МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 2"
(МБОУ "ГИМНАЗИЯ № 2")
«2 №-а ГИМНАЗИЯ» МУНИЦИПАЛЬНӦЙ ВЕЛӦДАН СЬӦМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ

Яловая Наталья Витальевна

Подписано цифровой подписью: Яловая Наталья Витальевна
Дата: 2022.03.10 15:30:32 +03'00'

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

МЕНЮ
основного (организованного) питания учащихся 2-4 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		B_1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День 1																
Завтрак	*Салат из капусты белокачанной*	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
	Омлет натуральный	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
	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва,2011
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (груша)	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
	Кисломолочный продук (йогурт)	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	*Салат из свеклы с солеными огурцами*	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
	Плов из говядины	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
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва,2011
	Сыр полутвердый (порциями)	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
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (мандарин)	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	*Салат витаминный*	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
	Пюре картофельное	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
	Котлета рыбная	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
	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва,2011
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	-	-	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (яблоко)	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
	Печенье	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	*Винегрет овощной*	60	0,97	3,72	5,34	58,73	0,03	6,41	-		43,62		24,54	0,51	67	Москва,2011
	Рис отварной	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
	Птица отварная (голень)	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

	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва,2011
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	575	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (апельсин)	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	*Запеканка 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	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
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва,2011
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (груша)	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	*Каша вязкая молочная из риса*	200/10	5,71	6,36	35,96	224,19	0,06	0,91	52,19	0,30	124,45	149,94	34,72	0,57	174	Москва,2011
	Бутерброд с сыром	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
	Яйцо вареное	55	6,09	4,50	0,36	68,40	0,04	-	137,50	0,28	30,25	105,88	6,88	1,39	267	Пермь, 2021
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41	378	Москва,2011
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие(апельсин)	90	1,24	0,27	11,28	52,65	0,04	54,00	7,00	0,20	30,60	20,70	11,70	0,30	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	**425**	**23,03**	**27,03**	**89,33**	**694,12**	**0,25**	**56,34**	**268,69**	**1,76**	**525,50**	**530,32**	**87,90**	**3,52**		
День 7																
Завтрак	*Салат из свеклы с сыром*	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
	Печень по-стогановски	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
	Соус сметанный с луком	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
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,51	26,44	168,45	0,60	-	-	2,70	4,86	37,17	21,12	1,11	309	Москва,2011
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва,2011
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	-	-	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Фрукты свежие(яблоко)	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 8																
Завтрак	*Каша вязкая молочная из пшена*	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
	Бутерброд с сыром	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
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	576	Пермь, 2021
	Кофейный напиток с молоком	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
	Фрукты свежие (мандарин)	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 9																
Завтрак	*Салат из свеклы отварной*	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
	Котлеты домашние	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
	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	Москва,2011
	Соус томатный с овощами	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
	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва,2011
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	-	-	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (апельсин)	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 10																
Завтрак	*Салат из капусты белокачанной*	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
	Голубцы ленивые	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

	Сметана	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
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,51	26,44	168,45	0,60	-	-	2,70	4,86	37,17	21,12	1,11	309	Москва,2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва,2011
	Кисломолочный продукт (кефир)	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
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (банан)	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 11																
Завтрак	*Салат из свеклы с солеными огурцами*	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
	Тефтели	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
	Соус сметанный с луком	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
	Картофель отварной с маслом	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
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва,2011
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	-	-	0,56	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Фрукты свежие(мандарин)	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**		
День 12																
Завтрак	*Икра кабачковая*	60	1,14	5,34	4,62	70,80	0,01	4,20	-	1,86	24,60	18,60	9,00	0,42	150	Пермь, 2021
	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	3,30	295,20	202,08	20,32	1,23	204	Москва,2011
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41	378	Москва,2011
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	0,04	-	-	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (мандарин)	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**	**20,23**	**24,03**	**84,94**	**633,50**	**0,25**	**43,75**	**132,20**	**5,94**	**489,00**	**356,48**	**60,92**	**2,64**		
	Среднее значение за весь период	**621,71**	**26,03**	**26,51**	**80,95**	**637,24**	**0,37**	**39,77**	**446,81**	**4,76**	**287,31**	**375,87**	**103,98**	**4,26**		

Меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированого 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. Перевалова -Пермь, 2013 г.; Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ Под ред.А.Я. Перевалова -Пермь, 2021 г.

Заведующий производством МБОУ " Гимназия № 2" *Г.П.Попова*