



УТВЕРЖАЮ  
 Директор МБОУ "Гимназия № 2"  
 Н.В. Яловая  
 2023 г.

**МЕНЮ**  
**основного (организованного) питания учащихся 1-4 классов**  
**на 2022/2023 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	
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак</b>	<i>Салат "Летний"</i>	100	2,52	7,25	6,54	101,50	0,05	7,34	24,70	3,00	28,05	53,22	16,94	0,92	34	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>Котлеты рубленые 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>Соус красный основной</i>	30	0,60	0,78	1,86	16,89	0,01	0,80	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,20	422	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>	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	1,20	576	Пермь, 2021
	<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>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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>910</b>	<b>35,46</b>	<b>32,53</b>	<b>129,56</b>	<b>967,56</b>	<b>3,21</b>	<b>48,38</b>	<b>93,95</b>	<b>4,75</b>	<b>336,33</b>	<b>568,18</b>	<b>243,63</b>	<b>9,50</b>		
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак</b>	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	100	0,96	6,07	3,64	70,70	0,04	8,25	0,00	3,00	19,00	33,92	16,04	0,73	24	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>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>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>	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	1,20	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (груша)</i>	100	0,39	0,29	10,04	44,36	0,02	5,00	2,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	82	Пермь, 2021
	<i>Кисломолочный напиток (йогурт)</i>	150	7,50	4,50	12,75	130,50	0,05	0,75	33,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15	470	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>880</b>	<b>29,45</b>	<b>31,3</b>	<b>99,8</b>	<b>805,53</b>	<b>2,6</b>	<b>36,68</b>	<b>60,83</b>	<b>4,43</b>	<b>330,76</b>	<b>392,8</b>	<b>108,13</b>	<b>7,05</b>		
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак</b>	<i>Овощи натуральные свежие (огурец)</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>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>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>	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	1,20	576	Пермь, 2021
	<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

	Фрукты свежие (груша)	156	0,61	0,45	15,66	69,20	0,03	7,80	3,12	0,62	29,64	24,96	18,72	3,59	82	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>863</b>	<b>26,46</b>	<b>41,81</b>	<b>103,85</b>	<b>915,8</b>	<b>1,15</b>	<b>18,59</b>	<b>36,12</b>	<b>2,36</b>	<b>268,48</b>	<b>490,14</b>	<b>116,97</b>	<b>8,21</b>		
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак</b>	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83	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	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
	Бутерброды с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,40	0,04	0,00	40,00	0,68	10,00	29,00	5,20	0,50	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
	Кисломолочный напиток (снежок)	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
	Фрукты свежие (апельсины)	133	1,65	0,36	15,00	70,02	0,05	79,80	10,64	0,27	45,22	30,59	17,29	0,40	82	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>950</b>	<b>36,50</b>	<b>41,20</b>	<b>97,05</b>	<b>921,65</b>	<b>0,88</b>	<b>118,22</b>	<b>161,66</b>	<b>6,07</b>	<b>598,61</b>	<b>649,11</b>	<b>132,99</b>	<b>4,47</b>		
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак</b>	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,80	6,00	2,60	68,00	0,03	4,20	0,00	2,70	19,00	33,00	13,00	0,53	15	Пермь, 2021
	Тефтели	100	8,63	19,49	12,33	238,20	0,24	0,59	5,22	0,17	14,86	101,92	18,74	1,00	279	Москва, 2011
	Соус сметанный	40	0,66	2,00	2,35	29,64	0,01	0,02	13,52	0,12	10,92	9,13	2,11	0,08	330	Москва, 2011
	Макаронные изделия отварные	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
	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
	Бутерброды с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,40	0,04	0,00	40,00	0,68	10,00	29,00	5,20	0,50	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
	Фрукты свежие (груша)	100	0,39	0,29	10,04	44,36	0,02	5,00	2,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	82	Пермь, 2021
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	7,50	4,50	12,75	130,50	0,05	0,75	33,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15	470	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>957</b>	<b>35,17</b>	<b>54,96</b>	<b>102,36</b>	<b>1032,24</b>	<b>0,47</b>	<b>13,6</b>	<b>171,74</b>	<b>4,24</b>	<b>536,58</b>	<b>524,55</b>	<b>110,29</b>	<b>6,55</b>		
<b>День 6</b>																
	Каша "Дружба"	250	6,24	7,92	33,12	228,72	0,11	1,58	47,28	0,17	156,00	168,00	36,72	0,53	229	Пермь, 2021
	Бутерброды с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,40	0,04	0,00	40,00	0,68	10,00	29,00	5,20	0,50	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
	Яйцо вареное	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	379	Москва, 2011
	Кисломолочный напиток (снежок)	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
	Фрукты свежие (мандарины)	130	1,35	0,34	12,67	55,77	0,11	49,40	9,10	0,13	45,50	22,10	14,30	0,13	82	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>865</b>	<b>31,85</b>	<b>36,77</b>	<b>99,04</b>	<b>868,01</b>	<b>0,85</b>	<b>53,84</b>	<b>416,44</b>	<b>1,41</b>	<b>813,33</b>	<b>705,98</b>	<b>110,1</b>	<b>3,13</b>		
<b>День 7</b>																
<b>Завтрак</b>	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50	0,08	13,04	0,00	3,50	15,91	47,32	18,72	0,75	42	Москва, 2011
	Птица или кролик отварные (бройлер-цыпленок)	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
	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 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

	Бутерброды с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,40	0,04	0,00	40,00	0,68	10,00	29,00	5,20	0,50	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
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	7,50	4,50	12,75	130,50	0,05	0,75	33,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15	470	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (банан)	100	1,46	0,49	20,47	92,14	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	82	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>880</b>	<b>41,24</b>	<b>45,85</b>	<b>111,78</b>	<b>1033,24</b>	<b>0,31</b>	<b>28,73</b>	<b>289,20</b>	<b>5,46</b>	<b>562,66</b>	<b>602,82</b>	<b>131,37</b>	<b>3,75</b>		
<b>День 8</b>																
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	200	32,15	24,33	61,60	594,00	0,13	1,04	143,00	0,91	430,29	473,35	58,43	1,41	223	Москва, 2011
	Молоко сгущеное	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
	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
	Фрукты свежие (апельсины)	135	1,67	0,36	15,23	71,08	0,05	81,00	10,80	0,28	45,90	31,05	17,55	0,41	82	Пермь, 2021
	Бутерброды с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,40	0,04	0,00	40,00	0,68	10,00	29,00	5,20	0,50	1	Москва, 2011
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>44,58</b>	<b>40,85</b>	<b>142,85</b>	<b>1 117,58</b>	<b>0,31</b>	<b>84,13</b>	<b>230,20</b>	<b>1,98</b>	<b>791,91</b>	<b>767,46</b>	<b>119,52</b>	<b>2,90</b>		
<b>День 9</b>																
<b>Завтрак</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	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
	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
	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	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	1,20	576	Пермь, 2021
	Яйцо вареное	55	7,01	6,33	0,42	86,62	0,04	0,00	189,06	0,28	30,25	105,88	6,88	1,39	267	Пермь, 2021
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	7,50	4,50	12,75	130,50	0,05	0,75	33,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15	470	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (мандарины)	137	1,42	0,36	13,36	58,77	0,11		9,59	0,14	47,95	23,29	15,07	0,14	82	Пермь, 2021
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>899</b>	<b>35,57</b>	<b>52,45</b>	<b>87,25</b>	<b>969,70</b>	<b>0,70</b>	<b>16,01</b>	<b>231,65</b>	<b>4,59</b>	<b>344,19</b>	<b>543,54</b>	<b>118,81</b>	<b>7,81</b>		
<b>День 10</b>																
<b>Завтрак</b>	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05	0,00	3,20	17,74	31,84	17,46	0,83	23	Москва, 2011
	Печень, тушеная в соусе	120	15,37	10,84	5,34	198,00	0,24	35,45	6 649,20	0,60	33,04	273,44	20,18	5,78	261	Москва, 2011
	Макаронные изделия отварные	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
	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	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	1,20	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (яблоки)	185	0,72	0,72	17,58	80,33	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07	82	Пермь, 2021
	Кисломолочный напиток (снежок)	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>992</b>	<b>32,14</b>	<b>26,79</b>	<b>110,99</b>	<b>848,77</b>	<b>0,98</b>	<b>76,18</b>	<b>6691,45</b>	<b>5,04</b>	<b>291,38</b>	<b>548,13</b>	<b>111,03</b>	<b>13,72</b>		
	<b>Среднее значение за весь период</b>	<b>883,10</b>	<b>34,84</b>	<b>40,45</b>	<b>108,45</b>	<b>948,01</b>	<b>1,15</b>	<b>49,44</b>	<b>838,32</b>	<b>4,03</b>	<b>487,42</b>	<b>579,27</b>	<b>130,28</b>	<b>6,71</b>		

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 рецепты используемых блюд в соответствии со Сборником технических нормативов- Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мозильного 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