

Утверждено приказом  
МБОУ СОШ № 2  
№ 284-ОД от 19.07.2023 года

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ № 1**  
**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» мгрет.экв	0,18	0,23	0,24	0,32	0,41	0,54
«Е» мгток.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.
3. Сборник «178 блюд Москва», Технологические карты приготовления 178 блюд в ДОО по новому СанПиН, г.Москва.
4. Сборник «302 блюда Уфа», Технологические карты и рецептуры для приготовления 302 блюд в школах, г.Уфа.
5. Сборник «1461 блюдо для столовых», 1461 рецептура блюд для предприятий общественного питания.
6. Сборник «691 блюдо Пермь», Технологические карты и рецептуры для приготовления 691 блюда в школах по СанПиН, г.Пермь.
7. Сборник «774 блюда Москва», Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях по СанПиН, г.Москва.
8. Сборник «1252 блюда Москва», Технологические карты и рецептуры приготовления 1252 блюд для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.
9. Сборник «453 блюда Уфа», Технологические карты и рецептуры для приготовления 453 блюд в школах, г.Уфа
10. Сборник «270 блюд Новосибирск», Технологические карты приготовления 270 блюд для организации питания детей школьного возраста, г.Новосибирск

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

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
№ 260/2013	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	30,60	0,56	140,40
№ 100/2013	Сыр поршиями	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
№ 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
<b>Итого:</b>			<b>19,73</b>	<b>28,83</b>	<b>87,74</b>	<b>671,85</b>	<b>0,24</b>	<b>12,76</b>	<b>0,21</b>	<b>1,43</b>	<b>464,80</b>	<b>74,10</b>	<b>3,89</b>	<b>408,17</b>

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

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
№ 368/2013	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	0,05	1,07	0,04	0,53	15,33	24,67	2,20	158,67
№ 237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	180,40	6,06	270,20
№ 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	Апельсин	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
<b>Итого:</b>			<b>32,77</b>	<b>27,39</b>	<b>113,31</b>	<b>836,32</b>	<b>0,45</b>	<b>63,87</b>	<b>0,09</b>	<b>2,38</b>	<b>97,53</b>	<b>230,57</b>	<b>9,79</b>	<b>504,62</b>

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

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
№ 412/2013	Котлеты из мяса птицы	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
№ 291/2013	Макаронные изделия отварные	200	5,66	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	0,06	7,60	10,80	1,04	47,60
№ 493/2013	Чай с сахаром	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	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
<b>Итого 25% от суточной нормы:</b>			<b>27,26</b>	<b>12,41</b>	<b>107,41</b>	<b>656,01</b>	<b>0,32</b>	<b>39,01</b>	<b>0,04</b>	<b>2,13</b>	<b>105,74</b>	<b>51,88</b>	<b>3,41</b>	<b>210,64</b>

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

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
№ 342/2013	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,70	5,20	2,90	97,00	0,07	1,60	0,02	2,65	31,50	24,50	0,50	144,50
№ 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
№ 106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,49	0,06	1,50	8,40	0,04	1,50	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	15,60
№ 495/2013	Чай с молоком	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	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
<b>Итого:</b>			<b>21,99</b>	<b>16,26</b>	<b>89,30</b>	<b>593,65</b>	<b>0,43</b>	<b>16,20</b>	<b>0,09</b>	<b>4,50</b>	<b>252,90</b>	<b>112,00</b>	<b>5,97</b>	<b>431,85</b>

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

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
№ 316/2013	Запеканка рисовая с творогом	150	8,60	8,40	37,70	261,00	0,05	0,10	0,10	0,40	53,00	25,00	0,80	133,00
№ 481/2013	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	6,80	0,04	43,80
№ 494/2013	Чай с 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	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
<b>Итого 25% от суточной нормы:</b>			<b>17,74</b>	<b>13,06</b>	<b>125,58</b>	<b>694,25</b>	<b>0,19</b>	<b>13,10</b>	<b>0,11</b>	<b>2,17</b>	<b>165,40</b>	<b>57,30</b>	<b>4,69</b>	<b>258,55</b>

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

№ ттк	Прием 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
№ 258/2013	Каша пшениная вязкая	200	8,72	14,60	37,12	299,00	0,19	1,36	0,08	0,24	138,00	55,40	1,46	209,80
№ 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
№ 496/2013	Какао 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
№ 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
<b>Итого:</b>			<b>24,09</b>	<b>32,17</b>	<b>107,20</b>	<b>805,65</b>	<b>0,36</b>	<b>62,80</b>	<b>0,21</b>	<b>1,47</b>	<b>492,20</b>	<b>115,90</b>	<b>3,59</b>	<b>511,45</b>

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

№ ттк	Прием 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
№ 406/2013	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,09	341,90	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	17,00	1,60	134,95
№ 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
№ 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
<b>Итого:</b>			<b>21,44</b>	<b>16,14</b>	<b>97,99</b>	<b>626,15</b>	<b>0,25</b>	<b>12,80</b>	<b>0,00</b>	<b>1,43</b>	<b>76,20</b>	<b>38,50</b>	<b>5,03</b>	<b>198,70</b>

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

№ ттк	Прием 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
№ 388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	13,39	13,91	10,40	221,00	0,70	1,30	0,09	0,52	29,90	19,50	2,08	143,00
№ 237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	180,40	6,06	270,20
№ 495/2013	Чай с молоком	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	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
<b>Итого 25% от суточной нормы:</b>			<b>32,79</b>	<b>26,47</b>	<b>120,14</b>	<b>853,65</b>	<b>1,16</b>	<b>40,60</b>	<b>0,15</b>	<b>2,37</b>	<b>225,90</b>	<b>236,40</b>	<b>9,47</b>	<b>571,95</b>

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

№ ттк	Прием 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
№ 336/2013	Рыба, припущенная в молоке	100	13,40	13,20	7,20	129,00	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	22,00	0,50	145,00
№ 291/2013	Макаронные изделия отварные	200	5,66	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	10,80	1,04	47,60
№ 22/2013	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	10,80	0,48	14,40
№ 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	5,70	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
<b>Итого:</b>			<b>25,86</b>	<b>21,22</b>	<b>115,42</b>	<b>694,45</b>	<b>0,28</b>	<b>22,32</b>	<b>0,02</b>	<b>8,99</b>	<b>95,40</b>	<b>66,10</b>	<b>5,25</b>	<b>268,75</b>

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

№ ттк	Прием 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
№ 407/2013	Рагу из птицы	200	15,77	16,46	18,17	283,43	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	44,57	2,06	158,86
№ 106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,48	0,60	1,50	8,40	0,04	15,00	0,00	0,48	8,40	12,00	0,54	15,60
№ 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	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	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
№ 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
<b>Итого 25% от суточной нормы:</b>			<b>24,15</b>	<b>20,02</b>	<b>98,95</b>	<b>669,48</b>	<b>0,31</b>	<b>55,89</b>	<b>0,02</b>	<b>5,95</b>	<b>87,77</b>	<b>92,07</b>	<b>6,55</b>	<b>267,21</b>