



МЕНЮ
основного (организованного) питания учащихся 1-4 классов
на 2023/2024 учебный год (I 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	<i>Салат "Летний"</i>	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
	<i>Каша рассыпчатая (гречневая)</i>	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,21	-	-	1,2	14,82	203,93	135,83	4,56	302	Москва,2011
	<i>Котлеты рубленные из грудки 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>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>	100	1,04	0,26	9,75	42,90	0,08	38,00	7,00	0,10	35,00	17,00	11,00	0,10	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	630	25,61	21,49	90,70	656,25	2,38	43,20	45,06	3,61	127,81	335,61	178,39	6,91		
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	0,53	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>	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	7,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	570	18,38	38,12	66,16	705,38	0,83	18,69	0	6,59	67,79	244,59	71,47	5,39		
День 3																
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
	<i>Котлеты рубленные из грудки 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>	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	7,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	570	18,38	38,12	66,16	705,38	0,83	18,69	0	6,59	67,79	244,59	71,47	5,39		

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
	Картофель отварной с маслом	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
	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 (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
	Итого за завтрак	640	23,00	14,62	66,44	488,94	0,31	86,84	8,02	5,00	143,71	306,97	92,98	3,16		
День 5																
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
	Макаронные изделия отварные с сыром	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
	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)	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	7,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	565	15,66	18,84	70,94	516,66	0,14	11,09	100,8	5,41	308,66	229,2	42,17	12,5		
День 6																
	Каша "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
	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
	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
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	7,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	540	8,35	14,32	60,79	405,37	0,154	8,32	78,43	0,78	162,33	172,89	44,45	3,06		
День 7																
Завтрак	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	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
	Птица или кролик отварные (бедро)	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
	Рис отварной	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
	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
	Итого за завтрак	537	22,17	20,80	69,96	555,50	0,16	33,14	109,08	3,32	98,54	248,94	49,54	2,23		
День 8																
Завтрак	Запеканка из творога	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
	Молоко сгущенное	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
	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
	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
	Итого за завтрак	500	31,73	45,86	74,00	626,95	0,16	61,08	124,40	1,00	458,55	456,88	69,00	1,78		
День 9																
Завтрак	Салат из свеклы с солеными огурцами	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	0,53	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>Плоды свежие (мандарины)</i>	100	1,04	0,26	9,75	42,90	0,08	38,00	7,00	0,10	35,00	17,00	11,00	0,10	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	590	18,66	38,50	57,31	649,31	0,54	48,58	7,00	2,83	103,19	266,27	76,06	4,86		
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
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	7,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	640	22,77	20,6	69,35	570,97	0,87	19,47	5782	9,61	92,18	334,17	65,31	9,54		
	Среднее значение за весь период	578,20	20,47	27,13	69,18	588,07	0,64	34,91	625,48	4,47	163,05	284,01	76,08	5,48		

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 хозяйством МБОУ "СОШ с. Петрунь"

Е.Г. Беляева