

Утверждено приказом
МБОУ СОШ № 2
№ 359-ОД от 29.09.2022 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ № 2
горячего питания для организации питания учащихся
с 07 - 11 лет (начальные классы)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Школьных завтраков и обедов с учетом, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средней общеобразовательной школе № 2» города Ханты-Мансийска, на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

При составлении перспективного меню были учтены:

1. Нормы потребности в пищевых веществах и энергии для учащихся в общеобразовательных учреждениях;
2. Рекомендуемая масса порций блюд;
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 удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 12 и старше) в основных пищевых веществах и энергии.

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии					
	Завтрак 25% в школе		Обед 35% в школе		Завтрак и обед 60% в школе	
	с 7-11 лет	с 12 и старше	с 7-11 лет	с 12 и старше	с 7-11 лет	с 12 и старше
1	2	3	4	5	6	7
Макронутриенты:						
Белки,г	19,25	22,5	26,95	31,5	46,2	54
Жиры,	19,75	23	27,65	32,2	47,4	55,2
Углеводы,	83,75	95,75	117,25	134,05	201	229,8
Энергетическая ценность (Ккал)	587,5	678,25	822,5	949,55	1410	1627,8
Микронутриенты						
Витамины:						
«В1» мг	0,3	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84
«С» мг	15	17,5	21	24,5	36	42
«А» мг рет. экв	0,18	0,23	0,24	0,32	0,41	0,54
«Е» мг ток. экв	2,5	3	3,5	4,2	6	7,2
Минеральные вещества						
Кальций (мг)	275	300	385	420	660	720
Фосфор (мг)	412,5	450	577,5	630	990	1080
Магний (мг)	62,5	75	87,5	105	150	180
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.

Список используемой литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27 октября 2020 года);
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г.Пермь, 2013г.

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 247/2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	71,00	1,70	241,60
№ 100/2013	Сыр порционными	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02
№ 495/2013	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			21,33	29,89	94,20	735,05	0,34	12,86	0,20	2,03	493,80	115,50	5,33	512,37

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 412/2013	Котлеты из мяса птицы припущенная	100	15,00	10,71	9,29	188,56	0,10	0,99	0,04	0,04	37,14	18,58	1,14	94,29
№ 414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	30,40	0,07	94,40
№ 511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			26,32	19,91	118,27	755,61	0,26	34,99	0,09	1,45	85,94	77,48	4,64	258,44

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 300/2013	Омлет с зеленым горошком	150	10,00	11,80	5,40	168,00	0,08	1,80	0,18	0,40	112,00	22,00	1,80	188,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02
№ 501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	2,30	16,00
Итого 25% от суточной нормы:			19,35	23,65	68,58	545,05	0,22	8,10	0,26	1,73	273,20	58,50	5,05	342,77

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 335/2013	Суфле рыбное	150	24,00	7,20	7,80	177,00	0,11	0,60	0,09	1,50	85,50	39,00	1,05	304,50
№ 106/2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	15,60
№ 494/2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			30,86	8,32	71,98	475,65	0,26	28,40	0,09	2,95	139,10	72,50	5,02	383,85

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 319/2013	Пудинг из творога запеченный с изюмом	150	20,70	19,70	31,70	387,00	0,10	0,30	0,10	0,70	229,00	33,00	1,40	281,00
№ 494/2013	Чай с вареньем или медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	60	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 112/2013	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
№ 590/2013	Изделие кондитерское в индивидуальной упаковке	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
Итого 25% от суточной нормы:			21,60	19,90	54,20	485,00	0,16	38,30	0,10	0,90	275,00	45,00	1,80	301,00

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет
Завтрак: 20-25%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 247/2013	Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37,00	279,40	0,06	1,42	0,08	0,28	131,00	37,20	0,56	169,40
№ 100/2013	Сыр порционными	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	1,90
№ 501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			20,75	28,99	99,68	725,05	0,22	12,86	0,21	1,51	469,20	80,70	3,89	439,05

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет
Завтрак: 20-25%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 403/2013	Сердце в соусе	100	24,30	24,20	13,40	234,00	0,31	1,80	0,02	5,30	13,00	34,00	0,40	258,00
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№ 112/2013	Яблоко	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	0,30	23,00
№ 496/2013	Каша с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	27,00	0,80	110,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			38,70	37,10	105,20	781,25	0,65	69,90	0,10	6,53	238,00	122,50	9,73	553,75

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет
Завтрак: 20-25%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	22,86	1,57	158,57
№ 242/2013	Каша перловая отварная	200	6,12	8,98	41,96	279,00	0,06	0,00	0,06	0,84	26,00	26,00	1,20	212,60
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	2,30	16,00
Итого 25% от суточной нормы:			35,89	26,17	104,93	806,11	0,22	12,51	0,09	2,64	109,91	73,36	6,30	439,92

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет
Завтрак: 20-25%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 349/2013	Тефтели рыбные	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,09	0,50	0,06	4,10	40,00	25,00	1,00	203,00
№ 414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	30,40	0,07	94,40
№ 106/2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	15,60
№ 494/2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
№ 112/2013	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
Итого:			28,08	16,82	110,16	709,45	0,31	56,30	0,11	5,93	119,40	90,90	2,94	382,75

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7 до 11 лет
Завтрак: 20-25%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 370/2013	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,06	0,32	0,05	0,64	18,40	42,40	2,24	181,60
№ 520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
№ 590/2013	Изделие кондитерское в индивидуальной упаковке	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
Итого 25% от суточной нормы:			22,82	17,84	121,64	741,65	0,19	11,52	0,05	2,37	58,20	68,90	5,89	261,35