

«Утверждено»

Директор
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №5»

 В.М Кузьменкова

« 21 » *сентября* 2022г.

ПРИМЕРНОЕ
меню для организации горячего питания обучающихся с 12 лет и старше
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 5 »

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся МБОУ «СОШ № 5» школьными завтраками и обедами разработанное с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в процентном отношении по приемам пищи по двум возрастным группам (с 7-11 лет и с 12 и старше) на основании СанПиН 2.4.5.2409-08 , СанПиН 2.3/2.4.3590-20 утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г.

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 2.4.5.2409-08, 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, 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 12 лет и старше

Завтрак - 20 - 25%

№ 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 пшенная вязкая	200	6,54	9,64	27,84	224,25	0,14	1,02	0,06	0,18	103,50	41,55	1,09	157,35
№ 100/2013	Сыр сычужный твердый порциями	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	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,04	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	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	0,12	20,40
№ 588/2013	Изделие кондит. (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00
Итого:			21,37	27,21	104,60	753,90	0,36	48,06	0,18	1,93	470,90	92,05	2,44	447,52

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак-20 - 25%

№ 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
№363\2013	Мясо тушенное	50\50	15,2	17,4	2,30	227,00	0,04	0,07	0,00	2,60	11,00	22,00	2,20	0,12
№291\2013	Макароны отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20	0,08	0,03	0,00	1,07	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	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
№ 590/2013	Изделие кондит.(вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20
Итого:			29,71	20,17	123,08	796,95	0,25	15,10	0,00	4,94	71,80	59,80	7,97	123,17

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак- 20 - 25%

№ 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
№392\2013	Фрикадельки из говядины	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	13,00	1,60	0,10
№240\2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	30,40	0,70	94,40
№519\2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50	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	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	8,50	0,00	0,68	32,30	20,40	3,91	27,20
№ 589/2013	Изделие кондит.(печенье сдобное)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00
Итого:			24,50	23,17	144,97	889,35	0,22	78,60	0,07	2,97	78,30	79,10	8,70	183,45

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак-20 - 25%

№ 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
№345\2013	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	23,00	0,60	0,40
№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
№494\2013	Чай с лимоном	200\7	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	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,00	0,36	61,20	23,40	0,54	41,40
№ 588/2013	Изделие кондит. (печенье)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20
Итого:			26,08	12,52	113,54	681,65	0,41	118,00	0,08	2,53	180,60	98,90	4,07	215,75

День: пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак- 20 - 25%

№ 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
№316\2013	Запеканка рисовая с творогом	200	11,50	11,20	50,30	348,00	0,06	0,13	0,13	0,53	7,07	33,00	1,07	0,13
№ 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
№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	яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
№ 590/2013	Изделие кондит. (вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20
Итого:			19,90	14,76	143,46	790,35	0,20	15,33	0,14	1,84	121,67	66,80	5,84	119,38

День: суббота

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак-20 - 25%

№ 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
№293\2013	Макаронник с мясом	200	31,14	34,85	30,80	561,00	0,12	0,85	0,02	5,28	22,85	38,57	4,00	281,00
№93\2013	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,00	0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№520\2013	Напиток ягодный	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	Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	0,12	20,40
№ 589/2013	Изделие кондит. (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00
Итого:			41,00	54,35	122,28	1146,25	0,31	47,65	0,14	7,23	91,05	84,07	8,31	362,45

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ 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
№248\2013	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,188	1,36	0,078	0,5	135,8	112,2	3,44	237,2
№ 100/2013	Сыр сычужный твердый порциями	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	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
№ 588/2013	Изделие кондит. (печенье)	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:			25,33	32,21	115,06	835,55	0,38	17,80	0,21	2,53	487,80	164,20	8,29	530,35

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ 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
№371\2013	Бифштекс рубленый паровой с соусом	100	20,4	12,7	2,10	204,00	0,05	0,00	0,10	0,60	9,00	24,00	2,00	169,00
№237\2013	Гречка отварная	200	11,40	10,47	4,94	337,40	0,28	0,00	0,05	0,83	19,00	180,40	6,07	270,20
№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	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
№ 112/2013	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	8,50	0,00	0,68	32,30	20,40	3,91	27,20
№ 590/2013	Изделие кондит. (вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20
Итого:			38,84	24,94	91,91	927,55	0,45	8,50	0,15	3,08	89,50	238,30	13,41	525,35