



МЕНЮ
основного (организованного) питания учащихся 1-4 классов
на 2024/2025 учебный год (1 полугодие)

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 6-11 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	Салат "Летний"	60	1,51	4,35	3,92	60,90	0,03	4,40	14,82	1,80	16,83	31,93	10,16	0,55	34	Москва, 2011
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,21	-	-	1,2	14,82	203,93	135,83	4,56	302	Москва,2011
	Котлеты рубленые из грудки цыплят	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
	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	111	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	537	24,57	21,23	81,35	614,95	2,30	8,00	38,06	3,53	95,91	320,21	168,39	6,89		
День 2																
Завтрак	Салат из квашенной капусты	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	25,80	19,20	9,00	0,36	48	Пермь, 2013
	Плов	200	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
	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	111	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	490	18,88	40,73	57,76	673,3	0,512	12,91	0	7,17	57,5	251,03	61,87	3,17		
День 3																
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками	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
	Котлеты рубленые из грудки цыплят	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
	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 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	111	Пермь, 2013
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	637	18,28	19,16	73,22	541,26	2,23	35,62	23,24	4,53	134,8	201,03	69,24	13,87		
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

	<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	111	Пермь, 2013	
	Итого за завтрак	540	21,76	14,35	55,16	436,29	0,27	26,84	0,02	4,80	109,71	283,97	79,98	2,86			
День 5																	
Завтрак	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,00	19	Пермь, 2013	
	<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>Тефтели</i>	100	14,71	15,28	11,42	242,85	0,07	1,42	0,10	0,57	32,85	157,14	21,42	2,28	279	Москва, 2011	
	<i>Соус сметанный натуральный</i>	40	1,23	8,50	2,70	92,00	0,01	0,03	0,03	0,08	12,72	19,76	1,92	0,04	443	Пермь, 2013	
	<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>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112	Пермь, 2013	
	Итого за завтрак	802	25,16	32,62	77,81	708,6	0,76	22,74	0,13	5,64	96,53	268,17	69,36	6,36			
День 6																	
	<i>Каша "Дружба"</i>	200	6,24	7,92	33,12	228,72	0,11	1,58	47,58	0,17	156,00	168,00	36,72	0,53	229	Пермь, 2021	
	<i>Бутерброд с сыром (1 вариант)</i>	40/10/20	9,67	13,72	14,30	221,00	0,05	0,13	0,11	0,57	267,22	190,66	18,77	0,57	3	Пермь, 2013	
	<i>Яйца варёные</i>	60	7,65	6,90	0,45	94,50	0,15	0,05	0,00	0,30	33,00	7,50	115,50	0,15	300	Пермь, 2013	
	<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	
	Итого за завтрак	440	24,09	28,54	57,34	584,22	0,31	1,785	47,686	1,04	467,32	368,96	172,39	1,53			
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 (бедро)</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	414	Пермь, 2013	
	<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	111	Пермь, 2013	
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112	Пермь, 2013	
	Итого за завтрак	637	22,57	21,20	79,76	602,50	0,19	43,14	109,08	3,52	114,54	259,94	58,54	4,43			
День 8																	
Завтрак	<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	
	Итого за завтрак	400	30,49	45,59	62,72	574,30	0,12	1,08	116,40	0,80	424,55	433,88	56,00	1,48			
День 9																	
Завтрак	<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	53	Пермь, 2013	
	<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 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	

	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	111	Пермь, 2013
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	597	18,02	38,64	57,76	655,01	0,49	23,38	0,00	2,95	87,29	261,87	75,06	7,04		
День 10																
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	5,00	55,80	0,01	3,99	-	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	111	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	547	22,38	20,21	60,25	529,15	0,84	15,27	5782	9,43	79,28	324,77	57,31	7,62		
	Среднее значение за весь период	562,70	22,62	28,23	66,31	591,96	0,80	19,08	611,66	4,34	166,74	297,38	86,81	5,53		

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.

Заведующий хозяйством МБОУ "СОШ с. Петрунь"

Е.Г. Беляева