



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ Перемилловская СШ  
И.В. Шаповал  
Приказ от 01.10.2022 132

**МЕНЮ  
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ МОУ  
ПЕРЕМИЛЛОВСКАЯ СШ НА 10 ДНЕЙ  
В 2022-2023 УЧЕБНОМ ГОДУ**

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

День : понедельник  
Неделя: первая  
Сезон : осенне-зимний  
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	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	25,8 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
	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
15	Сыр (порциями)	30	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	0	0	176	0	7,0	0,2
	Итого	810	34,3	34,7 8	77,6 9	756,13	0,21	1,34	0, 09	2, 59	265, 32	108, 48	73,19	5,57

День : вторник  
Неделя: первая  
Сезон : осенне-зимний  
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (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
43	Салат из бел.капусты	100	2,1	4,5	10, 3	89,4	0,0 3	21, 65	0	2,3 1	58, 83	28, 32	20,5 3	4 3
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	170/20	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	7.7 5	22. 62	85. 8	627.5	0.3 75	0.6 2	6.2 5	0	46. 2	172	41.2 5	3. 25
	Итого	700	41,8 8	55,9 2	170 ,99	1401,37	0,70 5	40,1 2	6,34	2,95	195 ,34	274, 3	163,3 1	53, 21

День : среда  
Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

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	25, 8	21, 7	0,2	299	0,0 6	0,9 3			20,7 8		21, 50	2,0 3
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,0 7	0,2 9		0,2 0	14,6 2	46	8,5 0	0,9 2
	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	730	42, 46	31, 28	124, 59	942,47	0,4 2	6,0 6	27, 09	1,44	106,8 6	181, 48	114, 83	6,99

День : четверг

Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

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
	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	765	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 : осенне-зимний

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
	<b>обед</b>													
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
	Итого	780	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 : осенне-зимний

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
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
	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
15	Сыр (порциями)	30	4,6 4	5,9		71,66	0,0 1	0,1 4	0	0	176	0	7,0	0,2
	Итого	800	38, 2	27, 58	105 ,59	822,13	0,3 9	5,5 3	0,09	2,59	291, 75	108, 48	99,3 7	5,92

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

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
	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	780	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 : осенне-зимний

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
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
3	Бутерброд с сыром	30/15	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	780	28, 86	24, 83	82, 94	667,02	0,2 95	22, 80 5	0,09	0,64	255, 95	73,9 8	110, 51	4,90

День : четверг

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

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	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
	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	730	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 осенне-зимний

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
15	Сыр (порциями)	30	4,6 4	5,9		71,66	0,0 1	0,1 4	0	0	176	0	7,0	0,2
	Итого	800	30, 9	25, 68	93, 09	732,13	0,2 5	7,6 9		2,27	249, 31	69,4 8	76,7 4	4,43

Составлено на основании:

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

- сборника рецептов 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 дополнительного десертного продукта. (фрукт, сок, йогурт, кондитерские изделия)