



МЕНЮ
основного (организованного) питания учащихся за родительские взносы
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
			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	<i>Оюэци 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		
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	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		
	<i>Птица жареная</i>	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		
	<i>Рис отварной</i>	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		
	<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		
	<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		
	Итого за завтрак	880	33,37	26,78	84,41	716,10	0,78	20,45	0,07	2,21	104,08	407,78	105,46	5,65			
День 2																	
Обед	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	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		
	<i>Борщи 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		
	<i>Макаронь отварные с сыром</i>	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		
	<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		
	<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		
	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	<i>Суп картофельный с макаронными</i>	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		
	<i>Запеканка из творога</i>	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		
	<i>Сгущенное молоко</i>	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		
	<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		
	<i>Батон</i>	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		
	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	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</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	4		

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 ржаного-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	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
Винегрет овощной															
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															
Компот из кураги	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
Хлеб ржаного-пшеничный	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 ржаного-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	1010	32,532	25,15	84,95	698,47	1,068	34,168	8,77	9,21	138,05	543,02	100,64	11,796		

День 6

Обед	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
Салат из свежих огурцов															
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															
Компот из свежих плодов	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
Хлеб ржаного-пшеничный	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 ржаного-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	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
Суп картофельный с мясными фрикадельками															
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

Итого за завтрак													
День 8	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
Обед	100	0,84	3,60	5,00	55,80	0,01	3,99	-	1,80	21,28	24,38	12,42	0,79
Салат из помидоров													
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
Котлета из птицы (зрудка)	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
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
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
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
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
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	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
Салат из белокочанной капусты с													
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
Рыба тушеная 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
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
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
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
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	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
Овощи натуральные (огурцы)													
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
Тертели	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
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
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
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
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
Итого за завтрак	910	26,31	34,72	90,78	786,13	0,57	30,55	0,226	1,4	186,62	479,47	135,53	8,17
Среднее значение за весь период	876,00	29,75	31,83	92,89	781,44	0,50	25,24	1,47	11,65	217,13	486,95	135,77	26,80

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 рекомендации 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. Мосгилого 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" *Колышлева Т.В.* Колышлева