

«Утверждено»

Директор Юридического
Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Созонова Ю.Г.»



« 31 » 08 2023г.

ПРИМЕРНОЕ

Меню горячих завтраков для организации питания учащихся с 7 до 11 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного 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. 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, г	19,75	23	27,65	32,2	47,4	55,2
Углеводы, г	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.эquiv	0,18	0,23	0,24	0,32	0,41	0,54
«Е» мг ток.эquiv	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 № 77 от 19.09.2022

Приложение №2

Проект 10-ти дневного типового меню основного (организованного) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	порция (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																
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1										
15М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
173МССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200г/10	215	6,98	5,95	39,38	240,16	0,16	2,41	38,7	0,97	176	100	7	0,2		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			107,29	187,92	37,04	2,22		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,2	14	14	8	2,8		
338М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	46,7	0,03	10	5,0	0,2	11,5	43,5	16,5	1,0		
Итого за Завтрак		595	17	20	92	635	0	17	146	2	327	356	77	8		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ 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																
260/М/С/Ж	Гуляш из говядины	90	15,27	13,36	1,31	186,69	0,53	4,5		2,71	14,2	158,06	21,71	2,34		
202/М/С/Ж	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82		
377/М/С/Ж	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	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		590	25,82	18,37	79,54	592,03	0,76	45,40	33,00	4,37	81,32	273,72	62,59	5,16		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ 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	Мg	Fe					
1	2	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	150	3,49	7,72	32,83	215,27	0,06	4	445	0,4	20,22	89,9	31,35	0,79					
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	Ряблцо	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	5,0	0,2	16	16,5	13,5	3,3					
Итого за Завтрак		590	20,59	19,29	84,35	597,87	0,30	37,08	827,90	4,63	206,44	398,76	136,64	7,04					

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
245/М/СЖ	Бифструганов из птицы	90	17,38	9,89	5,5	186,24	0,06	2,29	29,39	2,44	36,69	172,56	19,35	0,89		
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/СЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2		
378/М/СЖ	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 Киви	50 100	3,95 0,8	0,5 0,4	24,15 8,1	117,5 46,7	0,08 0,03			0,65 0,2	11,5 16	43,5 11,0	16,5 8,5	1,0 2,2		
Итого за Завтрак		650	27,88	17,04	75,80	577,32	0,39	54,02	158,41	3,97	188,51	398,12	101,39	6,74		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
210/М/С/Ж	Омлет натуральный	180	15,50	24,00	4,15	293,54	0,10	0,55	360,00	0,83	146,77	276,92	22,15	2,8		
71/М	Поджаренная 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/С/Ж	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/С/Ж	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		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	5,0	0,2	16	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак		640	24,92	31,12	78,82	697,95	0,33	31,65	390,59	4,06	233,85	407,47	81,65	9,00		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний
 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
15М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2		
175М/ССЖ	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		
382М/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		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		590	19,45	23,84	85,81	642,40	0,32	40,74	179,79	1,42	479,20	436,70	102,41	3,13		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

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																				
294/М/СД	Биточки из курлицы с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,59	8,47	11,00	176,05	0,10	1,4	17,9	0,57	22,93	160,40	25,38	1,22						
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						
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51						
342/М/С/Ж	Комлот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13						
	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	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		680	26,75	14,87	88,39	602,12	0,48	29,43	126,24	2,37	80,00	393,34	171,72	8,60						

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	масса порции г/л	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																
223/МССЖ	Запеканка из творога со стученным молоком 150/30	180	25,14	14,81	27,78	350	0,08	0,78	91,8	1,37	222,8	301,8	32,53	0,87		
377/МССЖ	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	47,0	0,03	10	5,0	0,2	16	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак		580	30,01	16,47	78,25	567,97	0,19	30,88	122,34	2,72	257,78	370,94	69,93	6,16		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
291/МССЖ	Плов с отварной говядиной, 90/150	240	26,68	15,56	40,69	405,08	0,17	3,2	777,5	2,58	29,39	307,52	63,83	1,77		
71/М	Поджаренная 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/МССЖ	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	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		650	32,17	16,35	85,10	616,77	0,33	50,10	794,00	3,50	94,17	395,80	104,97	4,07		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	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																		
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	19,79	5,92	8,56	166,91	0,17	1,50	19,3	1,73	60,8	314,68	75,33	1,36				
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2				
362/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		530	30,96	21,48	71,06	603,99	0,45	28,70	117,82	2,79	243,59	574,20	155,68	4,59				