



МЕНЮ
 основного (организованного) питания учащихся детей из семей, в установленном порядке признанных малолетними, СВО и ОВЗ,
 на 2024/2025 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		
1	2	3	4	5	6	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 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	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
	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
	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
	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 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	810	24,28	23,42	93,39	685,67	2,228	14,888	25,64	38,05	149,7	243,54	67,52	99,946		
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
	Сгущенное 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	111	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	2,228	22,71	0,26	6,72	466,43	614,85	95,91	3,79		
День 4																

Обед	<i>Салат из квашенной капусты</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	48	Пермь, 2013
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	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
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	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
	<i>Компот из сухофруктов</i>	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
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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	30,69	31,91	76,01	718,44	0,44	27,41	0,08	3,65	122,11	424,76	115,90	7,82		
День 5																
Обед	<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>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной</i>	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
	<i>Печень по-строгановски</i>	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
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	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
	<i>Компот из кураги</i>	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
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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
	<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		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	<i>Салат из свежих огурцов с зелёным луком</i>	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	18	Пермь, 2013
	<i>Свекольник со сметаной</i>	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
	<i>Гуляши</i>	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
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	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
	<i>Компот из свежих плодов</i>	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
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	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
	<i>Каша "Дружба"</i>	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
	<i>Бутерброд с сыром (1 вариант)</i>	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
	<i>Чай с сахаром</i>	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
	<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		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	<i>Салат из помидоров</i>	100	0,84	3,60	5,00	55,80	0,01	3,99	-	1,80	21,28	24,38	12,42	0,79	22	Пермь, 2013
	<i>Рассольник ленинградский</i>	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
	<i>Котлета из птицы (грудка)</i>	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
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	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
	<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>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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
	<i>Компот из свежих плодов</i>	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	<i>Овощи солёные порционно</i>	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	70	Москва, 2011
	<i>Борщ с капустой и картофелем со</i>	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
	<i>Рыба тушённая в томате с овощ.</i>	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
	<i>Пюре картофельное</i>	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
	<i>Чай с лимоном</i>	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
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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	<i>Овощи натуральные (огурцы)</i>	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
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	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
	<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>Пюре картофельное</i>	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
	<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>Компот из свежих яблок и лимона</i>	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
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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
	<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		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		
<i>Среднее значение за весь период</i>		896,00	30,41	31,81	97,02	801,30	0,91	27,56	3,79	11,52	204,63	482,50	138,46	27,53		

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 МБОУ "СОШ № 8"



Т.В. Колышева