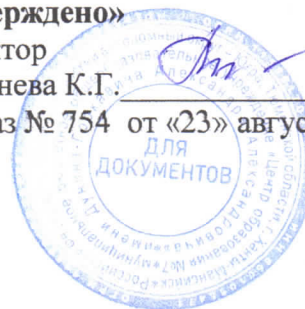


ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСЙСК  
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7  
ИМЕНИ ДУНИНА-ГОРКАВИЧА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА»  
(МБОУ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 ИМ. ДУНИНА-ГОРКАВИЧА А.А.»)

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  
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  
(Завтрак 1-4 класс)

г. Ханты-Мансийск

2023 г.

## **Перспективное меню**

Перспективное меню школьных завтраков и обедов разработано специалистами МБОУ «Центр образования №7 им. Дунина-Горкавича А.А.» 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	1 627,80
<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" мгток.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: с 7 лет до 11 лет

### **Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№267/2013	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,48	9,07	35,80	283,60
№90/2013	Бутерброд с сыром 15/5/15	35	2,00	2,10	7,40	123,00
№300/2013	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,3	63,00
№496/2013	Какао с молоком	200	1,60	3,30	11,00	144,00
№112/2013	Плоды свежие(мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	35	2,66	0,28	17,22	82,25
<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>18,24</b>	<b>19,75</b>	<b>81,22</b>	<b>583,40</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание: с 7 лет до 11 лет

**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 70/30	100	6,63	16,30	11,40	170,00
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	23,36	193,20
№106/2013	Подгарнировка из свежих овощей(томаты свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,20
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>19,20</b>	<b>17,86</b>	<b>83,00</b>	<b>618,90</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание: 7 лет до 11 лет

### **Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№313/2013	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/20	170	13,50	16,80	20,71	368,33
№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
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>18,40</b>	<b>17,90</b>	<b>77,91</b>	<b>653,83</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание: с 7 лет до 11 лет

### 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	0,1	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
<b>Итого:</b>		<b>650</b>	<b>18,34</b>	<b>17,51</b>	<b>71,09</b>	<b>501,03</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание: с 7 лет до 11 лет

### Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№406/2013	Плов из птицы 70/200	270	14,37	18,37	32,75	461,00
№106/2013	Поджаренная из свежих овощей(огурец свежий)	30	0,33	0,03	0,75	4,20
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№494/2013	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого:</b>		<b>650</b>	<b>19,00</b>	<b>19,20</b>	<b>83,10</b>	<b>690,70</b>



# 1 вариант

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание :с 7 лет до 11 лет

## Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции( г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№267/2013	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	7,80	9,46	31,80	283,60
№83/2013	Бутерброд с отварными мясопродуктами 30/20	50	4,90	4,50	9,80	111,00
№501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
№112/2013	Плоды свежие(мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>18,58</b>	<b>17,30</b>	<b>82,06</b>	<b>582,10</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Горячее питание: с 7 лет до 11 лет

**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№367/2013	Гуляш из говядины	100	6,42	17,33	3,50	247,50
№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
<b>Итого:</b>		<b>650</b>	<b>18,26</b>	<b>19,03</b>	<b>76,26</b>	<b>665,20</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание: с 7 лет до 11 лет

### Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
398/2013	Печень говяжья по- строгановски	100	8,14	8,36	0,10	193,63
№429/2013	Пюре картофельное	200	4,20	8,80	21,80	184,00
№107/2013	Подгарнировка овощи натуральные соленые(огурцы соленые)	60	0,48	0,06	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	24,6	117,50
<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>17,92</b>	<b>18,52</b>	<b>83,05</b>	<b>670,93</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание: с 7 лет до 11 лет

**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№309/2013	Омлет с сыром	160	12,43	17,10	3,43	395,43
№106/2013	Поджаренные овощи натуральные(огурец свежий)	100	0,80	0,10	2,50	14,00
№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
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>17,73</b>	<b>18,20</b>	<b>71,86</b>	<b>680,93</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание: с 7 лет до 11 лет

### Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№405/2013	Курица в соусе с томатом	100	2,35	6,93	3,42	160,00
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	11,40	10,46	28,04	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	Фрукты свежие( яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
№106/2013	Поджаривание овощей натуральные(томаты свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,20
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>18,38</b>	<b>18,25</b>	<b>82,20</b>	<b>730,10</b>

**Примечание:**

- 1. Используются документы: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», 2013г.г Пермь.**
- 2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»**