



МЕНЮ
основного (организованного) питания учащихся 1-4 классов
на 2025/2026 учебный год

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

Прим 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 из свеклы отварной</i>	100	1,51	4,35	3,92	60,90	0,03	4,40	14,82	1,80	16,83	31,93	10,16	0,55	50	Пермь, 2013
	<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	237	Пермь, 2013
	<i>Котлеты рубленные из грудки цыплят</i>	100	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>Соус красный основной</i>	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,00	0,80	0,03	0,08	2,94	8,04	4,14	0,17	456	Пермь, 2013
	<i>Чай с лимоном</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	494	Пермь, 2013
	<i>Батон</i>	50	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	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	112	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	730	25,80	22,15	91,23	670,76	2,36	44,00	38,09	3,79	130,75	343,65	182,53	7,08		
День 2																
Завтрак	<i>Овоци свежие порционно</i>	100	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	25,80	19,20	9,00	0,36	106	Пермь, 2013
	<i>Плов</i>	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
	<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	493	Пермь, 2013
	<i>Батон</i>	50	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	650	19,28	41,13	67,56	720,3	0,54	22,91	0	7,37	73,5	262,03	70,87	5,37		
День 3																
Завтрак	<i>Салат из свежих помидоров</i>	100	0,65	3,65	6,70	62,34	0,01	3,86	0,00	1,40	17,56	19,08	10,09	8,88	22	Пермь, 2013
	<i>Колбасные изделия</i>	100	11,38	11,91	12,30	202,29	2,03	0,77	23,24	0,00	44,36	60,45	16,10	1,06	102	Пермь, 2013
	<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	493	Пермь, 2013
	<i>Батон</i>	50	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	600	18,28	19,16	72,82	539	2,23	29,82	23,24	4,51	131,7	199,43	68,24	13,59		
День 4																

Завтрак	<i>Винегрет овощной</i>	100	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>Пюре картофельное</i>	180	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	493	Пермь, 2013	
	<i>Батон</i>	50	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		630	20,72	9,02	58,96	399,76	0,26	25,00	0,02	3,91	132,40	294,86	80,59	2,76			
День 5																	
Завтрак	<i>Салат из свежих огурцов с зелёным</i>	100	0,87	3,60	5,04	56,40	0,01	10,20	0,00	1,68	24,00	16,80	9,60	0,32	17	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>	30	0,92	6,37	2,02	69,18	0,01	0,04	0,04	0,12	25,47	16,98	2,91	0,06	443	Пермь, 2013	
	<i>Чай с лимоном</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	494	Пермь, 2013	
	<i>Батон</i>	50	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, 2021	
Итого за завтрак		630	15,89	18,8	69,58	514,3	0,14	20,43	0,136	5,69	315,1	226,92	41,68	4,14			
День 6																	
	<i>Каша пшённая вязкая</i>	250	5,07	6,44	26,93	185,95	0,09	1,29	38,43	0,14	126,83	136,59	29,85	0,43	258	Пермь, 2013	
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50/10/20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35	3	Москва, 2011	
	<i>Яйца варёные</i>	55	7,01	6,33	0,41	86,63	0,14	0,04	0,00	0,28	30,25	6,88	105,88	0,14	300	Пермь, 2013	
	<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	112	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	493	Пермь, 2013	
		550	15,3625	20,645	61,2025	491,995	0,2915	8,3613	78,43	1,055	192,58	179,765	150,325	3,1975			
День 7																	
Завтрак	<i>Овощи свежие порционно</i>	100	1,05	3,71	5,55	59,70	0,05	26,08	0,00	2,10	9,55	28,39	11,23	0,45	106	Пермь, 2013	
	<i>Птица или кролик жаренная (голень)</i>	100	14,58	10,80	0,27	156,60	0,05	4,23	82,08	0,40	51,84	112,95	4,86	0,96	293	Москва, 2011	
	<i>Рис отварной</i>	180	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>	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,83	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	494	Пермь, 2013	
	<i>Батон</i>	50	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		630	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	<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	313	Пермь, 2021	
	<i>Молоко сгущеное</i>	30	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>Батон</i>	50	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>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>Фрукты свежие (апельсины)</i>	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	112	Пермь, 2021	
Итого за завтрак		530	33,98	46,73	89,42	705,25	0,19	61,08	124,40	1,51	464,25	476,38	72,90	2,14			
День 9																	
Завтрак	<i>Салат из квашенной капусты</i>	100	0,78	3,66	3,72	50,40	0,01	2,82	0	1,62	18,6	21	10,8	0,67	48	Пермь, 2013	

	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 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	50	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	550	17,62	38,24	47,56	606,41	0,46	10,58	0,00	2,73	68,19	249,27	65,06	4,76		
День 10																
Завтрак	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,84	3,60	5,00	55,80	0,01	3,99	-	1,80	21,28	24,38	12,42	0,79	19	Пермь, 2013
	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	5,50	4,51	26,44	168,45	0,60	0,00	0,00	2,70	4,86	37,17	21,12	1,11	295	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	493	Пермь, 2013
	Батон	50	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	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	7,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00	112	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	450	9,51	9,37	65,83	385,97	0,67	11,02	0	5,21	58,94	94,85	47,84	4,54		
	Среднее значение за весь период	595,00	19,86	24,60	69,41	558,92	0,73	26,63	37,34	3,91	166,59	257,61	82,96	4,98		

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 производством