

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ "СОШ с. Петрунь"

Е.А. Батманова

2023 г.

МЕНЮ

основного (организованного) питания учащихся 1-4 классов
на 2023/2024 учебный год (2 полугодие)

Сезон: зима-весна

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 | 576 | Пермь, 2021 |
| | 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 | 82 | Пермь, 2021 |
| | Итого за завтрак | 637 | 24,97 | 21,63 | 91,15 | 661,95 | 2,33 | 18 | 38,06 | 3,73 | 111,91 | 331,21 | 177,39 | 9,09 | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из квашенной капусты | 70 | 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 | 576 | Пермь, 2021 |
| | Итого за завтрак | 500 | 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 | 576 | Пермь, 2021 |
| | Фрукты свежие (апельсины) | 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 | 82 | Пермь, 2021 |
| | Итого за завтрак | 637 | 18,275 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-----|--------------|
| | <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 |
| | Итого за завтрак | 540 | 21,762 | 14,35 | 55,16 | 436,29 | 0,27 | 26,84 | 0,02 | 4,8 | 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 | 82 | Пермь, 2021 |
| | Итого за завтрак | 687 | 25,16 | 32,62 | 77,81 | 708,6 | 0,761 | 22,738 | 0,125 | 5,644 | 96,53 | 268,17 | 69,36 | 6,358 | | |
| 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 | 530 | 24,09 | 28,54 | 57,34 | 584,22 | 0,31 | 1,79 | 47,69 | 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 | 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 |
| | <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 | 82 | Пермь, 2021 |
| | Итого за завтрак | 637 | 22,567 | 21,198 | 79,757 | 602,5 | 0,19 | 43,14 | 109,08 | 3,52 | 114,536 | 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 сгущеное</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>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 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 82 | Пермь, 2021 |
| | Итого за завтрак | 530 | 33,14 | 46,86 | 87,94 | 699,6 | 0,18 | 11,08 | 116,4 | 1,51 | 446,25 | 464,38 | 68,9 | 4,04 | | |
| 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 | 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 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 | 82 | Пермь, 2021 |
| | Итого за завтрак | 597 | 18,02 | 38,64 | 57,76 | 655,01 | 0,49 | 23,38 | 0 | 2,95 | 87,29 | 261,87 | 75,06 | 7,04 | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | <i>Салат из свеклы отварной</i> | 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 |
| | <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 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 |
| | Итого за завтрак | 540 | 22,38 | 20,21 | 59,85 | 527,55 | 0,84 | 12,47 | 5782 | 9,41 | 76,18 | 323,17 | 56,31 | 7,54 | | |
| | Среднее значение за весь период | 583,50 | 22,92 | 28,39 | 69,77 | 609,03 | 0,81 | 20,80 | 611,66 | 4,43 | 170,20 | 301,37 | 88,90 | 5,99 | | |

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 хозяйством МБОУ "СОШ с. Петрунь"

Е.Г. Беляева