



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Гимназия № 2"

Н.В. Яловая
 2023 г.

МЕНЮ
 основного (организованного) питания учащихся из семей,
 в установленном порядке признанных малоимущими
 на 2023/2024 учебный год

Сезон: зима-весна
 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		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
День 1																
Обед	Салат из свёклы отварной	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
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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
	Птица или кролик жареные (курица)	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
	Рис отварной	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
	Фрукты свежие (апельсин)	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
	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
	Итого за обед	980	34,85	38,48	126,78	1 004,45	1,29	81,20	137,49	5,75	186,97	454,42	137,46	103,40		
День 2																
Обед	Борщ с капустой и картофелем	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
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00		5,80	44,60	25,34	1,33	309	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
	Котлеты домашние	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
	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	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
	Фрукты свежие (мандарин)	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
	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
	Итого за обед	980	25,13	28,73	114,39	823,86	0,93	54,54	11,48	5,36	174,82	318,53	128,51	6,93		
День 3																
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	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
	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
	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
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	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
	Компот из свежих плодов (вишня)	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

ПР	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		
	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
Итого за Обед		940	36,31	34,05	175,73	1 166,93	2,89	68,04	25,83	6,53	167,96	474,79	248,95	12,53		
День 4																
Обед	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
	Фрукты свежие (апельсин)	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
	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
Итого за Обед		900	26,55	44,99	107,12	956,11	1,30	94,09	8,00	19,38	217,68	452,96	149,10	9,11		
День 5																
Обед	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
ПР	Зефир	50	0,33	0,00	40,00	161,28	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,60	3,40	0,60		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	82	Пермь, 2021
Итого за Обед		1030	28,37	33,23	57,95	685,89	0,23	145,04	7 205,45	7,92	100,57	374,20	92,01	17,37		
День 6																
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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
	Свекольник	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
	Мясо тушеное	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
	Рис отварной	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	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
ПР	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
	Итого за Обед		980	22,46	40,53	120,74	938,54	1,04	18,71	34,40	4,36	150,94	409,75	140,62	9,03	
День 7																
Обед	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
	Суп картофельный с клецками	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
	Плов	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
	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

	Фрукты свежие (апельсин)	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	
	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	
		900	26,98	49,26	122,70	1 056,70	1,29	72,89	29,05	5,76	171,02	489,45	150,16	7,66			
День 8																	
Обед	Рассольник ленинградский	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	
	Рыба жареная	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	Пряники	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,02	0,00	0,02	1,18	2,75	12,50	2,25	0,20	581	Пермь, 2021	
	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	576	Пермь, 2021	
	Итого за Обед	995	27,10	31,91	126,19	907,06	0,51	56,28	2,04	21,19	204,29	413,48	115,68	7,33			
День 9																	
Обед	Салат картофельный с солеными	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	
	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	
ПР	Мармелад	25	0,00	0,00	20,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,30	0,50	0,10			
	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	
	Итого за Обед	1012	26,12	31,29	120,59	877,87	0,54	62,11	61,25	8,93	151,99	451,17	174,65	7,88			
День 10																	
Обед	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	
	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	
	Печенье сахарное	50	3,75	4,90	37,20	207,50	0,04	14,50	5,00	2,35	14,50	45,00	10,00	1,05	582	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	
	Итого за Обед	950	35,63	50,85	120,32	1 088,14	0,46	33,74	495,00	5,31	455,91	249,69	102,74	11,21			
	Среднее значение за весь период	966,70	28,95	38,33	119,25	950,56	1,05	68,66	801,00	9,05	198,22	408,84	143,99	19,25			

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. Мозильного 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 производством МБОУ "Гимназия № 2"

Г.П.Попова

