

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ "Гимназия № 2"

Н.В. Яловая  
 "13" ~~августа~~ 2023 г.



**МЕНЮ**  
 основного (организованного) питания учащихся  
 на 2023/2024 учебный год

Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-18 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>Макароны отварные с сыром</i>	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	3,30	295,20	202,08	20,32	1,23	204 Москва,2011
	<i>Бутерброды 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>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
	<b>Обед</b>														
	<i>Салат из свёклы отварной</i>	100	1,40	6,00	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,69	1,32	52 Москва, 2011
	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	250	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	0,00	1,27	29,70	72,22	29,67	1,15	104 Москва, 2011
	<i>Птица или кролик жареные (курица)</i>	100	22,05	22,12	0,07	287,27	0,90	2,58	97,09	0,30	47,00	161,87	22,65	97,09	293 Москва, 2011
	<i>Рис отварной</i>	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	385 Пермь, 2021
	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,08	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	342 Москва, 2011
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575 Пермь, 2021
	<b>Полдник</b>														
	<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>Сдобные булочные изделия</i>	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20	ПР
	<b>Ужин</b>														
	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	100	14,63	1,33	7,05	98,42	0,17	2,93	19,95	1,46	58,52	204,82	33,25	1,08	310 Пермь, 2021
	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,07	2,33	19,13	109,73	0,13	18,16	-	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
	<b>Итого за первый день</b>		<b>76,48</b>	<b>69,86</b>	<b>279,41</b>	<b>2 063,41</b>	<b>1,73</b>	<b>48,16</b>	<b>304,64</b>	<b>13,66</b>	<b>600,47</b>	<b>961,22</b>	<b>214,38</b>	<b>108,86</b>	
<b>День 2</b>															

	<b>Завтрак</b>															
	<i>Каша вязкая молочная из пшена</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>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>Бутерброды с сыром</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	63	Пермь, 2021
	<b>Обед</b>															
	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	250	1,83	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,12	1,23	82	Москва, 2011
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,80	44,60	25,34	1,33	309	Москва, 2011
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,51	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70	349	Москва, 2011
	<i>Котлеты домашние</i>	100	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>Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)</i>	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	71	Москва, 2011
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,40	0,65	19,90	99,00	0,09	0,00	0,00	0,56	23,50	78,50	23,50	1,95	575	Пермь, 2021
	<b>Полдник</b>															
	<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
<b>ПР</b>	<i>Сдобные булочные изделия</i>	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	<b>Ужин</b>															
	<i>Оладьи (с джемом)</i>	150/15	11,63	11,48	72,29	439,00	0,23	0,90	27,50	5,62	127,60	187,70	50,66	2,15	401	Москва, 2011
	<i>Кисломолочный напиток (снежок)</i>	150	4,05	2,25	16,20	118,50	0,50	1,35	33,00	0,00	181,50	141,00	22,50	0,15	470	Пермь, 2021
	<i>Печенье</i>	30	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	28,00	6,00	0,63	582	Пермь, 2021
	<b>Итого за второй день</b>		<b>64,30</b>	<b>65,47</b>	<b>329,52</b>	<b>2 191,98</b>	<b>1,80</b>	<b>25,42</b>	<b>179,17</b>	<b>11,40</b>	<b>839,70</b>	<b>1 021,73</b>	<b>425,23</b>	<b>14,20</b>		

**День 3**

	<b>Завтрак</b>															
	<i>Омлет натуральный</i>	170	15,80	28,14	2,99	328,28	0,11	0,30	367,84	0,30	116,83	255,88	18,29	2,99	210	Москва, 2011
	<i>Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)</i>	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	71	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
	<b>Обед</b>															
	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i>	250	2,56	2,78	15,68	109,00	0,09	6,07	0,00	1,95	29,50	57,72	23,80	1,00	112	Москва, 2011
	<i>Котлета рубленая из бройлер-цыплят</i>	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
	<i>Каша рассыпчатая (гречневая)</i>	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,72	17,78	244,71	162,99	5,47	302	Москва, 2011
	<i>Салат из свежих помидоров со сладким</i>	100	1,10	6,08	3,75	74,10	0,06	57,45	0,00	3,30	22,71	22,29	15,63	0,78	27	Москва, 2011
	<i>Компот из свежих плодов (вишня)</i>	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,08	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	342	Москва, 2011
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,40	0,65	19,90	99,00	0,09	0,00	0,00	0,56	23,50	78,50	23,50	1,95	575	Пермь, 2021
	<b>Полдник</b>															
	<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
<b>ПР</b>	<i>Сдобные булочные изделия</i>	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	<b>Ужин</b>															
	<i>Каша вязкая молочная из риса</i>	150/8	4,60	8,41	25,19	195,62	0,08	0,72	41,23	0,14	100,35	117,91	28,00	0,61	175	Москва, 2011
	<i>Яйцо вареное</i>	55	7,01	6,33	0,42	86,62	0,04	-	189,06	0,28	30,25	105,88	6,88	1,39	267	Пермь, 2021
	<i>Какао с молоком</i>	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
	<i>Бутерброд с сыром</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	63	Пермь, 2021
	<b>Итого за третий день</b>		<b>78,71</b>	<b>90,40</b>	<b>268,57</b>	<b>2 216,95</b>	<b>3,28</b>	<b>78,51</b>	<b>710,36</b>	<b>8,19</b>	<b>821,61</b>	<b>1 270,72</b>	<b>359,16</b>	<b>19,87</b>		

**День 4**

	<b>Завтрак</b>															
	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21	312	Москва, 2011

	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
	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	50	3,40	0,65	19,90	99,00	0,09	0,00	0,00	0,54	23,50	78,50	23,50	1,95	575	Пермь, 2021
	<b>Обед</b>															
	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	10,61	0,66	47	Москва, 2011
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0,00	2,42	42,67	88,10	35,57	2,05	102	Москва, 2011
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,51	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70	349	Москва, 2011
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00	0,09	0,00	0,00	0,56	23,50	78,50	23,50	1,95	575	Пермь, 2021
	<b>Полдник</b>															
	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
<b>ПР</b>	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	<b>Ужин</b>															
	Омлет с сыром	200	23,90	39,23	3,40	463,33	0,13	0,43	474,00	0,90	348,66	0,00	29,10	3,66	211	Москва, 2011
	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
	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
	<b>Итого за четвертый день</b>		<b>80,62</b>	<b>109,93</b>	<b>253,52</b>	<b>2 343,64</b>	<b>4,03</b>	<b>68,64</b>	<b>508,23</b>	<b>21,46</b>	<b>716,95</b>	<b>745,83</b>	<b>261,09</b>	<b>19,71</b>		
<b>День 5</b>																
	<b>Завтрак</b>															
	Пудинг творожной запеченый	180	27,12	9,60	37,20	343,20	0,14	0,36	80,40	1,08	262,80	376,80	44,40	1,84	285	Пермь, 2021
	Молоко сгущеное	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
	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
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,50	0,02	0,00	3,00	1,41	8,70	27,00	6,00	0,63	582	Пермь, 2021
	<b>Обед</b>															
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	71	Москва, 2011
	Щи из свежей капусты и картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,38	49,25	49,00	22,13	0,83	88	Москва, 2011
	Оладьи из печени	100	18,68	22,56	3,82	328,00	0,03	95,26	7 205,45	1,50	24,02	248,20	18,44	14,02	282	Москва, 2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	3,24	5,80	44,60	25,34	1,33	309	Москва, 2011
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	16,50	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29	491	Пермь, 2021
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00	0,09	0,00	0,00	0,56	23,50	78,50	23,50	1,95	575	Пермь, 2021
	<b>Полдник</b>															
	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
<b>ПР</b>	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	<b>Ужин</b>															
	Оладьи (с джемом)	150/15	11,63	11,48	72,29	439,00	0,23	0,90	27,50	5,62	127,60	187,70	50,66	2,15	401	Москва, 2011
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,00	1,40	0,00	0,00	240,80	28,00	28,00	0,20	470	Пермь, 2021
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,50	0,02	-	3,00	1,41	8,70	27,00	6,00	0,63	582	Пермь, 2021
	<b>Итого за пятый день</b>		<b>90,16</b>	<b>72,23</b>	<b>324,05</b>	<b>2 348,15</b>	<b>0,81</b>	<b>150,82</b>	<b>7 331,95</b>	<b>30,60</b>	<b>897,97</b>	<b>1 170,50</b>	<b>263,57</b>	<b>26,59</b>		
<b>День 6</b>																
	<b>Завтрак</b>															
	Омлет натуральный	170	15,80	28,14	2,99	328,28	0,11	0,30	367,84	0,30	116,83	255,88	18,29	2,99	210	Москва, 2011
	Бобовые отварные (горошек зеленый)	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
	Чай с лимоном	200/7	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

	<b>Обед</b>															
	<i>Овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	71	Москва, 2011
	<i>Свекольник</i>	250	2,33	4,73	10,33	93,25	0,06	7,90	0,00	2,38	36,75	61,25	28,25	1,45	98	Пермь, 2021
	<i>Мясо тушеное</i>	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	0,00	19,08	126,76	22,60	1,49	256	Москва, 2011
	<i>Рис отварной</i>	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	385	Пермь, 2021
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,51	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70	349	Москва, 2011
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,40	0,65	19,90	99,00	0,09	0,00	0,00	0,56	23,50	78,50	23,50	1,95	575	Пермь, 2021
	<b>Полдник</b>															
	<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
ПР	<i>Сдобные булочные изделия</i>	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	<b>Ужин</b>															
	<i>Пудинг творожной запеченый</i>	180	27,12	9,60	37,20	343,20	0,14	0,36	80,40	1,08	262,80	376,80	44,40	1,84	285	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>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	150	4,00	4,00	6,00	81,00	0,03	0,00	33,00	0,00	186,00	138,00	21,00	0,20	470	Пермь, 2021
	<b>Итого за шестой день</b>		<b>82,40</b>	<b>89,19</b>	<b>259,02</b>	<b>2 173,34</b>	<b>1,45</b>	<b>25,81</b>	<b>522,04</b>	<b>6,51</b>	<b>759,62</b>	<b>1 247,42</b>	<b>236,01</b>	<b>14,74</b>		
<b>День 7</b>																
	<b>Завтрак</b>															
	<i>Каши вязкая молочная из гречневой крупы</i>	200/10	8,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,8	0,62	149,62	234,98	70,82	1,73	173	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>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>Яйцо вареное</i>	55	7,01	6,33	0,42	86,62	0,04	-	189,06	0,28	30,25	105,88	6,88	1,39	267	Пермь, 2021
	<b>Обед</b>															
	<i>Салат из свеклы с солеными огурцами</i>	100	1,30	6,10	6,20	84,00	0,02	4,70	0,00	2,70	31,00	35,00	18,00	1,12	31	Пермь, 2021
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,33	33,40	72,23	25,35	1,18	108	Москва, 2011
	<i>Плов</i>	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
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,51	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70	349	Москва, 2011
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,40	0,65	19,90	99,00	0,09	0,00	0,00	0,56	23,50	78,50	23,50	1,95	575	Пермь, 2021
	<b>Полдник</b>															
	<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
ПР	<i>Сдобные булочные изделия</i>	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	<b>Ужин</b>															
	<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	3,30	295,20	202,08	20,32	1,23	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>Печенье</i>	30	2,25	2,94	22,32	124,50	0,02	-	3,00	1,41	8,70	27,00	6,00	0,63	582	Пермь, 2021
	<b>Итого за седьмой день</b>		<b>70,77</b>	<b>104,82</b>	<b>293,20</b>	<b>2 415,11</b>	<b>1,66</b>	<b>17,02</b>	<b>445,11</b>	<b>11,47</b>	<b>871,09</b>	<b>1 179,79</b>	<b>259,38</b>	<b>14,75</b>		
<b>День 8</b>																
	<b>Завтрак</b>															
	<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>Птица или кролик отварные отварные (голень птицы)</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>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>	50	3,40	0,65	19,90	99,00	0,09	0,00	0,00	0,54	23,50	78,50	23,50	1,95	575	Пермь, 2021
	<b>Обед</b>															
	<i>Рассольник ленинградский</i>	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,72	24,18	0,93	96	Москва, 2011
	<i>Рыба жареная</i>	100	14,69	13,27	4,00	194,55	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	230	Москва, 2011
	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21	312	Москва, 2011
	<i>Салат из квашеной капусты</i>	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	10,61	0,66	47	Москва, 2011

	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,08	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	342	Москва, 2011	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00	0,09	0,00	0,00	0,56	23,50	78,50	23,50	1,95	575	Пермь, 2021	
	<b>Полдник</b>																
	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	
<b>ПР</b>	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20			
	<b>Ужин</b>																
	Каша вязкая молочная из пшена	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	
	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	
	<b>Итого за восьмой день</b>		<b>73,58</b>	<b>63,37</b>	<b>295,23</b>	<b>2 053,03</b>	<b>1,58</b>	<b>66,30</b>	<b>169,81</b>	<b>24,46</b>	<b>636,20</b>	<b>1 072,11</b>	<b>421,85</b>	<b>17,68</b>			
<b>День 9</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,72	17,78	244,71	162,99	5,47	302	Москва, 2011	
	Котлеты домашние	90	10,87	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	
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	0,01	0,51	11,40	0,09	3,12	6,18	2,76	0,13	420	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	50	3,40	0,65	19,90	99,00	0,09	0,00	0,00	0,54	23,50	78,50	23,50	1,95	575	Пермь, 2021	
	<b>Обед</b>																
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	42	Москва, 2011	
	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38	83	Москва, 2011	
	Рулет с луком и яйцом	100	12,02	9,76	9,26	173,00	0,08	3,06	41,25	1,60	30,25	136,00	25,13	1,41	277	Москва, 2011	
	Картофель отварной с маслом	180	4,93	9,19	18,40	175,63	0,17	24,00	0,00	3,95	17,15	90,85	32,57	1,33	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	50	3,40	0,65	19,90	99,00	0,09	0,00	0,00	0,56	23,50	78,50	23,50	1,95	575	Пермь, 2021	
	<b>Полдник</b>																
	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	
<b>ПР</b>	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20			
	<b>Ужин</b>																
	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	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21	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	
	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	
	<b>Итого за девятый день</b>		<b>77,36</b>	<b>82,44</b>	<b>306,96</b>	<b>2 288,28</b>	<b>3,50</b>	<b>88,35</b>	<b>102,96</b>	<b>12,97</b>	<b>350,36</b>	<b>1 049,63</b>	<b>433,78</b>	<b>21,24</b>			
<b>День 10</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
	Оладьи (с джемом)	150/15	11,63	11,48	72,29	439,00	0,23	0,90	27,50	5,62	127,60	187,70	50,66	2,15	401	Москва, 2011	
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10,00	6,00	17,00	174,00	0,06	1,00	44,00	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20	470	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	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,50	0,02	-	3,00	1,41	8,70	27,00	6,00	0,63	582	Пермь, 2021	
	<b>Обед</b>																
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	100	2,06	2,91	9,79	73,60	0,01	4,66	14,00	0,10	9,37	49,81	0,22	0,42	306	Москва, 2011	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,00	26,70	55,98	22,78	0,88	101	Москва, 2011	
	Омлет с сыром	200	23,90	39,23	3,40	463,33	0,13	0,43	474,00	0,90	348,66	0,00	29,10	3,66	211	Москва, 2011	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,08	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	342	Москва, 2011	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00	0,09	0,00	0,00	0,56	23,50	78,50	23,50	1,95	575	Пермь, 2021	
	<b>Полдник</b>																
	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	

ПП	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	<b>Ужин</b>															
	Каша вязкая молочная из пшена	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
	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
	Бутерброд 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
	<b>Итого за десятый день</b>		<b>73,64</b>	<b>84,90</b>	<b>312,72</b>	<b>2 328,20</b>	<b>0,93</b>	<b>19,90</b>	<b>654,69</b>	<b>10,23</b>	<b>989,19</b>	<b>837,59</b>	<b>384,56</b>	<b>15,46</b>		
	<b>Итого за весь период</b>		<b>768,01</b>	<b>832,61</b>	<b>2 922,20</b>	<b>22 422,09</b>	<b>20,78</b>	<b>588,93</b>	<b>10 928,96</b>	<b>150,95</b>	<b>7 483,16</b>	<b>10 556,54</b>	<b>3 259,01</b>	<b>273,10</b>		
	<b>Среднее значение за весь период</b>		76,8011	83,2606	292,2199	2242,209	2,0778	58,893	1092,896	15,095	748,316	1055,654	325,901	27,31		

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

