605,90	21,08	25,22	71,83	603,14	0,41	38,35	641,51	4,73	185,85	318,73	85,99	6,68		

Меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцировано 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