

Подписано цифровой подписью:  
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п.ст. Абезь"  
 Дата: 2023.12.31 10:46:47 +03'00'



**МЕНЮ**

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

**Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 7-11 лет и ОВЗ**

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
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак</b>	<b>Салат "Летний"</b>	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
	<i>Каша рассычатая (речневая)</i>	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,21	-	-	1,2	14,82	203,93	135,83	4,56	302
	<i>Котлеты рубленые из грудки цыплят</i>	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
	<i>Чай с лимоном</i>	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
	<i>Батон</i>	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>537</b>	<b>24,57</b>	<b>21,23</b>	<b>81,35</b>	<b>614,95</b>	<b>2,30</b>	<b>8,00</b>	<b>38,06</b>	<b>3,53</b>	<b>95,91</b>	<b>320,21</b>	<b>168,39</b>	<b>6,89</b>	
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак</b>	<b>Салат из квашенной капусты</b>	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	25,80	19,20	9,00	0,36	48
	<i>Плов</i>	200	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
	<i>Чай с сахаром</i>	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
	<i>Батон</i>	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>18,88</b>	<b>40,73</b>	<b>57,76</b>	<b>673,3</b>	<b>0,512</b>	<b>12,91</b>	<b>0</b>	<b>7,17</b>	<b>57,5</b>	<b>251,03</b>	<b>61,87</b>	<b>3,17</b>	
<b>День 3</b>															
<b>Завтрак</b>	<b>Салат из свежлы с яблоками</b>	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
	<i>Котлеты рубленые из грудки цыплят</i>	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
	<i>Пюре картофельное</i>	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
	<i>Чай с лимоном</i>	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
	<i>Батон</i>	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
	<i>Фрукты свежкие (яблоки)</i>	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	112
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>637</b>	<b>18,28</b>	<b>19,16</b>	<b>73,22</b>	<b>541,26</b>	<b>2,23</b>	<b>35,62</b>	<b>23,24</b>	<b>4,53</b>	<b>134,8</b>	<b>201,03</b>	<b>69,24</b>	<b>13,87</b>	
<b>День 4</b>															
<b>Завтрак</b>	<b>Винегрет овощной</b>	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
	<i>Котлеты или биточки рыбные</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	234

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
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,76</b>	<b>14,35</b>	<b>55,16</b>	<b>436,29</b>	<b>0,27</b>	<b>26,84</b>	<b>0,02</b>	<b>4,80</b>	<b>109,71</b>	<b>283,97</b>	<b>79,98</b>	<b>2,86</b>		

**День 5**

<b>Завтрак</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>														
	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,00	19	Пермь, 2013
	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
	100	14,71	15,28	11,42	242,85	0,07	1,42	0,10	0,57	32,85	157,14	21,42	2,28	279	Москва, 2011
	40	1,23	8,50	2,70	92,00	0,01	0,03	0,03	0,08	12,72	19,76	1,92	0,04	443	Пермь, 2013
	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
	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
	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	112	Пермь, 2013
<b>Итого за завтрак</b>	<b>802</b>	<b>25,16</b>	<b>32,62</b>	<b>77,81</b>	<b>708,6</b>	<b>0,76</b>	<b>22,74</b>	<b>0,13</b>	<b>5,64</b>	<b>96,53</b>	<b>268,17</b>	<b>69,36</b>	<b>6,36</b>		

**День 6**

Каша "Дружба"	200	6,24	7,92	33,12	228,72	0,11	1,58	47,58	0,17	156,00	168,00	36,72	0,53	229	Пермь, 2021
Бутерброд с сыром (1 вариант)	40/10/20	9,67	13,72	14,30	221,00	0,05	0,13	0,11	0,57	267,22	190,66	18,77	0,57	3	Пермь, 2013
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>24,09</b>	<b>28,54</b>	<b>57,34</b>	<b>584,22</b>	<b>0,31</b>	<b>1,785</b>	<b>47,686</b>	<b>1,04</b>	<b>467,32</b>	<b>368,96</b>	<b>172,39</b>	<b>1,53</b>		

**День 7**

<b>Завтрак</b>	<b>Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком</b>														
	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
	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
	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
	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
	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
	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	112	Пермь, 2013
<b>Итого за завтрак</b>	<b>637</b>	<b>22,57</b>	<b>21,20</b>	<b>79,76</b>	<b>602,50</b>	<b>0,19</b>	<b>43,14</b>	<b>109,08</b>	<b>3,52</b>	<b>114,54</b>	<b>259,94</b>	<b>58,54</b>	<b>4,43</b>		

**День 8**

<b>Завтрак</b>	<b>Запеканка из творога</b>														
	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
	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
	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>30,49</b>	<b>45,59</b>	<b>62,72</b>	<b>574,30</b>	<b>0,12</b>	<b>1,08</b>	<b>116,40</b>	<b>0,80</b>	<b>424,55</b>	<b>433,88</b>	<b>56,00</b>	<b>1,48</b>		

**День 9**

<b>Завтрак</b>	<b>Салат из свежескопленных огурцами</b>														
	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
	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
	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

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	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112	Пермь, 2013
<b>Итого за завтрак</b>	<b>597</b>	<b>18,02</b>	<b>38,64</b>	<b>57,76</b>	<b>655,01</b>	<b>0,49</b>	<b>23,38</b>	<b>0,00</b>	<b>2,95</b>	<b>87,29</b>	<b>261,87</b>	<b>75,06</b>	<b>7,04</b>		
<b>День 10</b>															
Салат из свежлы 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
Печень говяжья по-стогановски	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
Макаронные 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 лимоном	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
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>547</b>	<b>22,38</b>	<b>20,21</b>	<b>60,25</b>	<b>529,15</b>	<b>0,84</b>	<b>15,27</b>	<b>5782</b>	<b>9,43</b>	<b>79,28</b>	<b>324,77</b>	<b>57,31</b>	<b>7,62</b>		
<b>Среднее значение за весь период</b>	<b>562,70</b>	<b>22,62</b>	<b>28,23</b>	<b>66,31</b>	<b>591,96</b>	<b>0,80</b>	<b>19,08</b>	<b>611,66</b>	<b>4,34</b>	<b>166,74</b>	<b>297,38</b>	<b>86,81</b>	<b>5,53</b>		

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. Перевалова - Пермь, 2013 г.

Заведующий хозяйством МБОУ "СОШ пст.Абездь"

Л.Н.Полехина

