

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Гимназия № 2"
 _____ Н.В. Яловая
 "___" _____ 2021 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 2"
 (МБОУ "ГИМНАЗИЯ № 2")
 «2 №-а ГИМНАЗИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛЮДАН СЪОМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ

УТВЕРЖДЕНО
 приказом МБОУ "Гимназия № 2"
 от 30.12.2021 № 522

МЕНЮ
 основного (организованного) питания учащихся 1 классов
 на 2021/2022 учебный год

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День 1																
Завтрак	<i>Салат из капусты белокачанной</i>	80	1,16	4,80	6,72	55,20	0,02	13,60	-	2,24	32,00	22,40	12,80	0,42	1	Пермь, 2021
	<i>Омлет натуральный</i>	150	13,90	2,64	3,10	289,65	0,10	0,26	324,57	0,80	103,09	225,78	16,14	2,64	210	Москва,2011
	<i>Чай с лимоном</i>	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва,2011
	<i>Батон</i>	40	3,00	1,16	20,56	104,40	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (груша)</i>	100	0,39	0,29	10,04	44,36	0,02	5,00	2,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	82	Пермь, 2021
	<i>Кисломолочный продукт (йогурт)</i>	141	7,10	4,50	12,00	122,70	0,04	1,00	31,00	-	167,80	128,30	19,70	0,10	470	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	711	26,08	13,39	62,29	657,91	0,22	22,69	357,57	4,12	343,69	422,88	68,24	6,30		
День 2																
Завтрак	<i>Салат из свеклы с солеными огурцами</i>	65	0,84	3,96	4,03	54,60	0,01	3,60	-	1,76	20,15	22,75	11,70	0,73	31	Пермь, 2021
	<i>Плов из говядины</i>	180	14,68	16,41	31,17	331,20	0,06	0,79	27,36	0,58	17,28	192,96	38,16	1,89	330	Пермь, 2021
	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва,2011
	<i>Сыр полутвердый (порциями)</i>	15,5	22,50	28,50	0,00	55,49	0,01	0,11	40,70	0,08	136,56	77,50	5,43	0,16	75	Пермь, 2021
	<i>Батон</i>	40	3,00	1,16	20,56	104,40	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (мандарин)</i>	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	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	600,5	42,59	50,29	74,98	628,59	0,20	42,53	75,06	3,20	227,69	339,01	72,89	3,64		
День 3																
Завтрак	<i>Салат витаминный</i>	60	0,72	3,06	3,30	43,80	0,02	7,80	-	1,44	20,40	18,00	10,80	0,56	2	Пермь, 2021
	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,07	2,33	19,13	109,73	0,13	18,16	-	2,40	36,98	86,60	27,75	1,01	312	Москва,2011
	<i>Котлета рыбная</i>	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	245	Пермь,2013
	<i>Чай с лимоном</i>	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва,2011
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	-	-	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	82	Пермь, 2021
	<i>Печенье</i>	30	2,25	2,94	22,32	124,50	0,02	-	3,00	1,41	8,70	27,00	6,00	0,63	582	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	680	23,58	11,34	89,64	555,25	0,34	39,19	8,02	7,01	150,08	369,80	97,75	6,92		
День 4																

Завтрак	<i>Винегрет овощной</i>	60	0,97	3,72	5,34	58,73	0,03	6,41	-		43,62		24,54	0,51	67	Москва,2011	
	<i>Рис отварной</i>	150	3,76	5,42	38,85	219,30	0,03	-	27,00	0,29	17,25	83,70	27,15	0,10	385	Пермь,2021	
	<i>Птица отварная (голень)</i>	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	
	<i>Чай с лимоном</i>	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва,2011	
	<i>Батон</i>	40	3,00	1,16	20,56	104,40	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	575	Пермь, 2021	
	<i>Фрукты свежие (апельсин)</i>	85	1,08	0,24	9,80	45,76	0,03	51,00	7,00	0,20	28,90	19,60	11,10	0,30	82	Пермь, 2021	
Итого за завтрак		625	23,92	21,34	84,69	626,39	0,18	64,47	116,08	1,57	163,41	246,65	75,25	2,71			
День 5																	
Завтрак	<i>Запеканка из творога</i>	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	
	<i>Молоко сгущенное</i>	30	2,16	2,55	16,65	98,10	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	471	Пермь, 2021	
	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва,2011	
	<i>Батон</i>	40	3,00	1,16	20,56	104,40	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	576	Пермь, 2021	
	<i>Фрукты свежие (груша)</i>	100	0,39	0,29	10,04	44,36	0,02	5,00	2,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	82	Пермь, 2021	
Итого за завтрак		520	32,44	45,34	82,22	657,66	0,17	5,88	119,00	1,84	389,75	432,08	66,40	4,22			
День 6																	
Завтрак	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	60	1,80	5,04	4,20	69,60	0,01	2,94	12,12	1,68	60,00	44,58	12,60	0,76	32	Пермь, 2021	
	<i>Печень по-стогановски</i>	70	22,23	8,44	7,01	191,71	0,13	5,54	4 037,05	4,40	13,63	157,73	9,71	3,14	255	Москва,2011	
	<i>Соус сметанный с луком</i>	30	0,57	1,76	2,39	27,69	0,01	0,38	10,35	0,10	9,64	9,79	2,52	0,12	332	Москва,2011	
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,50	4,51	26,44	168,45	0,60	-	-	2,70	4,86	37,17	21,12	1,11	309	Москва,2011	
	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва,2011	
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	-	-	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021	
	<i>Фрукты свежие(яблоко)</i>	75	0,39	0,39	9,50	43,42	0,02	8,00	4,00	0,20	12,00	8,30	6,80	1,70	82	Пермь, 2021	
Итого за завтрак		625	33,74	20,66	74,93	620,07	0,84	16,89	4 063,52	9,64	130,03	323,17	72,95				
День 7																	
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная из пшена</i>	200	8,20	7,49	36,25	245,46	0,13	0,91	52,19	0,20	139,78	221,30	210,76	2,23	173	Москва,2011	
	<i>Бутерброд с сыром</i>	20/20/10	6,22	13,68	10,41	189,58	0,03	0,10	62,00	0,30	206,00	135,00	14,00	0,37	63	Пермь, 2021	
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	576	Пермь, 2021	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13	379	Москва,2011	
	<i>Фрукты свежие (мандарин)</i>	80	1,04	0,26	9,75	42,90	0,06	30,00	6,00	0,10	28,00	13,60	8,80	0,10	82	Пермь, 2021	
Итого за завтрак		560	20,87	24,97	87,77	656,84	0,30	32,31	140,19	1,28	507,16	485,90	252,76	3,31			
День 8																	
Завтрак	<i>Салат из свеклы отварной</i>	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	
	<i>Котлеты домашние</i>	90	10,88	17,29	8,17	231,27	0,09	0,23	4,48	2,00	11,31	70,39	11,09	1,12	271	Москва,2011	
	<i>Каша рассыпчатая (гречневая)</i>	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,21	-	-	1,2	14,82	203,93	135,83	4,56	302	Москва,2011	
	<i>Соус томатный с овощами</i>	30	0,37	2,20	1,42	26,91	0,01	0,51	11,40	0,09	3,12	6,18	2,76	0,13	420	Пермь, 2021	
	<i>Чай с лимоном</i>	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва,2011	
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	-	-	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021	
	<i>Фрукты свежие (апельсин)</i>	86	1,24	0,27	11,28	52,65	0,03	52,00	7,00	0,20	29,20	19,80	11,20	0,30	82	Пермь, 2021	
Итого за завтрак		656	25,48	27,98	91,50	719,29	0,42	59,56	22,88	5,85	112,73	391,88	194,50	8,82			
День 9																	
Завтрак	<i>Салат из капусты белокачанной</i>	80	1,16	4,80	6,72	55,20	0,02	13,60	-	2,24	32,00	22,40	12,80	0,42	1	Пермь, 2021	
	<i>Голубцы ленивые</i>	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50	372	Пермь, 2013	
	<i>Сметана</i>	10	0,24	0,15	0,32	15,75	0,00	0,02	9,50	0,03	7,92	5,19	0,81	0,02	433	Пермь, 2021	
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,50	4,51	26,44	168,45	0,60	-	-	2,70	4,86	37,17	21,12	1,11	309	Москва,2011	
	<i>Чай с лимоном</i>	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва,2011	
	<i>Кисломолочный продукт (кефир)</i>	150	5,80	5,00	8,00	75,75	0,06	1,05	30,07	-	180,60	135,45	21,08	0,15	470	Пермь, 2021	
	<i>Батон</i>	40	3,00	1,16	20,56	104,40	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	576	Пермь, 2021	
	<i>Фрукты свежие (банан)</i>	70	0,33	0,33	8,23	37,40	0,03	7,00	1,00	0,30	5,60	19,60	29,40	0,40	82	Пермь, 2021	

Итого за завтрак		800	25,06	24,25	84,14	623,55	0,79	36,90	40,59	6,25	286,78	353,21	113,81	4,44		
День 10																
Завтрак	<i>Салат из свеклы с солеными огурцами</i>	65	0,84	3,96	4,03	54,60	0,01	3,60	-	1,76	20,15	22,75	11,70	0,73	31	Пермь, 2021
	<i>Тефтели</i>	90	5,57	13,36	8,09	183,06	0,15	0,74	1,55	2,90	18,78	71,10	13,67	0,72	279	Москва, 2011
	<i>Соус сметанный с луком</i>	30	0,57	1,76	2,39	27,69	0,01	0,38	10,35	0,10	9,64	9,79	2,52	0,12	332	Москва, 2011
	<i>Картофель отварной с маслом</i>	150	4,11	7,66	15,33	146,26	0,14	20,00	-	3,29	14,29	75,71	27,14	1,11	152	Пермь, 2021
	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва, 2011
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	-	-	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие(мандарин)</i>	83	1,04	0,26	9,75	42,90	0,07	32,00	6,00	0,10	29,10	14,10	9,10	0,10	82	Пермь, 2021
Итого за завтрак		658	15,38	27,52	64,98	573,71	0,45	56,75	17,90	8,71	121,86	259,05	84,33	4,62		
<i>Среднее значение за весь период</i>		643,55	26,91	26,71	79,71	631,93	0,39	37,72	496,08	4,95	243,32	362,36	109,89	4,50		

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. Первалова -Пермь, 2013 г.; Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ Под ред.А.Я. Первалова -Пермь, 2021 г.

Заведующий производством МБОУ "Гимназия № 2"

Г.П.Попова