

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Гимназия № 2"



Н.В. Яловая
2021 г.

МЕНЮ

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

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 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
День 1														
	Обед													
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
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
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
ГР	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
	Итого за первый день		25,68	14,10	97,48	618,63	0,25	14,48	19,47	1,66	131,65	480,15	106,79	7,78
День 2														
	Обед													
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	90,75	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
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
ГР	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
	Итого за второй день		35,07	36,17	146,84	1 096,56	2,80	8,77	82,58	122,43	393,82	566,05	277,37	51,74
День 3														
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,32	43,33	28,53	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
230	Рыба жареная	100	14,69	13,27	4,00	195,00	0,09	1,80	45,09	5,16	29,65	159,09	22,71	0,55
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

		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	
377	Чай с лимоном	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	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		26,40	27,85	85,08	879,20	1,71	47,16	84,87	10,63	164,56	401,42	126,02	6,82	
	Итого за третий день														
День 4															
	Обед	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	
73	Икра из баклажанов	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	
102	Суп картофельный с бобовыми	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	
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	Макароньы 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	
	Итого за четвертый день		28,85	37,25	137,48	1 013,41	0,40	11,29	0,00	20,90	186,84	393,50	121,27	7,71	
День 5															
	Обед	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	
71	Овощи натуральные	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	
83	Борщ с картофелем	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	
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	
331	Соус сметанный с томатом	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	
342	Компот из свежих плодов	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	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	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	
	Итого за пятый день	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	
	Итого за пятый день		33,91	28,11	111,48	844,45	0,41	15,47	99,77	4,48	142,93	416,72	110,14	16,26	
День 6															
	Обед	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	10,61	0,66	
47	Салат из квашеной капусты	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	
113	Суп -латша домашняя	270	19,76	16,43	23,45	320,91	0,13	18,05	32,40	3,08	44,11	213,06	55,54	2,82	
289	Рагу из птицы	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	
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	
	Итого за шестой день		28,98	27,67	87,87	725,86	0,28	42,36	44,9	21,80	152,70	363,11	99,83	8,79	
День 7															
	Обед	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	
88	Щи из свежей капусты и картофелем	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	
291	Плов из птицы	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	
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	Кондитерские изделия	25	1,55	9,05	10,28	133,75	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
338	Плоды свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	
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	
	Итого за седьмой день		26,69	25,58	137,12	890,51	0,34	111,03	32,47	4,15	156,74	382,58	145,81	6,25	
День 8															

	Обед																
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,05	17,08	0,00	3,20	58,75	67,82	20,85	0,83			
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55			
295	Котлета рубленая из птицы	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			
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			
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			
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			
	Итого за восьмой день		29,93	26,21	134,97	1 081,34	1,77	24,20	76,68	5,01	217,41	583,71	147,54	7,63			
День 9																	
	Обед																
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			
	Итого за девятый день		32,05	32,77	107,58	853,03	0,33	4,92	60,40	4,24	170,36	527,66	90,42	6,29			
День 10																	
	Обед																
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			
295	Котлета рубленая из птицы	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			
	Итого за десятый день		34,01	25,82	137,58	918,74	0,55	16,91	36,90	11,90	135,35	504,10	258,58	11,89			
День 11																	
	Обед																
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			
338	Плоды свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43			
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			
	Итого за одиннадцатый день		20,37	35,79	75,46	704,30	0,35	119,98	30,24	8,56	155,12	355,00	108,12	6,11			
День 12																	
	Обед																
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
	Итого за двенадцатый день		39,28	24,98	111,25	834,66	0,55	21,50	11444,9	5,84	81,08	698,90	82,89	16,99
	Итого за весь период		361,22	342,30	1 370,19	10460,69	9,74	438,07	12013,2	221,60	2088,56	5 666,90	1674,78	154,26
	Среднее значение за весь период		30,1017	28,525	114,183	871,7242	0,8117	36,506	1001,1	18,467	174,047	472,242	139,565	12,855

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.Танешкина.-Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь,2021.

Заведующий производством МБОУ "Гимназия № 2"

Г.П. Попова