

«Утверждаю»

Директор

Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 6
имени Сирина Н.И.»

 С.О. Москвина

«26» августа 2022г.

ПРИМЕРНОЕ

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

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6 им.
Сирина Н.И.»

2022-2023гг

г. Ханты-Мансийск

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	6,20	7,46	30,86	215,4	262
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Плоды свежие (фрукты)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
ИТОГО		560	17,65	24,07	69,10	546,30	

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							
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	291
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7	106
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Плоды свежие (фрукты)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО		570	13,94	5,97	70,35	393,40	

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							
	Тефтели из мяса птицы	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,8	414
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	453
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Плоды свежие (фрукты)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
ИТОГО		680	23,74	21,12	95,70	667,67	

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							
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14	343
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7	106
	Компот из смородины черной	200	0,20	0,08	16,44	65,64	507/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО		680	16,98	14,71	68,55	476,28	

школа с

Возрастная
категория:

начальная школа с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница 1 неделя							
	Запеканка пшеничная с творогом	180	14,04	14,99	30,47	313,2	315
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Плоды свежие (фрукты)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
ИТОГО		540	19,38	17,98	84,38	580,10	

Возрастная
категория:

начальная школа с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник 2 неделя							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	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
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
ИТОГО		560	17,39	25,83	79,74	625,30	

Возрастная
категория:

начальная школа с 7-11 лет

Прием пищи Наименование блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник 2 неделя							
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Плоды свежие (фрукты)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
ИТОГО		630	24,55	27,57	62,76	601,00	

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							
	Птица отварная (голень)	100	22,41	22,61	0,30	293,88	404
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,8	414
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	453
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83	520
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Плоды свежие (фрукты)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
ИТОГО		680	31,15	33,02	92,41	795,98	

школы
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							
	Омлет натуральный	200	17,96	29,04	4,60	352,2	301
	Горошек зеленый консервированный	50	11,50	0,60	26,65	151,35	123
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО		580	32,24	30,28	70,81	681,05	

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							
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	291
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7	106
	Компот из смородины черной	200	0,20	0,08	16,44	65,64	507/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
ИТОГО		570	14,44	5,85	69,29	389,04	

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.