

«Утверждено»

Директор

Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 1

имени Созонова Ю.Г.»



« 31 »

ПРИМЕРНОЕ

Меню горячих завтраков для организации питания учащихся с 12 лет и старше
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Средней общеобразовательной школы № 1 имени Созонова Ю.Г.»

2023г

г. Ханты-Мансийск

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 № 1 имени Созонова Ю.Г.» города Ханты-Мансийска, на основании СанПиНа 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. Рекомендательная 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 питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2013г.

Приложение № 1 к Акту по Договору № 94-22-5 от 19.09.2022

Приложение №2

Возрастная группа 12-18 лет
 Проект 10-ти дневного типового меню основного (организованного) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск
 Сезон Осенне-зимне-весенний
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03			
15/М	Сыр полутвердый	25	5,8	7,38		91	0,01	0,18	72	0,13	220	125	8,75	0,25			
17З/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, сок фруктовый	215	6,98	5,95	39,38	240,16	0,16	2,41	38,7	0,97	107,29	187,92	37,04	2,22			
	Хлеб пшеничный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
33В/М	Киви	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0			
		100	0,8	0,4	8,1	46,7	0,03	10	5,0	0,2	16	11,0	8,5	2,2			
Итого за Завтрак		605	18,65	25,31	92,03	686,48	0,30	16,59	183,20	2,30	372,39	385,92	78,87	8,50			
Итого за день		1 655	63,23	64,39	218,20	1732,60	1,37	117,54	1168,94	15,57	567,08	1009,03	280,30	31,06			

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда
 Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82		
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,19	9,26	39,40	258,32	0,07	5	534	0,5	24,26	107,9	37,62	0,95		
377/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,3	0,56	11,6	53,61		20,1	25,50	0,50	7,48	9,14	7,40	0,99		
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14		
338/М	Рыблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак		670	21,51	21,03	95,82	664,42	0,33	43,08	919,40	4,83	218,48	416,74	142,91	7,20		

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон Осенне-Зимне-Весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	порции д/д	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак	Бифстроганов из птицы	100	19,31	10,99	6,11	206,93	0,07	2,54	32,66	2,71	40,77	191,73	21,5	0,99		
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15,0	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91		
338/М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Киви	100	0,8	0,4	8,1	46,7	0,03	10	5,0	0,2	16	11,0	8,5	2,2		
Итого за Завтрак		690	30,48	19,10	80,90	634,51	0,44	59,53	168,06	4,28	201,43	437,17	110,22	7,08		

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон

Осенне-зимне-весенний

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак	Омлет натуральный															
214/М/ССЖ	Омлет натуральный	250	17,56	17,95	7,23	263,84	0,17	28,49	466	2,86	137,16	297,28	42,97	4,03		
71/М	Подфаршировка из кукурузы	60	0,58	0,76	1,38	14,8	0,02	2	0	0,00	0,6	8	0,2	0,02		
377/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99		
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
339/М	Рболоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак		760	27,18	25,27	86,80	691,75	0,42	65,59	499,09	6,19	232,24	427,83	102,47	10,26		

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03				
	Сыр полутвердый	25	5,8	7,38		91	0,01	0,18	72	0,13	220	125	8,75	0,25				
	Каша вязкая молочная из смеси круп "Дружба", 200/5/5	210	6,11	6,89	37,84	238,55	0,13	1,3	45,07	0,26	128,85	157	36,86	0,8				
	Какао на молоке, 200/1/1	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0				
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
Итого за завтрак		600	20,65	28,95	85,88	693,65	0,32	40,78	216,69	1,50	524,40	463,20	104,19	3,19				

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда
 Неделя: 2

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	масса порции г/д	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	- У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
223/М/ССЖ	Запеканка из творога со ступенным молоком 200/50	260	34,14	20,04	38,92	479	0,11	1,10	127,7	1,84	303	409,2	44,13	1,21		
377/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,3	0,56	11,6	53,61		20,1	25,50	0,50	7,48	9,14	7,40	0,99		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак		650	39,01	21,70	89,39	720,71	0,24	36,20	160,67	3,29	345,81	478,34	81,53	6,50		

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон

осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
291/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной, 100/180	280	31,12	18,33	47,19	473,03	0,2	3,7	900,44	3,08	34,14	358,26	74,18	2,05		
71/М	Подфаршировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,50	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,30		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		690	36,61	19,12	91,60	684,72	0,36	50,60	916,94	4,00	98,92	446,54	115,32	4,35		

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	21,59	6,52	8,96	181,71	0,17	1,50	19,3	1,73	60,8	314,68	75,33	1,36		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
	Итого за Завтрак	570	33,43	23,04	75,95	648,12	0,49	33,96	124,20	2,83	252,43	594,08	162,36	4,83		