

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ Перемиловская СШ
Н.В. Шаповал
Приказ от 27.02.2025 № 22



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(для обучающихся 5-11 классов,
питающихся из расчета 77,10 рублей)

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон : весенне-летнее

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
124/ 107	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,7	5,7	8,7	94	0,0 5	0,2 2	0,09	0,32	57, 52	39, 0	25,8 9	0,8
332	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,00		1, 95	11,3 1	34,5 0	9,07	0,92
437	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,98			12,1 8		22,98	2,60
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03
	Яблоко	110	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0	0, 15	12,0 0	8,25	6,75	1,65
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,2 9	80,47	0,03	0,00		0, 32	8,05	34,9 8	8,25	1,02
	Итого	890	29,6 6	28,8 8	77,6 9	684,47	0,2	1,2	0, 09	2, 59	89,3 2	108, 48	66,19	5,37

День : вторник

Неделя: первая

Сезон : весенне-летнее

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
138/ 107	Суп картофельный с крупой	250	4,6	2,6	19, 6	115	0,08	7,18	0,09	0,32	41, 19	39,0	30,81	1,0 1
436	Жаркое по- домашнему	170/30	25,4	25,8	23, 0	429	0,19	10,6 5			29, 97		61,07	4,6 5
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00			0,2 6		0,00	0,0 3
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17, 29	80,47	0,03	0,00		0,32	8,0 5	34,9 8	8,25	1,0 2
ПР	Кондитерские изделия	25	7.75	22.6 2	85. 8	627.5	0.37 5	0.62	6.25	0	46. 2	172	41.25	3.2 5
389	Сок	200	17,8		0,4	84,8	0,02	4,0	0	0	14, 0	0	5,0	2,8
	Итого	910	53,4	51,4	154 ,79	1286,97	0,67 5	18,4 5	6,34	0,64	125 ,67	245, 98	141,3 8	9,9 6

День : среда

Неделя: первая

Сезон : весенне-летнее

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
139 /107	Суп картофельный с бобовыми	250	9,9	4,4	31,8	202	0,2 2	4,8 4	0,0 9	0,3 2	57,9 3	39, 0	46, 64	2,4
297	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,0 4	0,0 0	27	0,60	5,48	61,5 0	29,9 4	0,62
126	Куры отварные	60/30	25, 8	21, 7	0,2	299	0,0 6	0,9 3			20,7 8		21, 50	2,0 3
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03
	Яблоко	110	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,2 9	80,47	0,03	0,00		0,32	8,05	34,9 8	8,25	1,02
	Итого	870	42, 06	31, 18	102, 49	856,47	0,3 5	5,7 7	27, 09	1,24	92,5	135, 48	106, 33	6,1

День : четверг

Неделя: первая

Сезон : весенне-летнее

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
110/ 107	Борщ с капустой и картофелем	250	3,7	5,1	11, 9	100	0,0 4	8,1 2	0,0 9	0,3 2	54, 64	39, 0	27, 77	1,0 5
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
163	Котлета	100	15, 0	12, 2	8,0	203	0,0 6	0,5 5			38, 20		28, 41	1,3 5
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0 0	9,1	35	0,0 0	0,0 0			0,26		0,00	0,03
389	Сок	200	17, 8		0,4	84,8	0,0 2	4,0	0	0	14,0	0	5,0	2,8
	Хлеб ржаной	35	1,9 6	0,3 8	17, 29	80,47	0,0 3	0,0 0		0,32	8,05	34,9 8	8,25	1,02
	Итого	965	24, 46	23, 58	70, 29	584,47	0,2 7	21, 12	33,2 4	0,79	143, 87	150, 93	98,5 1	4,69

День : пятница
Неделя: первая
Сезон : весенне-летнее
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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
	обед													
139 /107	Суп картофельный с бобовыми	250	9,9	4,4	31, 8	202	0,2 2	4,8 4	0,0 9	0,3 2	57, 93	39, 0	46, 64	2,4
297	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44, 1	240	0,0 4	0,0 0	27	0,60	5,48	61,5 0	29,9 4	0,62
437	Гуляш	60/50	17, 3	18, 1	3,2	245	0,0 5	0,9 8			12,1 8		22,9 8	2,60
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0 0	9,1	35	0,0 0	0,0 0			0,26		0,00	0,03
	Хлеб ржаной	35	1,9 6	0,3 8	17, 29	80,47	0,0 3	0,0 0		0,32	8,05	34,9 8	8,25	1,02
	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
	Итого	890	33, 56	27, 58	105 ,49	802,47	0,3 4	5,8 2	27,0 9	1,24	83,9	135, 48	107, 81	6,67

День : понедельник
Неделя: вторая
Сезон : весенне-летнее
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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
139 /107	Суп картофельный с бобовыми	250	9,9	4,4	31, 8	202	0,2 2	4,8 4	0,0 9	0,3 2	57, 93	39, 0	46, 64	2,4
332	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39, 4	230	0,0 7	0,0 0		1,9 5	11,3 1	34,5 0	9,07	0,92
163	Котлета	100	15, 0	12, 2	8,0	203	0,0 6	0,5 5			38, 20		28, 41	1,3 5
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0 0	9,1	35	0,0 0	0,0 0			0,26		0,00	0,03
	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
	Хлеб ржаной	35	1,9 6	0,3 8	17, 29	80,47	0,0 3	0,0 0		0,32	8,05	34,9 8	8,25	1,02
	Итого	880	33, 56	21, 68	105 ,59	750,53	0,3 8	5,3 9	0,09	2,59	115, 75	108, 48	92,3 7	5,72

День : вторник
Неделя: вторая
Сезон : весенне-летнее
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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
124/ 107	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,7	5,7	8,7	94	0,0 5	0,2 2	0,09	0,32	57, 52	39, 0	25, 89	0,8
297	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44, 1	240	0,0 4	0,0 0	27	0,60	5,48	61,5 0	29,9 4	0,62
437	Гуляш	60/50	17, 3	18, 1	3,2	245	0,0 5	0,9 8			12,1 8		22,9 8	2,60
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0 0	9,1	35	0,0 0	0,0 0			0,26		0,00	0,03
389	Сок	200	17, 8		0,4	84,8	0,0 2	4,0	0	0	14,0	0	5,0	2,8
	Хлеб ржаной	35	1,9 6	0,3 8	17, 29	80,47	0,0 3	0,0 0		0,32	8,05	34,9 8	8,25	1,02
	Итого	980	27, 36	28, 88	82, 39	694,47	0,1 7	1,2	27,0 9	1,24	83,4 9	135, 48	87,0 6	5,07

День : среда
Неделя: вторая
Сезон : весенне-летнее
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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
3	Бутерброд с сыром	30/17	7,5	4,5	21, 7	160,5	0,0 75	0,1 05	0	0	160, 35	0	23,1	0
138/ 107	Суп картофельный с крупой	250	4,6	2,6	19, 6	115	0,0 8	7,1 8	0,09	0,32	41,1 9	39,0	30,8 1	1,01
118	Рагу овощное с мясом	200	14, 3	17, 3	14, 0	269	0,0 9	10, 52			34, 60		41, 35	2,5 4
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0 0	9,1	35	0,0 0	0,0 0			0,26		0,00	0,03
	Хлеб ржаной	35	1,9 6	0,3 8	17, 29	80,47	0,0 3	0,0 0		0,32	8,05	34,9 8	8,25	1,02
	Итого	732	20, 96	20, 28	59, 99	499,47	0,2 18	17, 7	0,09	0,64	84,1	73,9 8	80,4 1	4,60

День : четверг

Неделя: вторая

Сезон : весенне-летнее

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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
132/ 107	Рассольник ленинградский	250	4,1	5,3	15, 7	122	0,0 8	6,8 8	0,0 9	0,3 2	40, 75	39, 0	29, 3	0,9 4
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10, 4	6,8	45, 4	288	0,3 1	0,0 0			16, 88	210	159 ,54	5,4 7
126	Куры отварные	60/30	25, 8	21, 7	0,2	299	0,0 6	0,9 3			20, 78		21, 50	2,0 3
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,0 1	0,0	9,3	37	0,0 0	1,1 2			2,7 3		0,7 3	0,0 6
389	Сок	200	17, 8		0,4	84,8	0,0 2	4,0	0	0	14,0	0	5,0	2,8
	Хлеб ржаной	35	1,9 6	0,3 8	17, 29	80,47	0,0 3	0,0 0		0,32	8,05	34,9 8	8,25	1,02
	Итого	960	42, 27	34, 18	87, 89	826,47	0,4 8	8,9 3	0,09	0,64	89,1 9	283, 98	219, 32	9,46 9,52

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон весенне-летнее

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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
138	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19, 3	112	0,0 8	7,0			15,4 9		24,0 1	0,91
332	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39, 4	230	0,0 7	0,0 0		1,9 5	11,3 1	34,5 0	9,07	0,92
163	Котлета	100	15, 0	12, 2	8,0	203	0,0 6	0,5 5			38, 20		28, 41	1,3 5
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0 0	9,1	35	0,0 0	0,0 0			0,26		0,00	0,03
	Хлеб ржаной	35	1,9 6	0,3 8	17, 29	80,47	0,0 3	0,0 0		0,32	8,05	34,9 8	8,25	1,02
	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
	Итого	880	26, 26	19, 78	93, 09	660,47	0,2 4	7,5 5		2,27	73,3 1	69,4 8	69,7 4	4,23

Составлено на основании:

- сборника технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания , с учетом требований СанПиН 2.4.5.2409-08

- 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, отмена или замена дополнительного десертного продукта. (фрукт, сок, кондитерские изделия)