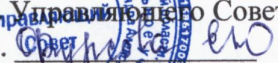


ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7
ИМЕНИ ДУНИНА-ГОРКАВИЧА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА»
(МБОУ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 им. Дунина-Горкавича А.А.»)

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/>

«Согласовано»

Председатель Управляющего Совета
Фурсова Е.Ю. 
Протокол № 1 от «23» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор
Букренева К.Г. 
Приказ № 754 от «23» августа 2023 г.

Примерное меню

1 вариант

Для организации горячего питания обучающихся
с 12 лет и старше в общеобразовательных организациях
(5-11 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
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

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

1 вариант

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание

№ 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
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	38,40	170,00
№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
Итого:		710	22,24	22,75	95,15	753,40

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая 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	Поджаренная 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
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	38,40	170,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		830	21,95	22,65	95,46	788,90

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№313/2013	Запеканка из творога с с молоком сгущенным 150/20	170	13,50	16,80	20,71	368,33
№112/2013	Плоды 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
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	38,40	170,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		670	22,05	22,96	94,15	823,83

День: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая 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
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	38,40	170,00
№112/2013	Плоды свежие(мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
Итого:		750	22,14	22,56	94,75	671,03

День: **пятница**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание

№ реп.	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	Подгарнировка 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
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	38,40	170,00
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:		750	22,21	22,86	95,14	860,70

1 вариант

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория :с 12 лет и старше

Горячее питание

№ 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
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	38,40	170,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:		680	21,56	22,14	93,12	752,10

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-весенний**

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

Горячее питание

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	38,40	170,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		750	22,15	22,81	95,25	835,20

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание

№ 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	Поджаривание овощей 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
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	38,40	170,00
№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
Итого:		860	22,11	22,97	94,75	840,93

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

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

Горячее питание

№ 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	Поджаривание овощей 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
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	38,40	170,00
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
Итого:		760	22,12	22,68	93,23	850,93

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

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

Горячее питание

№ рец.	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	Плоды свежие(Яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	38,40	170,00
№106/2013	Подгарнировка овощи натуральные(томаты свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,20
Итого:		660	21,17	22,23	94,69	900,10

Примечание:

1. Использованы 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»

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание

№ рец.	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
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	38,40	170,00
№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
Итого:		860	22,11	22,97	94,75	840,93