«Утверждаю»

Директор

Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 9»

_____Ю.М.Личкун

«01» сентября 2023г.

ПРИМЕРНОЕ

Меню для организации горячего питания учащихся начальной школы с 7 до 11 лет

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 9»

2023-2024гг

г. Ханты-Мансийск

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся МБОУ «СОШ № 9» школьным горячим питанием разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в процентном отношении по приемам пищи на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Перспективное меню для организации питания обучающихся МБОУ «СОШ № 9» школьными завтраками и обедами разработано специалистами данной школы с использованием программы «Школа: Питание». Наиболее полная информация по данной программе размещена на сайте http://ПрограммныйЦентр.РФ (https://pbprog.ru). Программа соответствует 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 учреждений;
2. Рекомендуемая масса порций блюд;
3. Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся в общеобразовательных учреждений;
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся МБОУ «СОШ № 9» прилагаются.

Список использованной литературы:

1. Методические рекомендации примерных меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет и 12 лет и старше в государственных образовательных учреждениях, утвержденных Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации, «Перевалов А.Я.», Пермь, 2013г.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, издание второе, дополненное и исправленное, «Уральский региональный центр питания», «Перевалов А.Я.», Пермь, 2018г.

Возрастная категория: **начальная школа с 7 -11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник 1 неделя							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	6,78	31,80	213,42	262
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	300
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,6	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Батон йодированный нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Кондитерское изделие	40	2,96	3,76	29,24	162,8	590
	Плоды свежие (фрукты)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
ИТОГО		**610**	**26,18**	**32,48**	**103,97**	**797,02**	

Возрастная категория: **начальная школа с 7 -11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник 1 неделя							
ЗАВТРАК	Творожная запеканка	180	31,09	20,34	27,95	415,12	313
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Батон йодированный нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Плоды свежие (фрукты)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**36,85**	**32,31**	**86,55**	**784,92**	

Возрастная категория: **начальная школа с 7 -11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда 1 неделя							
ЗАВТРАК	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194	366
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,8	414
	Кондитерское изделие	40	2,96	3,76	29,24	162,8	590
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Батон йодированный нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Плоды свежие (фрукты)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**720**	**26,56**	**26,83**	**118,39**	**825,20**	

Возрастная категория: начальная школа с 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг 1 неделя							
ЗАВТРАК							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,28	8,76	29,66	226,46	266
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,6	100
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Батон йодированный нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Плоды свежие (фрукты)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**600**	**19,45**	**18,45**	**81,33**	**574,66**	

Возрастная категория: **начальная школа с 7 -11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда
Пятница 1 неделя	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром
	Масло сливочное
	Чай с сахаром
	Батон йодированный нарезной
	Кондитерское изделие
	Плоды свежие (фрукты)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	200	12,08	14,48	42,32	347,48	295
	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	40	2,96	3,76	29,24	162,8	590
	150	1,20	0,30	11,25	57	112
	590	**18,64**	**27,66**	**113,31**	**780,68**	

Возрастная категория: **начальная школа с 7 -11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
Понедельник 2 неделя		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200
	Сыр сычужный твердый порциями	20
	Масло сливочное	10
	Чай с сахаром	200
	Батон йодированный нарезной	30
	Плоды свежие (фрукты)	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**610**

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Белки	Жиры	Углеводы		
5,26	1,66	25,06	226,2	260
5,12	5,22	0,00	68,6	100
0,05	8,25	0,08	74,8	105
0,10	0,00	15,00	60	493
2,25	0,87	15,42	78,6	111
1,20	0,30	11,25	57	112
13,98	**16,30**	**66,81**	**565,20**	

Возрастная категория: начальная школа с 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник 2 неделя							
ЗАВТРАК	Гуляш из отварной говядины (2 вариант)	120	14,67	16,13	3,67	218,67	368
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Батон йодированный нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Кондитерское изделие	40	2,96	3,76	29,24	162,8	590
	Плоды свежие (фрукты)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**710**	**32,58**	**31,52**	**124,22**	**915,47**	

Возрастная категория: начальная школа с 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда 2 неделя							
ЗАВТРАК	Птица отварная (голень)	100	22,41	22,61	0,30	293,88	404
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,2	291
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	453
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Батон йодированный нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Плоды свежие (фрукты)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**730**	**34,04**	**26,55**	**84,16**	**715,48**	

Возрастная категория: начальная школа с 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг 2 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,54	19,56	3,55	244,92	301
	Овощи натуральные (огурец)	40	0,32	0,04	1,00	5,6	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Батон йодированный нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Кондитерское изделие	40	2,96	3,76	29,24	162,8	590
	Плоды свежие (фрукты)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**18,31**	**30,85**	**31,78**	**461,32**	

Возрастная категория: начальная школа с 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница 2 неделя							
	Каша пшеничная вязкая	200	9,50	10,08	40,10	281,08	256
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,6	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Батон йодированный нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Плоды свежие (фрукты)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
ИТОГО		**610**	**18,22**	**24,72**	**82,05**	**621,08**	