

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСКИЙ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО 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 обучающихся
с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях
(Обед 1-4 класс)
2 смена

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
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

1 вариант

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

Горячее питание (Обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Подгарнировка из свежих овощей(огурцы свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№142/2013	Щи с капустой и картофелем сметаной	200	1,17	3,20	6,82	60,80
№295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	250	18,84	23,35	57,36	293,20
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№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:		795	26,88	27,49	117,75	606,80

День: **вторник**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

Горячее питание(Обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(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
№153/2013	Суп картофельный с рыбными консервами	200	3,94	1,57	6,83	58,08
№388/2013	Гёфтели из говядины в молочном соусе	90	8,71	16,12	7,20	153,00
№429/2013	Сложный гарнир(пюре картофельное, капуста тушенная)	100/100	2,10	4,40	10,90	92,00
№423/2013			3,70	3,60	3,90	63,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№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	618,88

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Горячее питание (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
№146/2013	Суп картофельный с клецками	200	1,47	2,72	4,88	69,12
№372/453	Голубцы ленивые с томатным соусом	90	5,82	7,44	3,58	112,50
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	150	8,55	7,85	15,21	253,05
№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:		785	25,86	26,75	116,31	724,47

ень: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Горячее питание(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
№143/2013	Суп из овощей с фасолью	200	1,39	2,85	2,10	62,08
№343/2013	Рыба тушеная с овощами в томате	90	11,34	9,96	13,01	91,38
№108/2013	Пюре картофельное	150	2,70	6,75	12,75	123,00
493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№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:		785	25,98	26,84	116,25	529,26

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Горячее питание(Обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Подгарнировка из свежих овощей(огурцы свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№134/2013	Рассольник «Ленинградский» с сметаной	200	2,04	4,46	1,33	88,80
№406/2013	Плов из птицы	250	9,34	13,15	32,75	424,12
№494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
№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:		795	25,95	27,15	116,19	766,72

1 вариант

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Горячее питание (обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№107/2013	Поджаренные овощи натуральные(огурцы соленые)	60	0,48	0,006	0,02	7,80
№128/2013	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200	1,40	3,98	6,22	66,40
№270/2013	Плов «Бухарский»	200	7,83	9,46	31,80	411,00
№501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
№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	26,72	27,59	112,32	742,60

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Горячее питание (Обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Подгарнировка овощи свежие(огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№151/2013	Уха «Рыбацкая»	200	0,44	1,78	12,84	133,00
№367/2013	Гуляш из говядины	90	13,20	14,52	3,30	196,80
№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
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		785	26,45	27,15	115,14	809,20

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осеннее-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

Горячее питание (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
№144/2013	Суп картофельный с бобовыми	200	0,96	2,08	0,62	50,60
№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
№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:		785	26,45	26,91	116,53	651,03

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Горячее питание (Обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Подгарнировка овощи свежие(огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№131/2013	Свекольник со сметаной	200	2,94	3,52	4,22	92,40
№340/2013	Рыба запеченная по-русски	240	15,00	17,17	22,70	235,00
№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
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		785	26,80	27,15	117,19	697,20

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Горячее питание(Обед)

№ реп.	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	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№156/2013	Суп лапша домашняя	200	0,77	1,66	5,62	97,00
№405/2013	Курица в соусе с томатом	90	0,21	4,18	6,67	144,00
№494/2013	Чай с лимоном	100	0,10	0,00	15,20	61,00
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	150	8,55	7,85	21,03	253,05
№108/213	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:		685	26,18	26,63	116,43	741,85

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.