

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "СОШ № 8"
 М.Н. Балли
 2024 г.



МЕНЮ
 основного (организованного) питания учащихся 1-4 классов
 на 2024/2025 учебный год

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

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 из свежих помидоров	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	22	Пермь, 2013
	Каши 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	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	294	Москва, 2011
	Соус красный основной	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
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,83		0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва, 2011
	Фрукты свежие	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
	Хлеб	40	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	680	25,40	22,35	93,93	681,36	2,33	18,80	38,09	3,81	114,85	339,25	181,53	9,26		
День 2																
Завтрак	Овощи свежие порционно	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	106	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	40	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	500	18,967	38,378	61,507	667,6	0,55	27,65	0	6,57	41,246	260,22	64,1	3,26		
День 3																
Завтрак	Салат из квашенной капусты	60	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
	Колбасные изделия	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	16	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	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	377	Москва, 2011
	Хлеб	40	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	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	637	18,28	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	<i>Винегрет овощной</i>	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	426	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>Батон</i>	40	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	21,76	14,35	55,16	436,29	0,27	26,84	0,02	4,80	109,71	283,97	79,98	2,86			
День 5																	
Завтрак	<i>Овощи свежие порционно</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	106	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>	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	377	Москва. 2011	
	<i>Батон</i>	40	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</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	805	25,16	32,62	77,81	708,6	0,76	22,74	0,13	5,64	96,53	268,17	69,36	6,36			
День 6																	
	<i>Каша пшениная вязкая</i>	250	6,24	7,92	33,12	228,72	0,11	1,58	47,58	0,17	156,00	168,00	36,72	0,53	258	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	90	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	490	24,09	28,54	57,34	584,22	0,31	1,785	47,686	1,04	467,32	368,96	172,39	1,53			
День 7																	
Завтрак	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	100	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>Птица жаренная</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>	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	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	377	Москва. 2011	
	<i>Хлеб</i>	40	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</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	637	22,57	21,20	79,76	602,50	0,19	43,14	109,08	3,52	114,54	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	313	Пермь. 2013	
	<i>Молоко сгущенное</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	481	Пермь. 2013	
	<i>Кофейный напиток</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	501	Пермь. 2013	
	<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	90	Пермь. 2013	
	Итого за завтрак	570	33,14	46,86	87,94	699,60	0,18	11,08	116,40	1,51	446,25	464,38	68,90	4,04			
День 9																	

Завтрак	<i>Овощи свежие порционно</i>	60	0.78	3.66	3.72	50,40	0.01	2,82	0	1,62	18,6	21	10,8	0,67	53	Пермь, 2013	
	<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>	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	377	Москва, 2011	
	<i>Хлеб</i>	40	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</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	600	18,02	38,64	57,76	655,01	0,49	23,38	0,00	2,95	87,29	261,87	75,06	7,04			
День 10																	
Завтрак	<i>Салат из свежих огурцов с зелёным</i>	100	0.54	3.06	2.16	38.40	0.02	8.46	0.00	1.56	10.20	19.20	9.60	0.00	18	Пермь, 2013	
	<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	398	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>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	377	Москва, 2011	
	<i>Батон</i>	40	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</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	590	22,08	19,67	57,41	511,75	0,854	19,74	5782	9,19	68,2	319,59	54,49	6,834			
	Среднее значение за весь период	605,90	22,95	28,18	70,18	608,82	0,82	23,08	611,66	4,36	168,07	302,74	89,36	5,95			

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.

Заведующий производством МБОУ "СОШ № 8"



Т.В. Колышлева