

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 Муниципального Совета
Фурова Е.Ю. 
Протокол № 1 от 24 августа 2023 г.

«Утверждено»

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

Примерное меню

2 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.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.

2 вариант

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

категория: с 12 лет и старше

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	250	7,80	9,46	35,80	283,60
№100/2013	Сыр сычужный твердый порцией	60	3,84	3,91	0,00	102,90
№300/2013	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00
№501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
№112/2013	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:		600	23,38	21,39	81,48	669,50

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№390/2013	Тефтели из говядины с рисом(ежики) молочном соусе	100	9,50	15,30	11,40	221,00
№112/2013	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	250	8,55	7,85	37,08	183,00
№493/2013	Чай с сахаром или вареньем или медом	200	0,1	0,00	15,00	60,00
№589/2013	Кондитерское изделие	100	2,95	2,35	37,50	183,00
№106/2013	Овощи натуральные свежие	100	0,33	0,06	1,14	7,20
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:		810	18,26	17,36	85,13	573,80

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

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 джемом	200	16,00	16,80	15,93	283,33
№112/2013	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№100/2013	Сыр сычужный твердый порцией	60	11,88	11,88	50,00	158,40
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:		610	20,86	18,77	75,66	566,13

День: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№335/2013	Суфле рыбное с соусом молочным	100	16,00	4,80	2,60	118,00
№429/2013	Пюре картофельное	250	3,15	6,60	13,08	138,00
№520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,04	0,32	19,68	94,00
№106/2013	Овощи натуральные	100	11,02	0,20	3,81	24,00
№112/2013	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого:		750	20,73	20,20	79,58	567,80

День: **пятница**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№407/2013	Рагу из птицы	300	15,73	16,42	18,13	282,72
№493/2013	Чай с сахаром или вареньем или медом	200	0,1	0,00	15,00	60,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,04	0,32	19,68	94,00
№112/2013	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№589/2013	Кондитерское изделие	100	2,95	2,35	37,50	183,00
№106/2013	Овощи натуральные	60	0,24	0,03	0,75	4,20
Итого:		710	19,38	18,26	82,20	564,20

2 вариант

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№267/2013	Каша молочная пшенная жидкая	250	7,80	9,46	35,80	283,60
№100/2013	Сыр сычужный твердый порцией	60	5,94	5,94	25,00	158,40
№300/2013	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,3	63,00
№496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	11,00	144,00
№589/2013	Кондитерское изделие	100	2,95	2,35	37,50	183,00
№112/2013	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:		750	18,24	21,62	90,54	590,40

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№366/2013	Бефстроганов из говядины	100	12,03	10,97	1,91	154,23
№112/2013	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00
№106/2013	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,04	0,32	19,68	94,00
№589/2013	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	183,00
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	5,65	0,67	29,04	144,90
Итого:		760	19,72	21,48	82,82	559,95

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	
№313/2013	Запеканка из творога с повидлом	200	16,00	16,80	20,71	368,33
№112/2013	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
№100/2013	Сыр сычужный твердый порцией	60	11,88	11,88	50,00	158,40
№589/2013	Кондитерское изделие	100	2,95	2,35	37,50	183,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:		700	19,55	17,52	78,82	584,08

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

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

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№342/2013	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	9,70	5,20	2,80	97,00
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	250	8,55	7,85	37,08	253,05
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,04	0,32	19,68	94,00
№589/2013	Кондитерское изделие	100	2,95	2,35	37,50	183,00
№112/2013	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого:		820	18,17	18,13	87,44	534,80

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	
№405/2013	Плов из птицы	300	15,73	16,42	18,13	282,72
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,04	0,32	19,68	94,00
№494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
№589/2013	Кондитерское изделие	100	2,95	2,35	37,50	183,00
№112/2013	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:		650	20,69	20,07	85,86	647,05

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»