

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия человека по  
Республике Коми в г.Воркуте

С.И. Живицкая  
2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Гимназия № 2"

Н.В. Яловая  
2021 г.

МЕНЮ

основного ( организованного ) питания учащихся  
на 2021/2022 учебный год

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 1</b>														
	<b>Обед</b>													
70	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,68	109,00	0,09	6,07	0,00	1,45	29,50	57,72	23,80	1,00
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00	0,11	6,03	19,47	0,49	46,35	175,30	54,04	1,97
389	Сок фруктовый ( в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>Ужин</b>													
230	Рыба жареная	100	14,69	13,27	4,00	195,00	0,09	1,80	45,09	5,16	29,65	159,00	22,71	0,55
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
377	Чай с лимоном	200/15/3	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
338	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>Итого за первый день</b>		<b>46,33</b>	<b>30,35</b>	<b>154,75</b>	<b>1 090,97</b>	<b>1,61</b>	<b>37,28</b>	<b>97,71</b>	<b>8,68</b>	<b>232,78</b>	<b>630,87</b>	<b>195,42</b>	<b>14,30</b>
<b>День 2</b>														
	<b>Обед</b>													
52	Салат из свёклы отварной	100	1,40	6,00	0,73	92,80	2,33	0,10	1,13	119,70	270,00	35,46	20,70	40,63
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18
297	Фрикадельки из птицы	100	14,32	19,86	8,10	268,00	0,04	2,12	60,40	0,36	53,26	90,76	15,32	1,10
302	Каша рассыпчатая из гречки	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
331	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,50	3,51	40,05	0,13	0,67	16,90	0,15	14,62	14,70	4,90	0,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>Ужин</b>													
219	Сырники со сгущенным молоком	150/50	26,33	21,78	41,63	468,71	0,09	0,80	79,07	3,15	341,99	336,17	44,54	0,92
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
338	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
	<b>Итого за второй день</b>		<b>63,23</b>	<b>60,45</b>	<b>201,45</b>	<b>1 645,32</b>	<b>3,02</b>	<b>10,51</b>	<b>178,55</b>	<b>125,73</b>	<b>764,03</b>	<b>933,05</b>	<b>338,54</b>	<b>54,99</b>
<b>День 3</b>														
	<b>Обед</b>													
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,32	43,33	28,33	16,00	0,22
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,90	3,80	103,00	0,10	1,50	18,50	1,85	39,42	221,17	37,08	0,80
312	Пюре картофельное	180	3,70	2,80	22,96	313,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03
345	Компот из черной смородины	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>Ужин</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/8	4,60	8,41	25,19	195,62	0,08	0,72	41,23	0,14	100,35	117,91	28,00	0,61
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
2	Бутерброд с джемом и джемом	30/20/5	2,44	3,89	24,41	162,00	0,04	8,00	20,00	0,47	11,60	24,20	7,00	0,44
338	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
	<b>Итого за третий день</b>		<b>33,91</b>	<b>31,01</b>	<b>184,29</b>	<b>1 372,93</b>	<b>1,90</b>	<b>66,58</b>	<b>119,51</b>	<b>8,13</b>	<b>426,68</b>	<b>709,01</b>	<b>201,28</b>	<b>11,15</b>
<b>День 4</b>														
	<b>Обед</b>													
73	Икра из баклажанов	100	2,73	7,18	14,54	133,80	0,03	4,67	0,00	14,80	90,93	55,80	18,10	0,74
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0,00	2,42	42,67	88,10	35,57	2,05
243	Сосиски, сардельки отварные	100	9,40	15,00	0,80	175,80	0,00	0,00	0,00	0,60	19,20	98,60	10,60	1,20
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>Ужин</b>													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	200	6,72	12,77	49,51	339,80	0,16	31,85	0,00	5,70	51,46	115,94	41,88	0,80
377	Чай с лимоном	200/15/3	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>Итого за четвертый день</b>		<b>39,97</b>	<b>50,82</b>	<b>232,35</b>	<b>1 559,95</b>	<b>0,63</b>	<b>55,27</b>	<b>0,00</b>	<b>27,39</b>	<b>268,53</b>	<b>586,74</b>	<b>227,32</b>	<b>11,57</b>
<b>День 5</b>														
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,05	3,82	30,47	0,50	23,00	51,09	14,00	10,00
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
288	Птица отварная	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64



183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150/8	4,74	5,37	23,07	159,58	0,13	0,00	0,00	1,42	18,96	113,76	77,42	2,53
379	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,60	132,00	29,33	2,40
338	Плоды 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
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	<b>Итого за восьмой день</b>		<b>50,94</b>	<b>42,68</b>	<b>198,37</b>	<b>1 569,59</b>	<b>1,96</b>	<b>35,58</b>	<b>135,68</b>	<b>6,86</b>	<b>546,17</b>	<b>983,80</b>	<b>266,74</b>	<b>15,05</b>
<b>День 9</b>														
	<b>Обед</b>													
73	Икра из баклажанов	100	2,73	7,18	14,54	133,80	0,03	4,67	0,00	14,80	90,93	55,80	18,10	0,74
119	Суп с бобовыми	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
297	Фрикадельки из птицы	100	14,32	19,86	8,10	268,00	0,04	2,12	60,40	0,36	53,26	90,76	15,32	1,10
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>Ужин</b>													
71	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
243	Сосиски, сардельки отварные	100	9,40	15,00	0,80	175,80	0,00	0,00	0,00	0,60	19,20	98,60	10,60	1,20
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
377	Чай с лимоном	200/15/3	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Плоды 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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>Итого за девятый день</b>		<b>51,04</b>	<b>58,04</b>	<b>177,71</b>	<b>1 439,56</b>	<b>1,60</b>	<b>31,47</b>	<b>93,55</b>	<b>20,44</b>	<b>370,77</b>	<b>844,51</b>	<b>185,39</b>	<b>14,11</b>
<b>День 10</b>														
	<b>Обед</b>													
43	Салат из овощей	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,02	15,90	0,00	10,60	46,00	31,80	15,00	0,80
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	0,00	1,27	29,70	72,22	29,67	1,15
295	Котлета рубленая (мяса или птица)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,41	44,00	96,00	26,00	2,20
302	Каша рассыпчатая из гречки	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
330	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,13	0,01	16,90	0,15	8,19	14,70	1,58	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>Ужин</b>													
42	Салат картофельный с сол. огурцами и зеленым горошком	200	3,49	12,36	18,49	199,00	0,16	26,08	0,00	5,44	31,82	94,64	37,43	1,49
377	Чай с лимоном	200/15/3	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Плоды 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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>Итого за десятый день</b>		<b>42,99</b>	<b>41,66</b>	<b>205,62</b>	<b>1 382,48</b>	<b>0,89</b>	<b>66,19</b>	<b>36,90</b>	<b>19,20</b>	<b>235,10</b>	<b>731,26</b>	<b>356,85</b>	<b>19,19</b>
<b>День 11</b>														
	<b>Обед</b>													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,16	90,10	0,05	17,08	0,00	3,20	33,48	67,82	16,00	0,97
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18

243	Сосиски, сардельки отварные	100	9,40	15,00	0,80	175,80	0,00	0,00	0,00	0,60	19,20	98,60	10,60	1,20
142	Картофель и овощи тушеные	180	3,91	15,11	27,19	259,20	0,19	23,96	30,24	4,74	39,10	106,92	37,75	1,44
377	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>Ужин</b>													
212	Омлет с сосисками или колбасой	200	20,26	41,31	3,00	465,71	0,17	0,29	380,3	1,03	130,00	319,43	25,97	3,77
306	Зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
338	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>Итого за одиннадцатый день</b>		<b>44,85</b>	<b>82,72</b>	<b>124,53</b>	<b>1 423,35</b>	<b>0,64</b>	<b>67,17</b>	<b>410,50</b>	<b>13,20</b>	<b>330,13</b>	<b>821,76</b>	<b>184,38</b>	<b>17,56</b>
<b>День 12</b>														
	<b>Обед</b>													
136	Морковь тушеная	100	1,47	5,91	7,55	76,00	0,05	3,82	30,47	0,50	30,83	51,09	34,14	0,61
113	Суп -лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65
255	Печень по - строгановски	120	27,36	12,24	11,28	263,28	0,38	17,00	11400	1,80	21,60	509,00	26,40	11,04
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64
389	Сок фруктовый ( в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>Итого за двенадцатый день</b>		<b>40,75</b>	<b>30,89</b>	<b>118,80</b>	<b>910,66</b>	<b>0,60</b>	<b>25,32</b>	<b>11475,4</b>	<b>6,34</b>	<b>111,91</b>	<b>749,99</b>	<b>117,03</b>	<b>17,60</b>
	<b>Итого за весь период</b>		<b>560,65</b>	<b>552,94</b>	<b>2 089,80</b>	<b>16103,62</b>	<b>14,36</b>	<b>520,23</b>	<b>12814,2</b>	<b>272,88</b>	<b>4050,57</b>	<b>8 803,65</b>	<b>2575,98</b>	<b>227,36</b>
	<b>Среднее значение за весь период</b>		<b>46,7208</b>	<b>46,0783</b>	<b>174,15</b>	<b>1341,968</b>	<b>1,1963</b>	<b>43,353</b>	<b>1067,8</b>	<b>22,74</b>	<b>337,548</b>	<b>733,638</b>	<b>214,665</b>	<b>18,9465</b>

Примерное 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 общественного питания населения 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. Могильного и В.А.Тутельяна - М.: Де Ли принт, 2011 года; единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь,2021.

Заведующий производством МБОУ "Гимназия № 2"



Г.П. Попова