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, 90б

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 «31» августа 2023 г.

«Утверждено»
Директор
Букреева К.Г. _____
Приказ № 754 от «23» августа 2023 г.

Примерное меню

2 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 пишевых 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.

День: **понедельник**
Неделя: первая
Сезон: осеннее-весенний
Льготная категория: с 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№267/2013	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60
№100/2013	Сыр сычужный твердый порцией	60	3,84	3,91	0,00	102,90
№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:		**595**	**23,38**	**21,39**	**81,48**	**669,50**

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№2/2013	Салат «Витаминный»	60	0,66	6,06	6,36	82,80
№128/2013	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00
№369/2013	Жаркое «По-домашнему»	240	26,00	23,20	16,60	379,00
№589/2013	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	183,00
№518/2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,42	0,36	22,14	105,75
№109/2013	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	43,50
Итого:		**800**	**27,62**	**30,77**	**101,13**	**878,40**
Всего:			**47,20**	**50,00**	**176,93**	**1547,90**

День: **вторник**
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
Льготная категория: с 7-11 лет

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	90	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 раасыпчатая	150	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
№106/2013	Овощи натуральные свежие	60	0,33	0,06	1,14	7,20
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:		**650**	**18,26**	**17,36**	**85,13**	**573,80**

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№5/2013	Салат из капусты б/к с помидорами и огурцами	60	1,38	6,60	1,80	74,40
№153/2013	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00
№,№381/2013	Биточки из говядины с соусом томатным	90	11,96	12,78	2,44	172,55
№291/2013	Макаронные изделия отварные	150	7,54	0,90	38,72	193,20
№589/2013	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	183,00
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,42	0,36	22,14	105,75
№109/2013	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	43,50
Итого:		**850**	**32,00**	**32,80**	**162,86**	**1077,33**
Всего:			**50,26**	**50,16**	**247,99**	**1651,13**

День: **среда**
Неделя: первая
Сезон: осеннее-весенний
Льготная категория: 7-11 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 джемом	150	16,00	16,80	15,93	283,33
№112/2013	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№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:		**500**	**20,86**	**18,77**	**75,66**	**566,13**

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	60	0,54	3,06	2,16	38,40
№154/2013	Суп «Крестьянский» с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00
№453,388/2013	Тефтели мясные в соусе томатном	90	10,30	10,70	8,00	170,00
№589/2013	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	183,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,42	0,36	22,14	105,75
№109/2013	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,50
Итого:		**700**	**20,01**	**22,89**	**112,55**	**738,45**
Всего:			**40,87**	**41,66**	**188,21**	**1304,58**

День: **четверг**
Неделя: первая
Сезон: осеннее-весенний
Льготная категория: 7-11 лет

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	90	16,00	4,80	2,60	118,00
№429/2013	Пюре картофельное	150	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
№112/2013	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого:		**590**	**20,73**	**20,20**	**79,58**	**567,80**

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№2/2013	Салат «Витаминный»	60	0,66	6,06	6,36	82,80
№128/2013	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00
№381,453/2013	Котлеты из говядины с томатным соусом	90	17,09	18,26	3,48	246,51
№414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60
№589/2013	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	183,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,42	0,36	22,14	105,75
№109/2013	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	43,50
Итого:		**840**	**37,28**	**39,48**	**143,61**	**1079,81**
Всего:			**58,01**	**59,68**	**223,19**	**1647,61**

День: **пятница**
Неделя: первая
Сезон: осеннее-весенний
Льготная категория: 7-11лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№407/2013	Рагу из птицы	150	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
№106/2013	Овощи натуральные	60	0,24	0,03	0,75	4,20
Итого:		**560**	**19,38**	**18,26**	**82,20**	**564,20**

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	60	1,68	4,26	5,46	66,60
№146/2013	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,60
№363/2013	Мясо тушеное	90	12,16	13,92	1,84	181,60
№429/2013	Пюре картофельное	150	4,20	8,80	21,80	184,00
№589/2013	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	183,00
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,42	0,36	22,14	105,75
№109/2013	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	43,50
Итого:		**850**	**29,34**	**37,19**	**134,80**	**992,04**
Всего:			**48,72**	**55,45**	**197,00**	**1556,24**

День: **понедельник**
Неделя: вторая
Сезон: осеннее-весенний
Льготная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№267/2013	Каша молочная пшенная жидкая	200	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
№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:		**650**	**18,24**	**21,62**	**90,54**	**590,40**

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№19/2013	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	3,06	2,16	38,40
№128/2013	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00
№363/2013	Мясо тушеное	90	12,16	13,92	1,84	181,60
№414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60
№589/2013	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	183,00
№513/2013	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,42	0,36	22,14	105,75
№109/2013	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,50
Итого:		**740**	**25,30**	**28,00**	**138,93**	**909,85**
Всего:			**43,54**	**49,62**	**229,47**	**1500,25**

День: **вторник**
Неделя: вторая
Сезон: осеннее-весенний
Льготная категория:7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№366/2013	Бефстроганов из говядины	90	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
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,04	0,32	19,68	94,00
№291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90
Итого:		**590**	**19,72**	**21,48**	**82,82**	**559,95**

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	4,06	У	
24/2013	Салат «Летний»	60	1,38	4,38	3,60	59,40
№133/2013	Рассольник	200	1,48	0,00	4,06	87,60
№377/2013	Голубцы ленивые в томатном соусе	200	9,05	10,16	7,47	157,80
№589/2013	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	183,00
№512/2013	Компот из плодов или ягод сушенных	200	0,30	0,00	20,10	81,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,42	0,36	22,14	105,75
№109/2013	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	43,50
Итого:		***810***	***33,92***	***35,03***	***122,09***	***940,00***
Всего:			**53,64**	**56,51**	**204,91**	**1499,95**

День: **среда**
Неделя: вторая
Сезон: осеннее-весенний
Льготная категория: 7-11 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 повидлом	150	16,00	16,80	20,71	368,33
№112/2013	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№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:		**500**	**19,55**	**17,52**	**78,82**	**584,08**

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№6/2013	Салат из капусты б/к яблоками	60	0,66	6,00	3,78	72,00
№151/2013	Уха «Рыбацкая»	200	4,92	1,96	8,54	72,60
№381/2013	Биточки припущенные с томатным соусом	90	11,96	12,78	2,44	172,55
№589/2013	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	183,00
№5072013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00
№429/2013	Пюре картофельное	150	2,36	4,95	10,24	138,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,42	0,36	22,14	105,75
№109/2013	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	43,50
Итого:		**850**	**35,48**	**27,95**	**123,69**	**885,85**
Всего:			**55,03**	**45,47**	**202,51**	**1469,93**

День: **четверг**
Неделя: вторая
Сезон: осеннее-весенний
Льготная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№342/2013	Рыба тушенная в сметанном соусе	90	9,70	5,20	2,80	97,00
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	150	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
№112/2013	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого:		**590**	**18,17**	**18,13**	**87,44**	**534,80**

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№19/2013	Овощи натуральны порцией(огурцы или помидор свежие)	60	0,48	0,06	1,50	14,40
№156/2013	Суп лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,80
№366/2013	Гуляш из говядины	90	13,80	14,74	2,81	198,99
№589/2013	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	183,00
№512/2013	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00
№414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60
№108/2013	*Хлеб «Пшеничный»*	*50*	*3,42*	*0,36*	*22,14*	*105,75*
№109/2013	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	43,50
Итого:		**840**	**32,57**	**28,96**	**148,51**	**985,15**
Всего:			**50,74**	**47,09**	**235,95**	**1519,95**

День: **пятница**
Неделя: вторая
Сезон: осеннее-весенний
Льготная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№405/2013	Плов из птицы	150	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
№112/2013	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:		**500**	**20,69**	**20,07**	**85,86**	**647,05**

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№65/2013	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,40
№142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,24	3,96	4,70	59,40
№364/2013	Азу	240	16,30	17,50	20,82	306,15
№589/2013	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,50	183,00
№520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,42	0,36	22,14	105,75
№109/2013	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	43,50
Итого:		**850**	**36,36**	**36,69**	**117,89**	**948,25**
Всего:			**57,05**	**56,76**	**203,75**	**1595,30**

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»