

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСКИЙСК
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №7 ИМЕНИ ДУНИНА-ГОРКАВИЧА
АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА»
(МБОУ ЦО №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/>



«Утверждаю»
Директор
К.Г. Букренева

Примерное меню

Горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся

1 «М» класс

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.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:1 (Понедельник)

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: от 6,6 лет

Примерное десятидневное меню

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак - 1					
268	Каша манная молочная	200	5,27	6,3	26,2	183,09
117	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
106	Сыр порционно	40	10,2	10,4	19,8	137,2
111	Масло сливочное	15	0,06	12,3	0,12	112,2
506	Чай с молоком (1 вариант)	200	1,17	1,17	15,7	80
	Итого:	505	20,45	31,62	87,52	643,49
	Завтрак 2-ой					
537	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,1	10,1	46
609	Печенье «Курабье»	80	2,2	2,9	22,2	125
	Итого:	280	2,7	3	32,3	171
	Обед					
70	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	60	0,35	5,05	1,0	51
147	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	4,5	6,48	5,59	102,12
386	Биточки из говядины	85	9,8	8,02	7,16	139,13
454	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,32	1,37	1,04	17,83
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,28	5,66	30,1	219,3
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
518	Кисель из св. ягод чёрная смородина	200	0,18	0,09	19,3	78
	Итого:	830	29,53	27,67	105,4	839,9
	Полдник					
609	Печенье «Курабье»	40	2,2	2,9	22,2	125
537	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	0,75	0,15	15,1	69
	Итого:	240	2,95	3,05	37,3	194
	Итого за день:	1855	55,6	65,3	262,6	1895

День:2 (Вторник)

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: от 6,6 лет

Примерное десятидневное меню

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность, г			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак - 1					
274	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,29	6,68	25,11	277,7
111	Масло сливочное	15	0,06	12,3	0,12	112,2
106	Сыр порционнo	40	10,2	10,4	19,8	137,2
508	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,6	3,3	25	144
117	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого:	505	21,9	34,13	95,73	802,1
	Завтрак 2-ой					
502	Чай с сахаром	200	1,43	0,10	19,95	68,5
	Кольцо песочное	80	2,2	2,9	22,2	125
	Итого:	280	3,63	3	42,15	193,5
	Обед					
59	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,75	3,25	7,4	62
157	Уха «Рыбацкая» горбуша	200	5,44	4,7	9,77	204,2
373	Гуляш из говядины	60/50	12	12,8	2,4	173
297	Макаронные изделия отварные	150	4,9	0,58	25,16	125,5
504	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,08	0	11,4	54,8
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	827	30,27	22,33	97,43	852
	Полдник					
	Кольцо песочное с орехом	40	0,4	0,5	9,03	39
537	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	0,75	0,15	15,1	69
	Итого:	240	1,15	0,20	24,13	108
	Итого за день:	1852	57	60	260	1956

День:3 (Среда)

Сезон : Осень-Зима

Возрастная категория: от 6,6 лет

Примерное десятидневное меню

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергети ческая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углево ды	
	Завтрак - 1					
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,62	4,29	15,62	120,4
111	Масло сливочное	15	0,06	12,3	0,12	112,2
106	Сыр порционнo	30	7,68	7,8	14,8	102,9
514	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	2,88	2,43	14,31	71,1
117	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого:	495	18,98	28,27	70,55	637,6
	Завтрак 2-ой					
526	Компот из мандаринов	200	1,5	0,5	21	96
	Кекс «Новый»	40	2,95	2,35	37,5	173
	Итого:	240	4,45	2,4	58,5	269
	Обед					
82	Винегрет овощной	60	0,5	5,1	1,75	55
149	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	10,8	7,7	165,3
403	Печень по-строгановски	85/30	18,94	12,32	4,36	164
420	Рис припущенный	150	3,06	5,2	28	171
526	Компот из свежих плодов (ягод)	200	0,6	0,4	32	72,7
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	825	34,6	35,8	115,11	860,5
	Полдник					
537	Сок фруктовый(инд. упаковка)	200	0,75	0,15	15,10	69
	Мармелад	80	5,9	4,78	75	346
	Итого:	280	6,65	4,93	90,1	415
	Итого за день:	1840	65	75	334	2182

День:4 (Четверг)

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: от 6,6 лет

Примерное десятидневное меню

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак - 1					
273	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6
506	Чай с молоком (1 вариант)	200	1,50	1,5	15,9	81
117	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
111	Масло сливочное	15	0,06	12,3	0,12	112,2
106	Сыр порционнo	30	7,68	7,83	14,85	102,9
	Итого:	496	20,79	32,54	92,37	711
	Завтрак 2-ой					
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Корж молочный	80	4,7	4,8	33,9	198
	Итого:	280	5,7	5	54,1	290
	Обед					
22	Салат из моркови с изюмом	60	0,45	5,1	3,6	62
136	Свекольник	200	4,19	5,44	8,1	101,3
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе (горбуша)	75/30	16,79	13,64	2,03	168
434	Картофельное пюре	150	2,73	5,72	14,1	119,6
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	815	31,96	31,2	91	780,4
	Полдник					
	Корж молочный	40	4,7	4,8	33,9	198
537	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	0,75	0,15	15,1	69
	Итого:	240	5,45	4,95	49	267
	Итого за день:	1831	64	73	287	2049

День: 5 (Пятница)

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: от 6,6 лет

Примерное десятидневное меню

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергети ческая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углево ды	
	Завтрак - 1					
272	Каша молочная геркулесовая	200	6	7,7	23,76	188,4
111	Масло сливочное	15	0,06	12,3	0,12	112,2
106	Сыр порционнo	30	7,68	7,83	14,85	102,9
508	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,2	2,97	22,5	129,6
117	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого:	495	20,7	32,25	67	664,1
	Завтрак 2-ой					
526	Компот из свежих груш	200	1,43	0,10	19,95	68,5
	Печенье «Курабье»	80	3,6	4,8	37	208
	Итого:	280	5,03	4,9	56,95	276,5
	Обед					
182	Кукуруза с яйцом	60	1,74	3	2,16	38,4
165	Суп-пюре из картофеля	200	12,3	15,1	19,8	141
417	Котлета припущенная из птицы	60	20,6	9,45	7,77	159,6
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,58	25,16	125,5
454	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,64	2,74	2,08	35,6
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
526	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,7	0,5	35	80,7
	Итого:	780	48	42,3	133,27	813,3
	Полдник					
537	Сок фруктовый (инд .упаковка)	200	1,43	0,10	19,95	68,5
	Печенье «Курабье»	80	3,6	4,8	37	208
	Итого:	280	5,03	4,9	57	276,5
	Итого за день:	1835	77	74	314	2030

День:6 (Понедельник)

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: от 6,6 лет

Примерное десятидневное меню

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергети ческая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак - 1					
270	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,3	17,4	36,3	343
514	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	2,88	2,43	14,31	71,1
111	Масло сливочное	15	0,06	12,3	0,12	112,2
106	Сыр порционн	25	6,4	6,5	12,3	85,7
117	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого:	490	20,39	40	88,7	743
	Завтрак 2-ой					
502	Чай с сахаром	200	1,43	0,10	19,95	68,5
	Кекс «Новый»	80	2,2	2,9	22,2	125
	Итого:	280	3,63	3	42,15	194
	Обед					
59	С- т из свёклы с черносливом	60	3,3	1,08	21,8	111
139	Рассольник « Ленинградский» со сметаной	200	14,11	6	11,05	117,7
372	Бефстроганов из отварной говядины	60/30	14,4	13,2	2,3	186
420	Рис припущенный	150	2,3	6,6	17	138
518	Кисель из свежих ягод (вишня)	200	0,2	0,1	22,5	87
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	800	41,4	27,98	116	872,2
	Полдник					
	Кекс «Новый»	40	0,5	0,1	10,1	46
537	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	0,75	0,15	15,1	69
	Итого:	240	1,2	0,25	25,2	115
	Итого за день:	1810	67	71	272	1924

День: 7 (Вторник)

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: от 6,6 лет

Примерное десятидневное меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак - 1					
274	Каша молочная рисовая	200	15,2	11,6	25	326
506	Чай с молоком (1 вариант)	200	1,17	1,17	15,7	80
111	Масло сливочное	15	0,06	12,3	0,12	112,2
106	Сыр порционнo	35	8,96	9,13	17,3	120
117	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого:	500	29,14	35,65	84	569,2
	Завтрак 2-ой					
526	Компот из мандаринов	200	0,5	0,1	10,1	46
	Мармелад	40	0,06	0,008	27,9	28,8
	Итого:	240	1,06	0,10	38	74,8
	Обед					
82	Винегрет овощной	60	0,78	6,4	4	108
147	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10/5	4,5	6,48	5,59	202,12
393	Тефтели мясные в молочном соусе	70/30	18,24	8,5	6,4	136
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	16,5	34,7	253
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	825	39,72	39,18	114,79	1029
	Полдник					
	Кекс «Новый»	80	0,12	0,016	55,8	57,6
537	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	0,75	0,15	15,1	69
	Итого:	280	0,87	0,16	70,9	126,6
	Итого за день:	1845	71	75	308	1800

День:8 (Среда)

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: от 6,6 лет

Примерное десятидневное меню

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергети ческая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак - 1					
273	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6
508	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,6	3,3	25	144
111	Масло сливочное	15	0,06	12,3	0,12	112,2
106	Сыр порционно	30	7,68	7,8	14,8	102,9
117	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого:	495	22,89	34,31	101,4	774
	Завтрак 2-ой					
537	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,1	10,1	46
	Печенье «Конвертик»	80	2,2	2,9	22,2	125
	Итого:	280	2,7	3	32,3	171
	Обед					
113	Огурец солёный порционно	50	0,45	2,55	1,8	32
149	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	14,4	11,8	7,7	165,34
375	Плов из отварной говядины	50/200	16,8	16,6	39,7	376,1
531	Компот из кураги	200	0,6	0,4	32	72,7
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	800	39,35	32,35	122,5	879
	Полдник					
	Печенье слоёное «Конвертик»	40	1,1	1,45	11,1	62,5
537	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	0,75	0,15	15,1	69
	Итого:	240	1,85	1,6	26,2	131,5
	Итого за день:	1815	67	71	283	1956

День : 9 (Четверг)

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: от 6,6 лет

:

Примерное десятидневное меню

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергети ческая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак - 1					
271	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,1	7,3	44,8	290
111	Масло сливочное	15	0,06	12,3	0,12	112,2
106	Сыр порционнo	30	7,68	7,8	14,8	102,9
514	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	2,88	2,43	14,31	71,1
117	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого:	495	20,47	31,28	99,73	707,2
	Завтрак 2-ой					
502	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15	60
	Сочник «Атланта»	80	2,2	2,9	22,2	125
	Итого:	280	2,3	2,9	37,2	185
	Обед					
113	Помидор солёный порционнo	30	0,4	0,05	1,25	7
156	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200	15,44	14,7	9,77	204,2
374	Жаркое по-домашнему с говядиной	50/150	23,60	21	65	344,5
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	730	47,24	37,05	140,2	885,2
	Полдник					
1	Сочник «Атланта»	40	0,5	0,1	10,1	46
537	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	0,75	0,15	15,1	69
	Итого:	240	1,25	0,16	25,2	115
	Итого за день:	1745	71	71	303	1892

День : 10 (Пятница)

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: от 6,6 лет

Примерное десятидневное меню

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)
			Белки	Жиры	Углево ды	
	Завтрак - 1					
266	Каша молочная «Дружба»	200	5,48	8,5	32,3	228
111	Масло сливочное	15	0,06	12,3	0,12	112,2
106	Сыр порционно	35	8,96	9,13	17,3	120
506	Чай с молоком (1 вариант)	200	1,17	1,17	15,7	80
117	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого:	500	19,42	32,5	91,12	671,2
	Завтрак 2-ой					
526	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,1	10,1	46
609	Печенье «Курабье»	80	2,2	2,9	22,2	125
	Итого:	280	2,7	3	32,3	171
	Обед					
182	Кукуруза с яйцом	60	10,45	5,1	13,6	62
162	Суп Ланша-домашняя	200	17,04	7,9	10,8	248
412	Шницель из птицы	70	10,5	7,5	6,5	132
454	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,64	12,74	2,08	35,6
420	Рис припущенный	150	3,06	5,2	28	171
527	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,4	32	72,7
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	810	46	39,84	134,2	1054
	Полдник					
537	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	0,75	0,15	15,10	69
609	Печенье «Курабье»	40	1,1	1,5	11,1	62,5
	Итого:	240	1,85	1,65	26,2	132
	Итого за день:	1830	70	77	284	2029

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»