

«Утверждено»

И.о.директора

Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Средняя-общеобразовательная школа № 1
имени Созонова Ю.Г.»



Л.В.Муталупова

2025г.

ПРИМЕРНОЕ

Меню горячее питание для организации питания учащихся с 7 до 11 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средней общеобразовательной школы № 1 имени Созонова Ю.Г.»

2025г

г. Ханты-Мансийск

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Школьное горячее питание 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 № 1 имени Созонова Ю.Г.» 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 школьного горячего питания 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					
	Горячее питание 25% в школе		Обед 35% в школе		Горячее питание 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.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 школьного горячего питания и обедов для учащихся общеобразовательной школы прилагаются.

Список используемой литературы:

1. 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.

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Проект 10-ти дневного типового меню основного (организованного) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск

Неделя: 1																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г/д	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02			
		100	10,4	20,9	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	17,00	1,60	134,00			
395/М/СЖ	Сосиски молочная	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51			
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01			
382/М/СЖ	Какао на молоке, 200/11	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0			
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,4	9,80	47,00	0,03	10	0,0	0,2	16,00	9,0	2,2	11,00			
338/М	Фрукт в ассортименте	610	17	37	80	635	1	11	91	2	200	356	77	151			
Итого за Завтрак																	

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	15,27	13,36	1,31	186,69	0,53	4,5		2,71	14,2	158,06	21,71	2,34		
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,90		72,8	0,01	0,14	58	0,1	176,0	100	7,00	0,20		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,4	9,80	47,00	0,03	10	0,0	0,2	16,00	9,0	2,2	11,00		
Итого за Завтрак		610	30,06	24,47	81,84	673,83	0,74	17,54	80,60	4,47	238,32	365,72	60,79	16,26		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рек.	Прiem пици, наименование блюда	масса порции г/д	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229/М/СЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82
415/К/СЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,49	7,72	32,83	215,27	0,06	4	445	0,4	20,22	89,9	31,35	0,79
342/М/СЖ	Компот из свежих птродов или ягод, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0
428/М/СЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,4	9,80	47,00	0,03	10	0,0	0,2	16,00	9,0	2,2	11,00
Итого за Завтрак		640	20,59	19,33	109,50	714,85	0,38	19,98	799,00	4,98	215,79	428,82	135,84	14,86

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г/л	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
245/М/СЖ	Бифстроганов из птицы	90	17,38	9,89	5,5	186,24	0,06	2,29	29,39	2,44	36,69	172,56	19,35	0,89		
71/М	Подпарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15,0	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
128/М/СЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2		
378/М/СЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,4	9,80	47,00	0,03	10	0,0	0,2	16,00	9,0	2,2	11,00		
Итого за Завтрак		650	27,48	17,04	77,50	577,32	0,39	54,02	153,41	3,97	188,51	396,12	95,09	15,54		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
210/М/СЖ	Омлет натуральный	180	15,50	24,00	4,15	293,54	0,10	0,55	360,00	0,83	146,77	276,92	22,15	2,8		
71/М	Поджаренная из кукурузы	60	0,58	0,76	1,38	14,8	0,02	2	0	0,00	0,6	8	0,2	0,02		
377/М/СЖ	Чай с ягодами, 200/1	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99		
428/М/СЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,4	9,80	47,00	0,03	10	0,0	0,2	16,00	9,0	2,2	11,00		
Итого за Завтрак		640	24,92	31,12	78,82	697,95	0,33	31,65	385,59	4,06	233,85	399,97	70,35	16,70		

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

[illegible]

Завтрак														
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
175М/ССЖ	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,07	7,57	25,50	206,33	0,06	0,1	0,04	0,75	156,2	15,00	0,82	126,00
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/1	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0
338М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,4	9,80	47,00	0,03	10	0,0	0,2	16,00	9,0	2,2	11,00
Итого за Завтрак		510	17,37	18,82	75,77	546,38	0,21	11,38	67,16	1,81	311,59	186,70	50,57	139,03

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

Неделя: 2																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
294/М/СД	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,59	8,47	11,00	176,05	0,10	1,4	17,9	0,57	22,93	160,40	25,38	1,22		
71/М	Поджаривовка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15,0	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,90		72,8	0,01	0,14	58	0,1	176,0	100	7,00	0,20		
342/М/ССЖ	Компот из свежих плодов или ягод, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00		0,06	7,73	6,00	5,20	0,13		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,4	9,80	47,00	0,03	10	0,0	0,2	16,00	9,0	2,2	11,00		
Итого за Завтрак		700	30,99	20,77	90,09	675,25	0,49	29,57	178,84	2,47	256,00	491,34	172,42	17,60		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

Итого за завтрак																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
223/М/СЖ	Запеканка из творога со стученным молоком 150/30	180	25,14	14,81	27,78	350	0,08	0,78	91,8	1,37	222,8	301,8	32,53	0,87		
377/М/СЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,3	0,56	11,6	53,61		20,1	25,50	0,50	7,48	9,14	7,40	0,99		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,4	9,80	47,00	0,03	10	0,0	0,2	16,00	9,0	2,2	11,00		
Итого за Завтрак		530	29,81	16,27	73,35	567,97	0,19	30,88	117,34	2,72	257,78	363,44	58,63	13,86		

группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г/д	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
291/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной, 90/150	240	26,68	15,56	40,69	405,08	0,17	3,2	777,5	2,58	29,39	307,52	63,83	1,77		
71/М	Поджаривовка из свежих опудов	60	0,48	0,06	1,50	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,30		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,4	9,80	47,00	0,03	10	0,0	0,2	16,00	9,0	2,2	11,00		
Итого за Завтрак		650	31,77	16,55	87,40	625,77	0,30	22,10	784,00	3,50	75,17	387,80	96,17	14,97		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	19,79	5,92	8,56	166,91	0,17	1,50	19,3	1,73	60,8	314,68	75,33	1,36		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2		
342/М/ССЖ	Компот из свежих плодов или ягод, 200/1	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1,0		
338/М	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,4	9,80	47,00	0,03	10	0,0	0,2	16,00	9,0	2,2	11,00		
Итого за Завтрак		620	27,61	11,61	76,98	528,13	0,45	77,40	54,10	2,92	139,27	470,60	133,03	14,85		