

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/>



«Утверждено»  
Директор  
К.Г. Букренева

## Примерное меню

Для организации горячего питания (завтрак) обучающихся  
в общеобразовательных организациях  
(Родительская плата – 6-11 классы)

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 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
<b>Макронутриенты:</b>						
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
<b>Микронутриенты:</b>						
<b>Витамины:</b>						
"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
<b>Минеральные вещества:</b>						
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

## 1 вариант

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: 6-11 классы

### **Завтрак**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	250	8,84	14,35	31,52	293,20
№300/2013	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,3	63,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№112/2013	Плоды свежие(мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Кондитерское изделие	100	5,90	5,70	76,80	170,00
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>22,10</b>	<b>22,10</b>	<b>120,62</b>	<b>741,70</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: 6-11 классы

### 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	90	8,71	16,12	7,20	153,00
№429/2013; №423/2013	Сложный гарнир(пюре картофельное, капуста тушеная)	100/100	2,10 3,70	4,40 3,60	10,90 3,90	92,00 63,00
№106/2013	Подгарнировка 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
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	76,80	170,00
<b>Итого:</b>		<b>770</b>	<b>22,15</b>	<b>20,21</b>	<b>121,40</b>	<b>723,60</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: 6-11 классы

### Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№372/453	Голубцы ленивые с томатным соусом	90	4,75	8,75	3,60	112,50
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	150	8,55	7,85	15,21	253,05
№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
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	76,80	170,00
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>21,35</b>	<b>20,25</b>	<b>119,31</b>	<b>821,05</b>

День: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: 6-11 классы

### 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	90	11,34	9,96	13,01	162,53
№429/2013	Пюре картофельное	150	2,70	6,75	12,75	123,00
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
№112/2013	Фрукты свежие(мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	76,80	170,00
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>21,29</b>	<b>19,86</b>	<b>113,56</b>	<b>671,03</b>

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее-весенний**

Возрастная категория: **6-11 классы**

### **Завтрак**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№406/2013	Плов из птицы	250	9,34	13,15	32,75	424,12
№106/2013	Подгарнировка из свежих овощей(огурец свежий)	30	0,24	0,03	0,75	4,20
№100/2013	Сыр порцией	20	5,12	5,22	0,00	68,60
№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
№112/2013	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие	100	5,90	76,80	38,40	85,00
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>21,95</b>	<b>21,55</b>	<b>121,50</b>	<b>892,42</b>



# 1 вариант

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория :6-11 классы

## Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции( г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№270/2013	Плов «Бухарский»	200	7,83	9,46	31,80	411,00
№90/2013	Бутерброд с сыром	50	2,0	2,10	7,40	111,00
№501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
№112/2013	Фрукты свежие(мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	76,80	170,00
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>18,58</b>	<b>19,65</b>	<b>120,46</b>	<b>879,50</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 6-11 классы

**завтрак**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции( г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№367/2013	Гуляш из говядины	90	13,20	14,52	3,30	196,80
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	20,36	144,90
№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
	Кондитерское изделие	50	5,90	4,70	76,80	170,00
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>21,21</b>	<b>21,38</b>	<b>114,66</b>	<b>633,49</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: 6-11 классы

### Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
398/2013	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,29	3,52	174,27
№429/2013	Пюре картофельное	150	2,70	6,75	12,75	123,00
№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
№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
	Кондитерское изделие	50	5,90	4,70	76,80	170,00
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>20,87</b>	<b>20,87</b>	<b>121,45</b>	<b>779,93</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: 6-11 классы

**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№340/2013	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	15,00	17,17	22,70	235,00
№106/2013	Поджаривание овощей натуральных(огурец свежий)	30	0,24	0,03	0,75	4,20
№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
	Кондитерское изделие	50	5,90	4,70	76,80	170,00
<b>Итого:</b>		<b>770</b>	<b>20,68</b>	<b>20,55</b>	<b>110,26</b>	<b>680,70</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: 6-11 классы

### Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№405/2013	Курица в соусе с томатом	90	0,21	4,18	6,67	144,00
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	150	8,55	7,85	21,03	253,05
№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
№100/2013	Сыр порцией	20	5,12	5,22	0	68,60
	Кондитерское изделие	100	5,90	4,70	76,80	170,00
<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>21,33</b>	<b>20,60</b>	<b>120,60</b>	<b>885,15</b>

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.