

«Утверждено»

Директор

Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №5

имени Безноскова Ивана Захаровича»

Муртазина М. Кузьменкова

«09» января 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся с 7 до 11 лет (1 и 2 смена)

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 общеобразовательных учреждений;
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в образовательных учреждениях.

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 2.4.5.2409-08, 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 7-11 лет

Завтрак 1 Смена

№ 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	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

Обед 2 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овоши натуральные(отурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00
№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
№109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
№112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		1030	31,46	29,68	134,65	934,68
Всего 50-60% от суточной нормы:			57,87	54,36	255,91	1748,96

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак 1 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция (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 2 Смена

№ ттк.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овощи натуральные(Помидор порционный)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№151/2013	Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,67	90,75
№ 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
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
№ 112/2013	Плоды свежие(апельсин)	180	1,62	0,36	14,58	77,40
Итого:		1070	33,48	30,60	98,95	820,15
Всего 50-60% от суточной нормы:			58,35	59,99	183,13	1531,55

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак 1 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№412/2013	Котлеты,биточки,шницели припущенные(типа)	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	Флоды свежие(мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
№590/2013	Печенье сладное	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого:		650	27,19	14,64	106,50	664,77

Обед 2 Смена

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овоши натуральные(отурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№147/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25
№412/2013	Котлеты,биточки,шницели 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
№109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
№112/2013	Флоды свежие(мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого:		990	32,17	16,19	128,65	788,02
Всего 50-60% от суточной нормы:			59,36	30,83	235,15	1452,79

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7-11 лет
Завтрак 1 Смена

№ 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
№112/2013	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
№589/2013	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40
Итого:		720	21,33	17,95	124,00	746,30

Обед 2 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овощи натуральные(Помидор порционный)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
№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
№109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	87,00
№112/2013	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		950	32,07	21,77	121,06	784,30
Всего 50-60% от суточной нормы			61,56	50,84	226,11	1608,60

День: пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7-11 лет
 Завтрак 1 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			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	Фрукты 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

Обед 2 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овощи натуральные(огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№134/2013	Рассольник "ленинградский"	250	2,05	5,25	16,25	121,25
№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	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
№ 112/2013	Фрукты свежие (груша)	170	0,68	0,51	17,51	79,90
Итого:		980	42,30	42,59	125,55	1068,42
Всего 60% от суточной нормы:			82,20	55,49	215,33	1692,82

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак 1 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
№300/2013	Ййю отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
№493/2013	Чай с сахаром, вареньем мелом	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 2 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овощи натуральные(огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00
№295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
№300/2013	Ййю отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
№493/2013	Чай с сахаром, вареньем мелом	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№111/2013	Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
№ 112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		980	26,11	21,28	109,65	739,50
Всего 50-60% от суточной нормы:			46,82	38,11	204,53	1356,60

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 7-11 лет

Завтрак 1 Смена

№ ттк	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№390/2013	Тфтели из говядины с рисом "сжики"	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	Фрукты 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 2 Смена

№ ттк	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овощи нарезанные(Помидор Пи из свежей капусты с кудряшкой)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№142/2013	Тфтели из говядины с рисом "сжики"	250	1,75	4,98	7,78	83,00
№390/2013	Макаронные изделия отварные	100	9,5	15,3	11,40	221,00
№ 291/2013	Чай с лимоном	200	7,54	0,90	38,72	193,20
№ 494/2013	Батон нарезной йодированный	200	0,10	0,00	15,20	61,00
№111/2013	Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№ 109/2013	Фрукты свежие(апельсин)	50	3,30	0,60	17,00	87,00
№ 112/2013	Итого:	180	1,62	0,36	14,58	77,40
Итого:		1070	26,72	23,13	122,38	815,60
Всего 50-60% от суточной нормы:			49,23	42,52	232,58	1530,20

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7-11 лет
 Завтрак 1 Смена

№ 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	Плюды 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 2 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овощи натуральные(огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№151/2013	Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,67	90,75
№ 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
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
№112/2013	Плюды свежие(мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого:		990	40,11	28,34	124,73	919,75
всего: су-суточной			71,79	55,53	235,47	1736,75

День: Четверг
 Неделя: Втора
 Сезон: Осенне-весенний
 Возрастная категория с 7-11 лет
 Завтрак 1 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			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 2 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овощи натуральные(Помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
№156/2013	Суп лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,90	111,00
№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
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
№ 112/2013	Плоды свежие(груша)	170	0,68	0,51	17,51	79,90
Итого:		1060	24,16	20,98	134,49	823,70
Итого: 60% от суточной			44,17	37,54	266,10	1581,40

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория с 7-11 лет
Завтрак 1 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	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:		710	30,38	22,62	109,34	794,88

Обед 2 Смена

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№106/2013	Овощи натуральные(огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№ 144/2013	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	2,30	4,25	15,13	108,00
№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	Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№ 109/2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	87,00
№ 112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		1030	34,91	28,00	133,79	928,28
Всего: 50-60% от суточной нормы:			59,78	56,76	264,26	1738,28