

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСЙСК
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО 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, зд.906, к.1

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

для организации горячего питания(обед) обучающихся

в общеобразовательных организациях

(Возрастная группа с 12 лет и старше))

г. Ханты-Мансийск

2024г.

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.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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория с 12 лет и старше

Горячее питание(Обед)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Натуральные овощи нарезка(огурцы свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00
№142/2013	Щи с капустой и картофелем сметаной	250	1,75	4,98	7,78	83,00
№295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	250	8,84	14,25	31,52	293,20
№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
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		985	25,88	25,83	104,19	676,60

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория с 12 лет и старше

Горячее питание(Обед)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Натуральные овощи нарезка(огурцы,томаты свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00
№153/2013	Суп картофельный с рыбными консервами	250	0,55	2,23	16,05	166,25
№388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	6,63	16,30	11,40	170,00
№429/2013	Сложный гарнир(пюре картофельное,капуста тушеная)	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:		935	26,29	27,55	107,34	753,65

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание(Обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Натуральные овощи нарезка(огурцы свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00
№146/2013	Суп картофельный с клецками	250	2,20	3,98	1,26	95,45
№372/453	Голубцы ленивые с томатным соусом	100	6,50	8,30	4,00	125,00
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	7,40	4,46	1,04	337,40
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
№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:		1085	25,61	26,66	113,89	928,25

День: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание(Обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Натуральные овощи нарезка(томаты свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00
№143/2013	Суп из овощей	250	3,68	4,40	15,28	115,50
№343/2013	Рыба тушеная с овощами в томате	100	9,44	8,11	4,47	101,53
№108/2013	Пюре картофельное	200	4,20	8,80	21,80	184,00
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:		935	25,63	25,33	106,64	663,43

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее-весенний**

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

Горячее питание(Обед)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Натуральные овощи нарезка(томаты свежи)	100	1,10	0,20	3,80	24,00
№134/2013	Рассольник «Ленинградский» с сметаной	250	0,96	2,08	7,02	121,25
№406/2013	Плов из отварной птицы	250	9,34	13,15	32,75	424,12
№494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№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:		885	25,95	25,15	106,86	855,77

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание(обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№107/2013	Овощи натуральные соленые нарезка(огурцы соленые)	100	0,80	0,01	0,02	13,03
№128/2013	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	1,46	4,00	8,52	76,00
№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
«112/2013	Фрукты свежие(мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
№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:		935	26,72	27,59	112,32	795,43

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория с 12 лет и старше

Горячее питание (Обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овощи натуральные свежие(огурец свежий)	100	1,10	0,20	3,80	24,00
№151/2013	Уха «Рыбацкая»	250	4,92	1,96	8,54	72,60
№367/2013	Гуляш из говядины	100	14,65	16,12	3,66	218,44
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	23,36	193,20
№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:		935	26,45	26,00	115,65	746,64

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание(Обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овощи натуральные свежие(томаты свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00
№144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	0,96	2,08	0,62	50,60
№398/2013	Печень говяжья «Построгановски»	100	16,36	12,55	3,91	193,36
№429/2013	Пюре картофельное	200	4,20	8,80	21,81	184,00
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
№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:		1085	26,03	25,35	116,93	798,36

День:четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание(Обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Натуральные овощи свежие(огурец свежий)	100	1,10	0,20	3,80	24,00
№131/2013	Свекольник со сметаной	250	1,74	3,56	2,62	77,60
№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:		875	26,80	27,15	117,19	598,00

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Горячее питание(Обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овощи натуральные свежие нарезка(томаты,огурцы)	100	1,10	0,20	3,80	24,00
№156/2013	Суп лапша домашняя	250	2,04	4,46	1,33	88,80
№405/2013	Курица в соусе с томатом	100	2,35	6,93	3,42	160,00
№494/2013	Чай с лимоном	100	0,10	0,00	15,20	61,00
№237/2013	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	7,40	4,46	1,04	337,40
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	71,00
№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:		835	26,18	26,63	105,78	920,60

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.