



МЕНЮ

основного (организованного) питания учащихся детей из семей, в установленном порядке признанных малоимущими СВО и ОБЗ на 2024/2025 учебный год

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|-------------|-------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|-----|--------------|----|-------------|
| | | 3 | 4 | 5 | Жиры | Углеводы | Белки | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | | | | | | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,10 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,60 | 106 | Пермь, 2013 | | |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 1,20 | 2,60 | 8,77 | 63,25 | 0,06 | 5,75 | 0 | 1,2 | 10,75 | 40,25 | 16,75 | 0,6 | 108 | Москва, 2011 | | |
| | Птица жареная | 100 | 23,57 | 16,28 | 0,57 | 242,85 | 0,57 | 4,70 | 0,03 | 0,57 | 35,71 | 158,57 | 22,85 | 1,57 | 293 | Москва, 2011 | | |
| | Рис отварной | 180 | 4,40 | 7,20 | 40,57 | 245,50 | 0,03 | 0,00 | 0,04 | 0,34 | 6,12 | 84,96 | 27,36 | 0,63 | 304 | Москва, 2011 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | 376 | 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 ржанно-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | 110 | Пермь, 2013 | | |
| | Итого за завтрак | 980 | 33,77 | 27,18 | 94,21 | 763,10 | 0,81 | 30,45 | 0,07 | 2,41 | 120,08 | 418,78 | 114,46 | 7,85 | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,90 | 5,10 | 3,60 | 64,00 | 0,04 | 14,10 | 0,00 | 2,60 | 17,00 | 32,00 | 16,00 | 0,70 | 19 | Пермь, 2013 | | |
| | Борщ с капустой и картофелем со | 250/10 | 1,82 | 5,00 | 10,65 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 34,50 | 53,00 | 26,25 | 1,20 | 95,00 | 82 | Москва, 2011 | | |
| | Макароны отварные с сыром | 200 | 12,10 | 10,10 | 34,00 | 275,00 | 0,08 | 0,10 | 0,07 | 1,00 | 207,00 | 168,00 | 20,00 | 1,10 | 296 | Пермь, 2013 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | 376 | Москва, 2011 | | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | 110 | Пермь, 2013 | | |
| | Итого за завтрак | 810 | 18,22 | 20,8 | 80,25 | 584,5 | 0,21 | 14,2 | 2,47 | 38,1 | 305,5 | 308,25 | 61,7 | 99,05 | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными | 250 | 2,37 | 5,07 | 16,40 | 120,75 | 0,04 | 0,95 | 0,00 | 2,57 | 9,75 | 29,75 | 9,00 | 0,45 | 103 | Москва, 2011 | | |
| | Запеканка из творога | 200 | 32,00 | 33,60 | 31,86 | 566,66 | 0,09 | 0,80 | 0,26 | 0,90 | 396,00 | 462,00 | 50,66 | 1,33 | 313 | Пермь, 2013 | | |
| | Смузиное молоко | 50 | 3,60 | 4,25 | 27,75 | 164,00 | 0,03 | 18,16 | 0,00 | 2,40 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | 119 | Пермь, 2013 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | 376 | Москва, 2011 | | |
| | Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 | 111 | Пермь, 2013 | | |
| | Итого за завтрак | 750 | 41,82 | 44,37 | 116,91 | 1043,41 | 0,21 | 22,71 | 0,26 | 6,72 | 466,43 | 614,85 | 95,91 | 3,79 | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|--------------|
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,60 | 10,10 | 3,00 | 109,00 | 0,02 | 18,90 | 0,00 | 4,50 | 43,00 | 32,00 | 15,00 | 0,60 | 4 | Пермь, 2013 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,12 | 108,00 | 0,19 | 8,67 | 0,04 | 0,23 | 19,00 | 65,75 | 25,50 | 0,92 | 102 | Москва, 2011 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 23,63 | 21,00 | 15,09 | 344,54 | 0,14 | 6,90 | 0,04 | 0,72 | 31,81 | 241,81 | 50,90 | 3,09 | 259 | Москва, 2011 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 | 349 | Москва, 2011 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | 110 | Пермь, 2013 |
| | Итого за завтрак | 800 | 31,33 | 35,95 | 77,21 | 762,04 | 0,45 | 34,97 | 0,08 | 5,45 | 139,31 | 437,56 | 121,90 | 8,06 | | |

День 5

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------|--------------|
| Обед | Винегрет овощной | 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 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,97 | 7,77 | 83,00 | 0,57 | 18,47 | 0,00 | 2,37 | 34,00 | 47,50 | 22,25 | 0,80 | 142 | Пермь, 2013 |
| | Печень по-строгановски | 120 | 19,63 | 15,05 | 5,00 | 232,36 | 0,31 | 9,27 | 8,77 | 5,89 | 25,09 | 344,72 | 19,63 | 7,30 | 98/44 | Пермь, 2013 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,78 | 0,81 | 34,84 | 173,88 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,95 | 6,84 | 42,84 | 9,72 | 0,94 | 309 | Москва, 2011 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | 512 | Пермь, 2013 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | 110 | 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 | 1010 | 32,932 | 25,55 | 94,75 | 745,47 | 1,098 | 44,168 | 8,77 | 9,41 | 154,05 | 554,02 | 109,64 | 13,996 | | |

День 6

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----|--------------|
| Обед | Салат из свежих огурцов | 100 | 1,74 | 6,18 | 9,24 | 99,50 | 0,08 | 13,04 | 0,00 | 3,50 | 15,91 | 47,31 | 18,71 | 0,75 | 17 | Пермь, 2013 |
| | Свекольник со сметаной | 250/10 | 2,17 | 4,45 | 12,02 | 97,00 | 0,06 | 9,17 | 0,03 | 0,25 | 37,75 | 69,25 | 31,00 | 1,50 | 131 | Пермь, 2013 |
| | Гуляш | 125 | 20,60 | 22,00 | 4,20 | 297,00 | 0,07 | 1,30 | 0,04 | 0,70 | 17,00 | 215,00 | 30,00 | 3,20 | 260 | Москва, 2011 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,26 | 9,41 | 44,46 | 303,66 | 0,24 | 0,00 | 0,04 | 0,74 | 17,10 | 243,18 | 162,36 | 5,45 | 171 | Москва, 2011 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 0,02 | 4,30 | 0,00 | 0,20 | 22,00 | 16,00 | 14,00 | 1,10 | 342 | Москва, 2011 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | 110 | Пермь, 2013 |
| | Итого за завтрак | 910 | 38,57 | 42,84 | 110,02 | 983,66 | 0,563 | 27,81 | 0,11 | 5,39 | 127,26 | 669,74 | 279,57 | 13,95 | | |

День 7

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|----------|------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|-----|--------------|
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,20 | 2,95 | 14,70 | 94,25 | 0,12 | 11,07 | 0,00 | 1,27 | 16,25 | 71,00 | 29,25 | 1,10 | 104 | Москва, 2011 |
| | Каша "Дружба" | 250 | 6,28 | 11,82 | 37,00 | 279,40 | 0,06 | 1,42 | 0,08 | 0,28 | 131,00 | 169,40 | 37,20 | 0,56 | 260 | Пермь, 2013 |
| | Бутерброд с сыром (1 вариант) | 50/10/20 | 6,70 | 9,50 | 9,90 | 153,00 | 0,03 | 0,10 | 0,08 | 0,40 | 185,00 | 132,00 | 13,00 | 0,40 | 90 | Пермь, 2013 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | 376 | 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 |

| | | 890 | 15,68 | 24,67 | 86,40 | 633,65 | 0,24 | 22,59 | 0,16 | 2,15 | 359,25 | 386,40 | 89,45 | 4,56 | |
|--|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| Итого за завтрак | | 890 | 15,68 | 24,67 | 86,40 | 633,65 | 0,24 | 22,59 | 0,16 | 2,15 | 359,25 | 386,40 | 89,45 | 4,56 | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Салат из помидоров | 100 | 0,84 | 3,60 | 5,00 | 55,80 | 0,01 | 3,99 | - | 1,80 | 21,28 | 24,38 | 17,42 | 0,79 | 22 Пермь, 2013 |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,00 | 0,09 | 7,67 | 0,00 | 2,35 | 15,50 | 63,00 | 26,25 | 0,92 | 96 Москва, 2011 |
| | Котлета из птицы (грудка) | 100 | 17,80 | 17,50 | 14,30 | 286,00 | 0,09 | 0,00 | 0,04 | 0,50 | 39,00 | 185,00 | 26,00 | 2,80 | 294 Москва, 2011 |
| | Каша зречевая рассыпчатая | 180 | 10,26 | 9,41 | 44,46 | 303,66 | 0,24 | 0,00 | 0,04 | 0,74 | 17,10 | 243,18 | 162,36 | 5,45 | 171 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | 110 Пермь, 2013 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 0,02 | 4,30 | 0,00 | 0,20 | 22,00 | 16,00 | 14,00 | 1,10 | 342 Москва, 2011 |
| Итого за завтрак | | 910 | 35,18 | 37,28 | 122,89 | 972,37 | 0,54 | 16,76 | 0,11 | 5,67 | 135,32 | 618,60 | 268,67 | 13,18 | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с | 100 | 1,60 | 10,10 | 3,00 | 109,00 | 0,02 | 18,90 | 0,00 | 4,50 | 43,00 | 32,00 | 15,00 | 0,60 | 4 Пермь, 2013 |
| | Борщ с капустой и картофелем со | 250/10 | 1,82 | 5,00 | 10,65 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 34,50 | 53,00 | 26,25 | 1,20 | 95,00 | 82 Москва, 2011 |
| | Рыба тушёная в томате с овощ. | 140 | 13,90 | 2,10 | 9,60 | 113,00 | 0,07 | 0,40 | 0,02 | 1,00 | 35,00 | 160,00 | 23,00 | 0,60 | 343 Пермь, 2013 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,60 | 0,16 | 6,12 | 0,05 | 0,18 | 46,80 | 102,60 | 34,20 | 1,26 | 312 Москва, 2011 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | 376 Москва, 2011 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | 110 Пермь, 2013 |
| Итого за завтрак | | 890 | 24,50 | 25,72 | 75,07 | 634,10 | 0,34 | 28,22 | 2,47 | 40,18 | 209,50 | 403,85 | 98,90 | 99,81 | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,10 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,60 | 106 Пермь, 2013 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,12 | 108,00 | 0,19 | 8,67 | 0,04 | 0,23 | 19,00 | 65,75 | 25,50 | 0,92 | 102 Москва, 2011 |
| | Тфтели | 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 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,60 | 0,16 | 6,12 | 0,05 | 0,18 | 46,80 | 102,60 | 34,20 | 1,26 | 312 Москва, 2011 |
| | Соус сметанный натуральный | 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 |
| | Компот из свежих яблок и лимона | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 0,02 | 4,30 | 0,00 | 0,20 | 22,00 | 16,00 | 14,00 | 1,10 | 509 Пермь, 2013 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | 110 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 | | 1010 | 26,71 | 35,12 | 100,58 | 833,13 | 0,6 | 40,55 | 0,226 | 1,6 | 202,62 | 490,47 | 144,53 | 10,37 | |
| Среднее значение за весь период | | 896,00 | 29,87 | 31,95 | 95,83 | 795,54 | 0,51 | 28,24 | 1,47 | 11,71 | 221,93 | 490,25 | 138,47 | 27,46 | |

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. Мосгиной и В.А.Тумельяна - 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

