

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, 90б

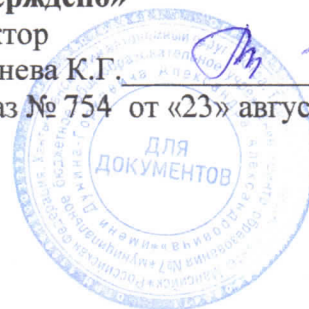
Тел./факс: 8 (3467) 38-88-31  
Электронная почта: school7.hm @ yandex.ru  
Сайт: <http://school7-hm.ucoz.net/>

«Утверждено»

Директор

Букренева К.Г.

Приказ № 754 от «23» августа 2023 г.



## Примерное меню

### 1 вариант

Для организации горячего питания обучающихся  
с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях  
(Обед 1-4 класс)

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 школьных 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
<b>Макронутриенты:</b>						
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	1627,80
<b>Микронутриенты:</b>						
<b>Витамины:</b>						
"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"мсток.экв.	2,50	3,00	3,5	4,20	6	7,20
<b>Минеральные вещества:</b>						
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

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся общеобразовательной школы прилагаются.

# 1 вариант

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание(обед): с 7 лет до 11 лет

## Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Подгарнировка из свежих овощей(огурцы свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№128/2013	Борщ с капустой и картофелем сметаной говядиной	200	1,17	3,20	6,82	60,80
№364/2013	Азу с говядиной	200	7,23	8,30	13,88	204,10
№518/2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
<b>Итого:</b>		<b>815</b>	<b>26,93</b>	<b>27,01</b>	<b>117,75</b>	<b>749,70</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Горячее питание(обед): с 7 лет до 11 лет

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№151/2013	Уха «Рыбацкая»	200	3,94	1,57	6,83	58,08
№366/2013	Бефстроганов из отварной говядины	90	7,22	10,74	9,98	176,64
№414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	15,08	272,80
№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
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>27,05</b>	<b>27,25</b>	<b>116,61</b>	<b>756,47</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание(обед): с 7 лет до 11 лет

### Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Подгарнировка из свежих овощей(томаты свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№144/2013	Суп картофельный с бобовыми,говядиной	200	1,47	2,72	4,88	69,12
№372/2013	Голубцы ленивые	90	5,82	7,44	3,58	112,00
№427/2013	Картофель отварной в молоке	200	6,20	8,40	10,00	200,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,50	0,20	13,10	96,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
<b>Итого:</b>		<b>815</b>	<b>25,86</b>	<b>26,75</b>	<b>116,31</b>	<b>769,92</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание(обед): с 7 лет до 11 лет

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Поджаренная из свежих овощей(томаты свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№131/2013	Свекольник	200	1,39	2,85	2,10	62,08
№381/2013	Котлета из говядины	90	13,61	13,39	1,94	218,79
195/2013	Рагу из овощей	200	4,00	10,70	6,66	180,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод(яблоки)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>25,98</b>	<b>26,84</b>	<b>116,25</b>	<b>749,67</b>

День: **пятница**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание(обед): с 7 лет до 11 лет

**Обед**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Подгарнировка из свежих овошей(огурцы свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№156/2013	Суп лапша домашняя	200	2,04	4,46	1,33	88,80
№367/2013	Гуляш из говядины	90	4,74	10,85	2,53	179,09
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	23,36	193,20
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	7,00	110,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>25,95</b>	<b>27,15</b>	<b>116,19</b>	<b>763,89</b>



# 1 вариант

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание(обед): с 7-11 лет

## Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№107/2013	Подгарнировка овощи натуральные(огурцы соленые)	60	0,48	0,006	0,02	7,80
№142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200	1,40	3,98	6,22	66,40
№369/2013	Жаркое «По-домашнему»	200	8,63	5,78	15,16	296,82
№518/2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		<b>995</b>	<b>26,25</b>	<b>27,15</b>	<b>112,32</b>	<b>641,42</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Горячее питание(обед): с 7-11 лет

### Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции( г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Подгарнировка овощи свежие(огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№153/2013	Суп картофельный с рыбными консервами	200	0,44	1,78	12,84	133,00
№,№381/2013	Биточки из говядины	90	13,62	13,39	1,94	218,79
240/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	15,08	272,80
№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
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>26,45</b>	<b>27,15</b>	<b>115,14</b>	<b>908,39</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание(обед): 7-11 лет

**Обед**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Поджаренная говядина с овощами свежими(томаты свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№146/2013	Суп картофельный с клецками, говядиной	200	0,96	2,08	0,62	50,60
№388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе 70/30	90	5,97	14,67	10,26	153,00
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	7,40	4,46	1,04	337,40
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод(яблоки)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>26,45</b>	<b>26,91</b>	<b>116,53</b>	<b>823,80</b>

День:четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание(обед): 7-11 лет

**Обед**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Подгарнировка овощи свежие(огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№143/2013	Суп из овощей с фасолью,говядиной	200	2,94	3,52	4,22	92,40
№370/2013	Плов из отварной говядины	200	8,72	8,32	9,76	352,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод(вишня)	200	0,50	0,20	13,10	96,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
<b>Итого:</b>		<b>745</b>	<b>26,80</b>	<b>27,15</b>	<b>117,19</b>	<b>727,20</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание(обед): 7-11 лет

### Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Нарезка свежие помидоры,свежие огурцы	30/30	0,48	0,06	1,50	8,40
№134/2013	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	0,77	1,66	5,62	97,00
№377/2013	Картофельная запеканка с мясом 50/150	200	7,36	9,92	1,84	304,00
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	7,00	110,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
<b>Итого:</b>		<b>745</b>	<b>26,18</b>	<b>26,63</b>	<b>116,43</b>	<b>697,80</b>

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.