

«Утверждено»

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



В.М Кузьменкова

«21» *февраля* 2022г.

## ПРИМЕРНОЕ

меню для организации горячего питания обучающихся с 7 до 11 лет  
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 7-11 лет

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	Ca	Mg	Fe	P
№258\2013	Каша пшениная 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	0,40	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
<b>Итого:</b>			<b>21,37</b>	<b>27,21</b>	<b>104,60</b>	<b>753,90</b>	<b>0,36</b>	<b>48,06</b>	<b>0,18</b>	<b>1,93</b>	<b>470,90</b>	<b>92,05</b>	<b>2,80</b>	<b>447,52</b>

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 7-11 лет

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 тушеное	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	150	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	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
<b>Итого:</b>			<b>29,70</b>	<b>20,16</b>	<b>123,08</b>	<b>796,95</b>	<b>0,25</b>	<b>15,09</b>	<b>0,00</b>	<b>4,93</b>	<b>71,80</b>	<b>59,80</b>	<b>7,97</b>	<b>123,17</b>

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 7-11 лет

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	Ca	Mg	Fe	P
№392\2013	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	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	150	3,70	6,10	37,30	219,00	0,03	0,00	0,04	0,28	4,95	26,25	0,54	79,95
№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 слобное)	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
<b>Итого:</b>			<b>23,28</b>	<b>21,17</b>	<b>137,19</b>	<b>835,55</b>	<b>0,21</b>	<b>78,60</b>	<b>0,05</b>	<b>2,87</b>	<b>76,45</b>	<b>74,95</b>	<b>8,54</b>	<b>169,00</b>

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 7-11 лет

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	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
№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	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00
<b>Итого:</b>			<b>25,97</b>	<b>11,62</b>	<b>107,51</b>	<b>649,05</b>	<b>0,38</b>	<b>116,30</b>	<b>0,07</b>	<b>3,04</b>	<b>170,20</b>	<b>91,40</b>	<b>3,84</b>	<b>198,05</b>



День: пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 7-11 лет

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	70,60	33,00	1,07	177,30
№ 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
<b>Итого:</b>			<b>19,90</b>	<b>14,76</b>	<b>143,46</b>	<b>790,35</b>	<b>0,20</b>	<b>15,33</b>	<b>0,14</b>	<b>1,84</b>	<b>185,20</b>	<b>66,80</b>	<b>5,84</b>	<b>296,55</b>

День: суббота

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 7-11 лет

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
<b>Итого:</b>			<b>41,00</b>	<b>54,35</b>	<b>122,28</b>	<b>1146,25</b>	<b>0,31</b>	<b>47,65</b>	<b>0,14</b>	<b>7,23</b>	<b>91,05</b>	<b>84,07</b>	<b>8,31</b>	<b>362,45</b>

День: Понедельник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 7-11 лет

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	Ca	Mg	Fe	P
№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	
№ 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	Изделия 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
<b>Итого:</b>			<b>25,33</b>	<b>32,21</b>	<b>115,06</b>	<b>835,55</b>	<b>0,38</b>	<b>17,80</b>	<b>0,21</b>	<b>2,53</b>	<b>487,80</b>	<b>164,20</b>	<b>8,29</b>	<b>293,15</b>

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 7-11 лет

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	150	8,55	7,84	37,08	253,05	0,20	0,00	0,04	0,61	14,25	135,30	4,54	20,26
№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
№588/2013	Изделие кондитерское(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
<b>Итого:</b>			<b>35,99</b>	<b>22,31</b>	<b>124,05</b>	<b>843,20</b>	<b>0,37</b>	<b>8,50</b>	<b>0,14</b>	<b>2,86</b>	<b>84,75</b>	<b>193,20</b>	<b>11,88</b>	<b>275,41</b>

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 7-11 лет

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	Ca	Mg	Fe	P
№367/2013	Гуляш из отварной говядины	80/20	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	1,08	0,03	0,58	14,17	25,00	2,67	179,17
№291/2013	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	149,40	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
№ 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
№589/2013	Изделия конд.(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
<b>Итого:</b>			<b>31,13</b>	<b>22,17</b>	<b>126,02</b>	<b>837,05</b>	<b>0,26</b>	<b>16,60</b>	<b>0,03</b>	<b>3,21</b>	<b>92,67</b>	<b>68,10</b>	<b>9,50</b>	<b>317,12</b>

День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 7-11 лет

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
№338/2013	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	8,55	7,20	8,60	133,90	0,08	1,02	0,02	2,09	57,60	23,25	0,79	139,50
№414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	22,80	0,53	70,80
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,00	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 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	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	Кондит. Изделия(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
<b>Итого:</b>			<b>21,36</b>	<b>16,30</b>	<b>125,97</b>	<b>746,55</b>	<b>0,28</b>	<b>133,02</b>	<b>0,07</b>	<b>4,05</b>	<b>152,10</b>	<b>90,75</b>	<b>3,25</b>	<b>320,45</b>

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

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
№410\2013	Фрикадельки из курицы	100	14,20	12,40	7,60	198,60	0,05	0,80	0,06	0,53	41,30	16,00	1,20	100,00
№429\2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
№307\2013	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,00	2,10	0,00	0,10	11,00	7,00	0,70	8,00
№ 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	Изделия кондитерские(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
<b>Итого:</b>			<b>25,43</b>	<b>22,17</b>	<b>117,34</b>	<b>774,15</b>	<b>0,32</b>	<b>16,50</b>	<b>0,11</b>	<b>2,99</b>	<b>144,40</b>	<b>86,40</b>	<b>8,11</b>	<b>287,45</b>