

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ Перемиловская СШ
Н.В. Шаповал
Приказ от 28.08.2024 № 119



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ (для обучающихся 1-4 классов)

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг ети ческая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,00	0	0	8,1	0	9,9	0,62
340	Омлет натуральный	150/ 5	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,2 2	0	0	100 ,23	0	16,8 1	2,5
389	Сок	200	17,8		0,4	84,8	0,02	4,0	0	0	14, 0	0	5,0	2,8
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0	0	0,26	0	0,00	0,03
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,2 9	80,47	0,03	0,00	0	0, 32	8,05	34,9 8	8,25	1,02
	Итого	630	36,86	33,08	43,9 9	631,27	0,17	4,22	0	0, 32	130, 64	34,9 8	39,96	6,97

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг ети ческая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	Бутерброд с сыром	30/15	7,5	4,5	21,7	160,5	0,075	0,10 5	0	0	160, 35	0	23,1	0
311	Каша молочная «Дружба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,47	71 ,6 0	0,40	112, 38	128	32,72	0,71
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0	0	108, 57	0	21,05	0,57
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9 1	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,4 5	11,55	0,38 5
ПР	Йогурт	95	7,33	3,00	12,2 9	49	14,3	0	0, 46	0,1	0	0	0	0
ПР	Кондитерское изделие	25	7,75	22,62	85,8	627,5	0,375	0,62	6, 25	0	46,2	172	41,25	3,25
	Итого	585	34,24	41,17	179, 80	1221,8 3	14,91 5	1,71 5	78 ,3 1	0,95	435, 55	330, 45	129,6 7	4,91 5

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети - ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Овощи натуральные	50	0,4	0,0 5	1,2 5	7,05	0,0 02	5,0	0	0	11, 5	0	7,0	0,3
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24, 0	166	0,1 4	12, 45	33, 15	0,1 5	42, 72	76, 95	34, 08	1,2 4
461	Тефтели из говядины	80/30	10, 8	16, 7	13, 4	248	0,0 6	1,1 7	0	0	34,5 5	0	24,4 2	1,10
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31, 2	121	0,0 7	0,2 9	0	0,2 0	14, 62	46	8,5 0	0,9 2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,9 4	0,5	16, 91	116,9	0,0 5	0,0 0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	итого	625	21, 3	23, 63	104 ,05	739,42	0,3 7	18, 91	33,1 5	1,32	122, 94	201, 43	98,7 5	5,13

День: четверг

Неделя : первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10, 3	89,4	0,03	21, 65	0	2,31	58,8 3	28,3 2	20,5 3	43
332	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39, 4	230	0,07	0	0	1,9 5	11,3 1	34,5 0	9,07	0,92
437	Гуляш из говядины	100	13, 9	6,5	4,0	132	0,07	5,0 7	1,4 9	0,5	16, 7	119 ,19	18, 0	2,3
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0 0	9,1	35	0,00	0,0 0	0	0	0,26	0	0,00	0,03
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5 4	24, 70	114,95	0,04	0	0	0,46	11,5	49,9 7	11,7 8	1,46
	итого	680	33	20, 74	109 ,25	761,85	0,285	26, 82 5	1,49	5,22	258, 95	231, 98	72,4 8	47,7 1

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети - ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
534	Капуста тушеная	180	3,9	4,9	17, 0	127	0,0 6	29 0,6 6	0	0	93, 08	0	35, 34	1,3 7
126	Куры отварные	60/30	25, 8	21, 7	0,2	299	0,0 6	0,9 3	20, 0	2,7	20, 78	172 ,0	21, 50	2,0 3
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13, 6	94	0,0 3	0,5 2	0	0	108, 57	0	21,0 5	0,57
ПР	Яблоко	110	0,3 0	0,3 0	7,3 5	33,30	0,0 2	7,5 0	0	0,15	12,0 0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,9 4	0,5	16, 91	116,9	0,0 5	0,0 0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,9 6	0,3 8	17, 29	80,47	0,0 3	0,0 0	0	0,32	8,05	34,9 8	8,25	1,0 2
	Итого	655	39, 2	30, 8	72, 35	750,67	0,2 5	29 6,1 1	20,0	3,82	253, 98	258, 73	109, 39	7,1 9

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети - ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
119	Блины с молоком сгущенным	150/20	6,8	7,7 5	51, 30	306,15	0,2 4	0,7 5	0	0	188 ,98	0	55, 96	2,1 4
ПР	Йогурт	95	7,3 3	3,0 0	12, 29	49	14, 3	0	0,4 6	0,1	0	0	0	0
209	Яйцо вареное	40	5,0 8	4,6 0	0,2 8	62,84	0,0 3	0,0 0	100	0,2 4	22, 0	76, 80	4,8 0	1,0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0 0	9,1	35	0,0 0	0,0 0	0	0	0,26	0	0,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3 6	0,3	10, 15	70,14	0,0 3	0,0 0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	535	21, 67	15, 65	83, 12	523,13	14, 6	0,7 5	100, 46	0,73	218, 14	102, 9	70,6 6	3,5

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети - ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	Бутерброд с сыром	30/15	7,5	4,5	21, 75	160,5	0,0 75	0,1 05	0	0	160 ,35	0	23, 1	0
366	Запеканка из творога	150/20	26, 4	19, 0	33, 8	408	0,0 7	0,5 4	0	0	266 ,71	0	36, 72	0,8 0
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13, 6	94	0,0 3	0,5 2	0	0	108, 57	0	21,0 5	0,57
389	Сок	200	17, 8		0,4	84,8	0,0 2	4,0	0	0	14, 0	0	5,0	2,8
	Итого	615	55	26, 6	69, 55	747,3	0,1 95	5,1 65	0	0	549, 63	0	85,8 7	4,17

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети - ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Овощи натуральные	50	0,4	0,0 5	1,2 5	7,05	0,0 02	5,0	0	0	11, 5	0	7,0	0,3
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10, 4	6,8	45, 4	288	0,3 1	0,0 0	0	0	16, 88	210	159 ,54	5,4 7
163	Котлета «Здоровье»	100	15, 0	12, 2	8,0	203	0,0 6	0,5 5	0	0	38, 2	0	28, 41	1,3 5
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31, 2	121	0,0 7	0,2 9	0	0,20	14,6 2	46	8,50	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,9 4	0,5	16, 91	116,9	0,0 5	0,0 0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого	585	30, 24	19, 65	102 ,76	735,95	0,5 1	5,8 4	0,	0,85	92,7	299, 5	219, 95	8,59

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети - ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,65	0	2,31	58,83	28,32	20,53	43
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45	33,15	0,15	42,72	76,95	34,08	1,24
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	0,21	2,53	122,38	4,68	30,19	334,68	41,66	0,97
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	9,3	37	0,00	1,12	0	0	2,73	0	0,73	0,06
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,54	24,70	114,95	0,04	0	0	0,46	11,5	49,97	11,78	1,46
	итого	680	31,9	22,54	73,0	623,35	0,42	37,75	155,53	7,6	145,97	489,92	108,78	46,73

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети - ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
311	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,2	27,6	194	0,14	0,48	0	0	111,24	0	25,29	0,38
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0	0	108,57	0	21,05	0,57
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	16,91	116,9	0,05	0,00	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Йогурт	95	7,33	3,00	12,29	49	14,3	0	0,46	0,1	0	0	0	0
338	Яблоко	110	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	0	0,21	36,43	24,64	0	0
	Итого	630	20,03	14,01	79,08	494,4	14,56	65,29	0,46	0,96	267,74	68,14	62,84	1,5

Составлено на основании:

- сборника технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания , с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

- сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;

Для безопасности здоровья детей , на основании СанПиН 2.3.2.1324-03

«Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов» продукты, у которых вскрыта упаковка будут распределены на довольствующихся в равных весах .

* При формировании ежедневного меню допускается введение или отмена десертного продукта (фрукт, сок, йогурт, кондитерские изделия).