

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МОУ Перемиловская СШ

Н.В. Большова

Приказ от 08.11.2024 № 164



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

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Перемиловская средняя школа»
МОУ Перемиловская СШ**

155923 Ивановская область, Шуйский район, д. Прилив, ул. Центральная, д.12
E-mail: Peremilovo_sh@ivreg.ru тел. 8(49351)34682

Приказ

от 8 ноября 2024г.

№ 164

**Об утверждении Основного (организованного) меню
для обучающихся 1-4 классов**

В связи с необходимостью ценового регулирования стоимости питания

Приказываю:

1. Утвердить Основное (организованное) меню для обучающихся 1-4 классов с 11.11.2024г (Приложение 1)
2. Ответственному за питание Суриковой Ю.М. организовать питание в соответствии с Основным (организованным) меню.
3. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по ВР Эверстову Л.В.

И.о.директора МОУ Перемиловская СШ

Н.В. Большова



**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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
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	0,22	0	0	100,23	0	16,81	2,5
389	Сок	200	17,8	0,00	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	17,29	80,47	0,03	0,00	0	0,32	8,05	34,98	8,25	1,02
	Итого	630	36,86	33,08	43,99	631,27	0,17	4,22	0	0,32	130,64	34,98	39,96	6,97

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 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	Е	Ca	P	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	0,105	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	71,60	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	16,91	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,385
ПР	Йогурт	95	7,33	3,00	12,29	49	14,3	0	0,46	0,1	0	0	0	0
	Итого	560	26,49	18,55	94,0	594,33	14,54	1,095	72,06	0,95	389,35	158,45	88,42	1,665

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
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10, 3	89,4	0,0 3	21, 65	0	2,31	58,8 3	28,3 2	20,5 3	43
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	640	21, 04	27, 7	95, 81	741,3	0,3 5	35, 56	33,1 5	3,31	162, 22	194, 77	104, 03	46,8 1

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
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	535	23, 4	11, 74	77, 2	511,95	0,18	5,0 25	1,49	2,91	39,7 7	203, 66	29,0 3	4,71

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	0,06	290,6	0	0	93,08	0	35,34	1,37
126	Куры отварные	60/30	25,8	21,7	0,2	299	0,06	0,93	20,0	2,7	20,78	172,0	21,50	2,03
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	0,0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0	0,32	8,05	34,98	8,25	1,02
	Итого	565	38,9	30,5	65,0	717,37	0,23	288,61	20,0	3,67	241,98	250,48	102,64	5,54

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	7,75	51,30	306,15	0,24	0,75	0	0	188,98	0	55,96	2,14
ПР	Йогурт	95	7,33	3,00	12,29	49	14,3	0	0,46	0,1	0	0	0	0
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,0	100	0,24	22,0	76,80	4,80	1,0
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 пшеничный	30	2,36	0,3	10,15	70,14	0,03	0,00	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	535	21,67	15,65	83,12	523,13	14,6	0,75	100,46	0,73	218,14	102,9	70,66	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0,0	0,4	84,8	0,0 2	4,0	0	0	14, 0	0	5,0	2,8
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	600	49, 86	22, 4	57, 95	656,94	0,1 5	5,0 6	0	0,3 9	396, 18	26,1	72,6 7	4,5

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	535	29, 84	19, 6	101 ,51	728,9	0,5 08	0,8 4	0,0	0,85	81,2	299, 5	212, 95	8,29

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
43	Салат из	100	2,1	4,5	10,	89,4	0,0	21,	0	2,31	58,8	28,3	20,5	43

	белокочанной капусты				3		3	65			3	2	3	
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, тушенная 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	11,57	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)			Энергетическая 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
3	Бутерброд с сыром	30/15	7,5	4,5	21,7	160,5	0,075	0,105	0	0	160,35	0	23,1	0
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
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	590	20,2	15,51	88,49	605,9	0,335	65,395	0,0	0,86	428,09	68,14	85,94	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).