

Утверждено»

Директор

Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №5

имени Безноскова Ивана Захаровича»


М.М. Кузьменкова

« 09 » сентября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации горячего питания обучающихся с 12 лет и старше
(родительская плата)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Безноскова Ивана Захаровича»

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		
1	с 7-11 лет	с 12 и старше	с 7-11 лет	с 12 и старше	с 7-11 лет	с 12 и старше	с 12 и старше
Макронутриенты:	2	3	4	5	6	7	
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.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, рецептов 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)
			Б	Ж	У	
№ 290/2005	Бифстроганов из птицы	90	14,48	11,15	5,60	178,38
№414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80
№ 496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00
№111/2013	Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№ 112/2013	Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
№588/2013	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,00
Итого:		690	26,41	24,68	121,26	814,28

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)
			Б	Ж	У	
№ 363/2013	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,30	227,00
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00
№ 494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
№111/2013	Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№ 112/2013	Плоды свежие(апельсин)	180	1,62	0,36	14,58	77,40
№590/2013	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого:		730	24,87	29,39	84,18	711,40

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)
			Б	Ж	У	
№412/2013	Котлеты, биточки, шницели припущенные(пшеница)	100	15	10,71	9,28	188,57
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20
№520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00
№111/2013	Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№112/2013	Плоды свежие(мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
№589/2013	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40
Итого:		670	28,05	14,56	121,62	727,77

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)
			Б	Ж	У	
№342/2013	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9,70	5,20	2,90	97,00
№414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
№111/2013	Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№590/2013	Печенье слоеное	20	1,50	1,96	14,88	83,40
№ 112/2013	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		700	20,47	18,03	108,88	683,30

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)
			Б	Ж	У	
№313/2013	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,87	566,67
№481/2013	Молоко стученное	20	1,44	1,70	11,10	65,60
№494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
№111/2013	Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№112/2013	Плоды свежие(груша)	170	0,68	0,51	17,51	79,90
№588/2013	Вафли	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого:		640	37,97	38,64	105,98	935,17

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)
			Б	Ж	У	
№295\2013	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
№300/2013	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
№493/2013	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№111/2013	Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№ 112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
№588/2013	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,00
Итого:		640	20,71	16,83	94,88	617,10

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)
			Б	Ж	У	
№390/2013	Тфтели из говядины с рисом "ежки"	100	9,5	15,3	11,40	221,00
№ 291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20
№ 494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
№111/2013	Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№ 112/2013	Плоды свежие(апельсин)	180	1,62	0,36	14,58	77,40
№590/2013	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого:		730	22,51	19,39	110,20	714,60

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 12 лет и старше
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 410/2013	Фрикадельки из птицы	100	14,23	12,40	7,60	198,60
№ 237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
№ 111/2013	Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№ 112/2013	Плоды свежие(кандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
№ 590/2013	Печенье слоное	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого:		650	31,68	27,19	110,74	817,00

День: Четверг

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)
			Б	Ж	У	
№342/2013	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9,70	5,20	2,90	97,00
№414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80
№ 520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00
№111/2013	Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№ 112/2013	Фрукты свежие(груша)	170	0,68	0,51	17,51	79,90
№589/2013	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40
Итого:		740	20,01	16,56	131,61	757,70

День: Пятница

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
			Б	Ж	У	
№290/2005	Бефстроганов из птицы	90	14,48	11,15	5,60	178,38
№237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,47	49,44	337,40
№493/2013	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№111/2013	Багон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
№588/2013	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,00
Итого:		690	29,39	23,75	115,62	794,88