

МЕНЮ
основного (организованного) питания учащихся 1-4 классов
на 2023/2024 учебный год



УТВЕРЖДАЮ
 И.о. директора МБОУ "СОШ № 8"
 О.А. Матикова
 2023 г.

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 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	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
День 1																			
Завтрак	Салат "Летний"	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	34				
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,21	-	-	1,2	14,82	203,93	135,83	4,56	302				
	Комплеты рубленые из грушки чыпизит	90	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				
	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				
	Рапон	30	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				
	Фрукты свежие (мандриньы)	100	1,04	0,26	9,75	42,90	0,08	38,00	7,00	0,10	35,00	17,00	11,00	0,10	112				
	Итого за завтрак	630	25,61	21,49	90,70	656,25	2,38	43,20	45,06	3,61	127,81	335,61	178,39	6,91					
День 2																			
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	0,70	54,06	0,30	10,12	0,00	1,92	20,09	1,76	9,60	0,58	46				
	Плов	180	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				
	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				
	Рапон	30	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				
	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				
	Итого за завтрак	570	18,38	38,12	66,16	705,38	0,83	18,69	0	6,59	67,79	244,59	71,47	5,39					
День 3																			
Завтрак	Салат из свежкты с яблоками	60	0,65	3,65	6,70	62,34	0,01	3,86	0,00	1,40	17,56	19,08	10,09	8,88	54				
	Комплеты рубленые из грушки чыпизит	90	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				
	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				
	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				
	Рапон	30	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				
	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				
	Итого за завтрак	570	18,38	38,12	66,16	705,38	0,83	18,69	0	6,59	67,79	244,59	71,47	5,39					
День 4																			
	Итого за завтрак	570	18,38	38,12	66,16	705,38	0,83	18,69	0	6,59	67,79	244,59	71,47	5,39					

Завтрак	Винегрет овощной	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
	Комплеты или быточки рыбные	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
	Картофель отварной с маслом	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	152	Пермь, 2021
	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
	Ваттон	30	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 (яблочки)	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, 2013
	Итого за завтрак	640	23,00	14,62	66,44	488,94	0,31	86,84	8,02	5,00	143,71	306,97	92,98	3,16		

День 5																
Завтрак	Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,60	5,04	56,40	0,01	10,20	0,00	1,68	24,00	16,80	9,60	0,32	1	Пермь, 2013
	Макaronные изделия отварные с сыром	150/5/20	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,20	100,80	3,30	258,30	176,82	17,78	0,98	204	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
	Ваттон	30	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
	Фрукты свежие (яблочки)	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	111	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	505	15,01	15,19	64,24	454,32	0,13	7,23	100,8	4,01	291,1	210,12	32,08	3,62		

День 6																
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	5,07	6,44	26,93	185,95	0,09	1,29	38,43	0,14	126,83	136,59	29,85	0,43	247	Пермь, 2013
	Булерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35	1	Москва, 2011
	Яйца варёные	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
	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
	Фрукты свежие (яблочки)	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	111	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	540	16	21,22	61,24	499,87	0,304	8,365	78,43	1,08	195,33	180,39	159,95	3,21		

День 7																
Завтрак	Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком	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	42	Москва, 2011
	Птица или кролик отварные (бедра)	90	14,58	10,80	0,27	156,60	0,05	4,23	82,08	0,40	51,84	112,95	4,86	0,96	288	Москва, 2011
	Рис отварной	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
	Чай с лимонном	207	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
	Ваттон	30	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	537	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	Замеканка из творога	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	223	Москва, 2011
	Молоко сгущенное	50	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
	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
	Фрукты свежие (яблочки)	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	500	31,73	45,86	74,00	626,95	0,16	61,08	124,40	1,00	458,55	456,88	69,00	1,78		

День 9																
Завтрак	Салат из свежесы с соевыми огурами	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

	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	30	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 (мандарины)	100	1,04	0,26	9,75	42,90	0,08	38,00	7,00	0,10	35,00	17,00	11,00	0,10	112	Пермь, 2013
	Итого за завтрак	590	18,66	38,50	57,31	649,31	0,54	48,58	7,00	2,83	103,19	266,27	76,06	4,86		
День 10																
Завтрак	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,60	5,00	55,80	0,01	3,99	-	1,80	21,28	24,38	12,42	0,79	52	Москва, 2011
	Печенье говяжья по-стогиневски	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	255	Москва, 2011
	Маккаронные изделия отварные	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
	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	30	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	640	22,77	20,6	69,35	570,97	0,87	19,47	5782	9,61	92,18	334,17	65,31	9,54		
	Среднее значение за весь период	572,20	21,17	27,45	68,56	591,29	0,65	34,53	625,48	4,36	164,60	282,85	86,63	4,61		

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 рекомендацией по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Меню содержит информацию о количестве в 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.Тумельяна - Москва, 2011 г.; Сборником технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / Под ред. А.Я. Перевалова - Пермь, 2013 г.

Заведующий производством МБОУ "СОШ № 8"

Колтышева

Т.В. Колтышева