

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, 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

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

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.эquiv.	0,18	0,23	0,24	0,32	0,41	0,54
"Е"мгток.эquiv.	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

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№267/2013	Каша пшениная молочная 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	0,30	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
Итого:		610	18,24	19,75	81,22	583,40

Обед

№ реп.	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	1492,45

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
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	23,36	193,20
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00
№106/2013	Поджаренная 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	618,90

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	987,30
Всего:			46,10	44,96	200,25	1606,20

День: среда

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	
№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
Итого:		570	18,40	17,90	77,91	653,83

Обед

№ рец.	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
№372/2013	Голубцы ленивые	100	6,50	8,30	4,00	125,00
№427/2013	Картофель отварной в молоке	200	6,20	8,40	10,00	200,00
	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:		995	25,86	26,75	116,31	904,30
Всего:						

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
№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
№381/2013	Котлета из говядины	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 70/200	270	14,37	18,37	32,75	461,00
№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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№106/2013	Подгарнировка из свежих овощей(огурец свежий)	30	0,33	0,03	0,75	4,20
Итого:		650	19,00	19,20	83,10	690,70

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	1646,59

1 вариант

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	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
Итого:		580	18,58	17,30	82,06	582,10

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская 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	1589,02

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	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
Итого:		650	18,26	19,03	76,26	665,20

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
№, №381/2013	Биточки из говядины	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	1734,45

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 построгановски	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(огурцы соленые)	60	0,48	0,006	0,02	7,80
№112/2013	Фрукты 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 70/30	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	
№309/2013	Омлет с сыром	160	12,43	17,10	3,43	395,43
№106/2013	Поджаренная овощи свежие(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
Итого:		660	17,73	18,20	71,86	680,93

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№114/2013	Икра кабачковая порцией(промышленное производство)	100	1,90	8,90	7,00	119,00
№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	1738,33

День: **пятница**

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	
№40/2013	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 свежие(томаты свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,20
Итого:		560	18,38	18,25	82,20	730,10

Обед

№ рец.	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 240/10	250	0,96	2,08	7,02	121,25
№377/2013	Картофельная запеканка с мясом 50/200	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	1724,25

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»