

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСКИЙСК
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7
ИМЕНИ ДУНИНА-ГОРКАВИЧА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА»
(МБОУ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 ИМ. ДУНИНА-ГОРКАВИЧА А.А.»)**

628007, Российская Федерация, Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,
г. Ханты-Мансийск, ул. Строителей, 906

Тел./факс: 8 (3467) 38-88-31
Электронная почта: school7.hm @ yandex.ru
Сайт: <http://school7-hm.ucoz.net/>



«Утверждено»
Директор
К.Г.Букренева

Примерное меню

горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся

с 12 лет и старше в общеобразовательных организациях

(Льготная категория)

г. Ханты-Мансийск

2023 г.

Перспективное меню

Школьных завтраков и обедов разработано специалистами МБОУ ЦО Школа-сад№7» с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся в общеобразовательных организациях города Ханты-Мансийска, разработанное на основании Постановления Главного государственного врача РФ от 27.10.2020 №32» Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.35090-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

При составлении перспективного меню были учтены:

1. Нормы потребности в пищевых веществах и энергии для учащихся в общеобразовательных учреждениях.
2. Рекомендуемая масса порций
3. Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Вклад завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности детей(7-11лет; 12лет и старше) в основных пищевых веществах и энергии

Наименование пищевых веществ	Завтрак 25-20% в школе		Обед 30-35% в школе		Завтрак и обед 60% в школе	
	с 7-11лет	с 12лет и старше	с 7-11лет	с 12лет и старше	с 7-11лет	с 12лет и старше
Макронутриенты:						
Белки гр	19,25	22,50	26,95	31,50	46,20	54,00
Жиры гр	19,75	23,00	27,65	32,20	47,40	55,20
Углеводы	83,75	95,75	117,25	134,05	201	229,80
Энергетическая ценность	587,50	678,25	822,5	949,55	1410	1 627,80
Микронутриенты:						
Витамины:						
"В"мг	0,30	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84
"С"мг	15,00	17,50	21	24,50	36	42,00
"А"мг ток.экв.	0,18	0,23	0,24	0,32	0,41	0,54
"Е"мгток.экв.	2,50	3,00	3,5	4,20	6	7,20
Минеральные вещества:						
Кальций(мг)	275,00	300,00	385	420,00	660	720,00
Фосфор(мг)	412,50	450,00	577,5	630,00	990	1 080,00
Магний(мг)	62,50	75,00	87,5	105,00	150	180,00
Железо(мг)	3	4,25	4,2	5,95	7,2	10,2

1 вариант

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	250	8,84	14,35	31,52	293,20
№300/2013	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№112/2013	Плоды свежие(мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		640	18,24	19,75	81,22	571,70

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№55/2013	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	6,10	7,10	148,00
№128/2013	Борщ с капустой и картофелем сметаной говядиной	250	1,46	4,00	8,52	76,00
№364/2013	Азу с говядиной	300	10,84	12,46	20,82	306,15
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	38,40	85,00
№518/2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	60	4,56	0,48	29,52	141,00
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		995	25,92	26,01	116,25	909,05
Всего:			44,16	45,76	197,47	1480,75

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	6,63	16,30	11,40	170,00
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
№429/2013	Сложный гарнир(порре картофельное/капуста тушенная)	100/100	2,10	4,40	10,90	92,00
№423/2013			3,70	3,60	3,90	63,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00
№106/2013	Подгарнировка из свежих овощей(томаты свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,20
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		730	19,20	17,86	83,00	580,70

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	0,10	0,60	64,00
№151/2013	Уха «Рыбацкая»	250	4,92	1,96	8,54	72,60
№366/2013	Бефстроганов из отварной говядины	100	5,64	8,39	7,80	194,00
№414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	15,08	272,80
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	38,40	85,00
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	60	4,56	0,48	29,52	141,00
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		995	26,90	27,10	117,25	987,3
Всего:			46,10	44,96	200,25	1685,12

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№372/453	Голубцы ленивые с томатным соусом	100	6,50	8,30	4,00	125,00
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	7,40	4,46	1,04	337,40
№112/2013	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		700	18,40	17,90	77,91	747,90

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№22/2013	Салат из свежих помидоров	100	1,00	3,20	3,50	110,00
№144/2013	Суп картофельный с бобовыми,говядиной	250	1,84	3,40	6,10	86,40
№377/2013	Запеканка картофельная с мясом	250	9,20	12,40	2,30	380,00
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	38,40	85,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,50	0,20	13,10	96,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	60	4,56	0,48	29,52	141,00
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		945	25,86	26,75	116,31	959,30
Всего:						1707,20

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№343/2013	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,44	8,11	4,47	101,53
№429/2013	Пюре картофельное	200	4,20	8,80	21,80	184,00
№520/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№112/2013	Плоды свежие(мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
Итого:		650	18,34	17,51	71,09	501,03

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№18/2013	Салат из свежих огурцов с луком зеленым	100	0,80	10,10	2,10	102,00
№131/2013	Свекольник с говядиной, сметаной	250	1,74	3,56	2,62	77,60
№381/453	Котлета из говядины с томатным соусом	100	15,13	14,88	2,16	243,10
195/2013	Рагу из овощей	200	4,00	10,70	6,66	180,00
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	38,40	85,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод(яблоки)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	60	4,56	0,48	29,52	141,00
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		995	25,98	26,84	116,25	985,60
Всего:			44,32	44,35	187,34	1486,63

День: **пятница**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№406/2013	Плов из отварной птицы	250	9,34	13,15	32,75	424,12
№100/2013	Сыр порцией	20	5,12	5,22	0,00	68,60
№494/2013	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,00	15,20	61,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№112/2013	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№106/2013	Поджаренная из свежих овощей(огурец свежий)	30	0,33	0,03	0,75	4,20
Итого:		650	19,00	19,20	83,10	722,42

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№76/2013	Винегрет овощной	100	0,78	6,48	2,08	78,00
№156/2013	Суп лапша домашняя	250	2,04	4,46	1,33	88,80
№367/2013	Гуляш из говядины	100	5,27	12,06	2,81	198,99
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	23,36	193,20
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	38,40	85,00
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	7,00	110,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	60	4,56	0,48	29,52	141,00
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		995	25,95	27,15	116,19	955,89
Всего:			44,95	46,35	199,29	1678,31

1 вариант

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№270/2013	Плов «Бухарский»	200	7,83	9,46	31,80	411,00
№90/2013	Бутерброд с сыром	50	2,0	2,10	7,40	111,00
№501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
№112/2013	Фрукты свежие(мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:		580	18,58	17,30	82,06	709,50

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№18/2013	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00
№142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	1,75	4,98	7,78	83,00
№369/2013	Жаркое «По-домашнему»	300	12,88	8,62	22,63	443,02
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	38,40	85,00
№518/2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	60	4,56	0,48	29,52	141,00
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		995	26,25	27,15	112,32	1006,92
Всего:			44,83	44,45	194,38	1716,42

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№367/2013	Гуляш из говядины	100	14,66	16,13	3,67	218,67
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	23,36	193,20
№493/2013	Чай с сахаром или вареньем или медом	200	0,1	0,00	15,00	60,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		650	18,26	19,03	76,26	616,49

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№32/2013	Салат «Летний»	100	0,25	1,30	6,00	96,00
№153/2013	Суп картофельный с рыбными консервами	250	0,55	2,23	16,05	166,25
№,№381/453	Биточки из говядины с томатным соусом	100	15,13	14,88	2,16	243,10
240/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	15,08	272,80
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	38,40	85,00
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	60	4,56	0,48	29,52	141,00
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		995	26,45	27,15	115,14	1069,25
Всего:			44,71	46,18	191,40	1685,74

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№398/2013	Печень говяжья по-строгановски	100	14,72	11,29	3,52	174,27
№429/2013	Пюре картофельное	200	4,20	8,80	21,80	184,00
№107/2013	Подгарнировка овощи натуральные(огурцы соленые)	60	0,48	0,006	0,02	7,80
№112/2013	Плоды свежие(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		760	17,92	18,52	83,05	670,93

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	0,10	0,60	64,00
№146/2013	Суп картофельный с клецками,говядиной	250	1,20	2,60	0,78	63,25
№388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	6,63	16,30	11,40	170,00
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	7,40	4,46	1,04	337,40
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	38,40	85,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод(яблоки)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	60	4,56	0,48	29,52	141,00
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		995	26,45	26,91	116,53	1017,55
Всего:			44,37	45,43	199,58	1688,48

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

Льготная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№340/2013	Рыба запеченная с картофелем по русски	240	15,00	17,17	22,70	235,00
№106/2013	Подгарнировка овощи свежие(огурец свежий)	30	0,24	0,03	0,75	4,20
№520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
Итого:		670	19,14	18,20	83,45	510,70

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№76/2013	Винегрет овощной	100	0,78	6,48	2,08	78,00
№143/2013	Суп из овощей с фасолью,говядиной	250	3,68	4,40	5,28	115,50
№370/2013	Плов из отварной говядины	250	10,90	10,40	12,20	440,00
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	38,40	85,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод(вишня)	200	0,50	0,20	13,10	96,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	60	4,56	0,48	29,52	141,00
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		945	26,80	27,15	117,19	1057,40
Всего:			44,53	45,35	189,05	1568,10

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

Льготная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№40/2013	Курица в соусе с томатом	100	2,35	6,93	3,42	160,00
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	7,40	4,46	1,04	337,40
№494/2013	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,00	15,20	61,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
№100/2013	Сыр порцией	20	5,12	5,22	0,00	68,60
Итого:		730	18,38	18,25	82,20	754,10

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№69/2013	Салат овощной с зеленым горошком	100	1,9	4,10	9,10	96,00
№134/2013	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	0,96	2,08	7,02	121,25
№377/2013	Картофельная запеканка с мясом	250	9,20	12,40	2,30	380,00
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	38,40	85,00
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	7,00	110,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	60	4,56	0,48	29,52	141,00
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		945	26,18	26,63	116,43	994,15
Всего:			44,56	44,88	198,63	1748,25

Примечание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ,школ-интернатов,учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних,нуждающихся в социальной реабилитации. Г.Пермь 2013г.