

«Утверждено»

Директор

Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №5

имени Безноскова Ивана Захаровича»

Мухоморова В.М. Кузьменкова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации горячего питания обучающихся с 12 лет и старше
(льготная категория)

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 образовательных 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
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	Бефстроганов 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	Фрукты 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

Обед - 30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 22/2013	Салат из свежих помидор	100	1,00	10,20	3,50	110,00
№ 128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00
№381/2013	Котлеты,биточки, шиницели(говядина)	100	17,80	17,50	14,30	286,00
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:		950	35,97	34,90	131,27	985,70
Всего 50-60% от суточной			62,38	59,58	252,53	1799,98

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

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 18/2013	Салат из огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00
№151/2013	Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,67	90,75
№404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86
№ 237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40
№ 493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:		950	49,12	40,30	119,08	1037,51
Всего 50-60% от суточной нормы:			73,99	69,69	203,26	1748,91

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, блинчики, шинцели припущенные(птица)	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

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 21/2013	Салат из свежих помидор с перцем	100	1,00	10,10	3,40	109,00
№147/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25
№370/2013	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00
№507/2013	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:		900	30,20	32,75	135,83	960,75
Всего 50-60% от суточной нормы:			58,25	47,31	257,45	1688,52

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 слоёное	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

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№69/2013	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111,00
№142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
№363/2013	Мясо тушеное	100	15,20	17,40	2,30	227,00
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00
№108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	87,00
Итого:		950	32,07	31,48	116,70	889,70
			61,56	50,84	226,11	1608,60

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 стуженное	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	Флоды свежис(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

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№3/2013	Салат из капусты белокочанной с морковью и яблоками	100	1,40	10,10	6,00	120,00
№134/2013	Рассольник "Ленинградский"	250	2,05	5,25	16,25	121,25
№369/2013	Жаркое по -домашнему	250	29,60	26,38	18,90	430,68
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:		900	40,65	42,73	109,45	986,43
Всего 60% от суточной нормы:			78,62	81,37	215,43	1921,60

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

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 25/2013	Салат из сырых овощей (1 вариант)	100	1,1	6,1	3,7	65
№131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00
№381/2013	Котлеты, биточки, лингисли(говядина)	100	17,80	17,50	14,30	286,00
№ 237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40
№520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:		950	39,68	39,51	141,47	1072,90
Всего 50-60% от суточной нормы:			60,39	56,34	236,35	1690,00

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 12 лет и старше
 Каприал: 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

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№73/2013	Салат с кукурузой морковью и свежими огурцами	100	3,10	6,90	21,90	162,00
№142/2013	Шни из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00
№404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86
№414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	87,00
Итого:		950	41,14	37,57	139,73	1062,16
Всего 50-60% от суточной нормы:			63,65	56,96	249,93	1776,76

День: Среда
 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	
№ 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(мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
№590/2013	Печенье слоёное	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого:		650	31,68	27,19	110,74	817,00

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№19/2013	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,90	5,10	3,60	64,00
№151/2013	Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,67	90,75
№398/2013	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,54	3,90	193,64
№429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00
№507/2013	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:		950	35,21	30,09	104,37	832,89
Всего: 50-60% от суточной нормы:			66,89	57,28	215,11	1649,89

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	Плоды 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

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00
№156/2013	Суп лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,90	111,00
№367/2013	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	3,50	247,50
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
№108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:		950	36,15	36,61	131,22	996,20
всего: 60% от суточной			56,16	53,17	262,83	1753,90

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	Бифстроганов 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	Батон 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

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№9/2013	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00
№ 144/2013	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	2,30	4,25	15,13	108,00
№307/2013	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,20	440,00
№513/2013	Кефир из вишни и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	87,00
Итого:		900	29,40	34,15	137,23	974,50
Всего: 50- 60% от суточной нормы:			58,79	57,90	252,85	1769,38