

Утверждено»

Директор

муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №5

имени Безноскова Ивана Захаровича»

М.П. Безноскова И.З.
И.З. Безноскова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации горячего питания обучающихся с 12 лет и старше
(родительская плата завтрак 130 руб, обед 171 руб)

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 с 7-11 лет	с 12 и старше	Обед 35% в школе с 7-11 лет	с 12 и старше	Завтрак и обед 60% в школе 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 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 12 лет и старше

Завтрак 130руб

Завтрак - 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№253/2013	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,00	279,40
№ 100/2013	Сыр сычужный твердый подпоями	20	5,12	5,22	0,00	68,60
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
№501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
№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:		630	18,06	30,12	98,56	720,90

Обед 171руб

Обед - 30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 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
№501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
№111/2013	Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№588/2013	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,00
№ 112/2013	Плоды свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		940	27,84	29,08	122,81	844,28
Всего 50-60% от суточной			45,90	59,20	221,37	1565,18

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше
 Завтрак-20 - 25%

Завтрак 130руб

№ 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 171руб

Обед-30 - 35%

№ ттк.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№151/2013	Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,67	90,75
№ 363/2013	Мясо тушеное	100	15,20	17,40	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:		980	31,02	31,84	94,85	802,15
Всего 50-60% от суточной нормы:			55,89	61,23	179,03	1513,55

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак 130руб

Завтрак- 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№412/2013	Котлеты,биточки,пшеницы 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 171руб

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№147/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25
№412/2013	Котлеты,биточки,пшеницы припущенные(птица)	100	15,00	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:		920	30,75	17,41	140,45	839,02
Всего 50-60% от суточной нормы:			58,80	31,97	262,07	1566,79

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше
Завтрак-20 - 25%

Завтрак 130руб

№ 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 слобное	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 171руб

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№142/2013	Пи 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
№590/2013	Печенье слобное	20	1,50	1,96	14,88	83,40
№ 112/2013	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		950	32,33	23,01	116,66	766,30
			52,80	58,06	208,56	1572,10

День: пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше
Завтрак- 20 - 25%

Завтрак 130руб

№ 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	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

Обед 171руб

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№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 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:		890	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%

Завтрак 130руб

№ 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	Йогурт 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 йогурт	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 171руб

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00
№295\2013	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00
№300/2013	Йогурт 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 йогурт	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:		890	22,89	21,28	106,91	714,10
Всего 50-60% от суточной нормы:			43,60	38,11	201,79	1331,20

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше
завтрак: 20-25%

Завтрак 130руб

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№390/2013	Тефтели из говядины с рисом "ежики"	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%

Обед 171руб

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№142/2013	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,75	4,98	7,78	83,00
№390/2013	Тефтели из говядины с рисом "ежики"	100	9,50	15,30	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:		980	24,26	24,37	117,98	797,60
Всего 50- 60% от суточной нормы:			46,77	43,76	228,18	1512,20

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

Завтрак 130руб

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

Обед 171руб

Обед: 30-35%

№ ттк	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 51/2013	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
№ 112/2013	Флоды свежие(мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
№ 590/2013	Печенье сладкое	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого:		900	37,83	29,64	121,41	907,75
Всего: 50- 60% от суточной нормы:			69,51	56,83	232,15	1724,75

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше
Завтрак: 20-25%

Завтрак 130руб

№ 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 171руб

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№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
№ 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:		990	22,56	22,14	145,51	868,70
Итого: 60% от суточной			42,57	38,70	277,12	1626,40

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше
Завтрак:20-25%

Завтрак 130руб

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
№406/2013	Плов из отварной птицы	200	19,05	18,93	45,13	427,38
№ 106/2013	Овощи натуральные (отрупы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№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:		660	23,04	21,12	107,21	714,88

Обед:30-35%

Обед 171 руб

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№ 144/2013	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	2,30	4,25	15,13	108,00
№406/2013	Плов из отварной курицы	200	19,05	18,93	45,13	427,38
№ 106/2013	Овощи натуральные (отрупы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
№493/2013	Чай с сахаром, вареньем ,медом	200	0,1	0	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:		910	25,34	25,37	122,34	822,88
Всего: 50- 60% от суточной нормы:			61,94	63,73	252,68	1836,78