

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 2 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
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.

2 вариант

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание(обед): с 7-11 лет

Обед

№ реп.	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:		995	26,25	27,15	112,32	641,42

День: вторник

Неделя: первая

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	Поджаренная 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
Итого:		835	26,45	27,15	115,14	908,39

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание(обед): 7-11 лет

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Подгарнигировка овощи свежие(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
Итого:		835	26,45	26,91	116,53	823,80

День:четверг

Неделя:первая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание(обед): 7-11 лет

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Подгари́ровка овощей свежих(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
Итого:		745	26,80	27,15	117,19	727,20

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Горячее питание(обед): 7-11 лет

Обед

№ рец.	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
Итого:		745	26,18	26,63	116,43	697,80

2 вариант

День: понедельник

Неделя: вторая

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
Итого:		815	26,93	27,01	117,75	749,70

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

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

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и(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
Итого:		835	27,05	27,25	116,61	756,47

День: среда

Неделя: вторая

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(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
Итого:		815	25,86	26,75	116,31	769,92

День: четверг

Неделя: вторая

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
№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
Итого:		835	25,98	26,84	116,25	749,67

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

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
№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
Итого:		835	25,95	27,15	116,19	763,89

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.