

«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 за родительскую плату учащихся с 12 лет и старше

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

2022-2023гг

г. Ханты-Мансийск

Возрастная категория: **родительская плата с 12 лет и старше**

| Прием пищи                  | Наименование блюда            | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                             |                               |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Понедельник 1 неделя</b> |                               |            |                  |              |              |                         |             |
|                             | 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         |
| <b>ИТОГО</b>                |                               | <b>560</b> | <b>17,65</b>     | <b>24,07</b> | <b>69,10</b> | <b>546,30</b>           |             |

Возрастная категория:

родительская плата с 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                   |            | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                         |             |
| <b>Вторник 1 неделя</b> |                                   |            |                  |             |              |                         |             |
|                         | 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         |
| <b>ИТОГО</b>            |                                   | <b>570</b> | <b>13,94</b>     | <b>5,97</b> | <b>70,35</b> | <b>393,40</b>           |             |

Возрастная категория: **родительская плата с 12 лет и старше**

| Прием пищи            | Наименование блюда    | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                       |                       |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Среда 1 неделя</b> |                       |            |                  |              |              |                         |             |
|                       | 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         |
| <b>ИТОГО</b>          |                       | <b>680</b> | <b>23,74</b>     | <b>21,12</b> | <b>95,70</b> | <b>667,67</b>           |             |

Возрастная категория:

родительская плата с 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Четверг 1 неделя</b> |  |            |                  |              |              |                         |             |
|                         | 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         |
|                         | Плоды свежие (фрукты)                    | 100        | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47                      | 112         |
| <b>ИТОГО</b>            |  | <b>680</b> | <b>16,98</b>     | <b>14,71</b> | <b>68,55</b> | <b>476,28</b>           |             |

Возрастная категория:

родительская плата с 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Пятница 1 неделя</b> |                                |            |                  |              |              |                         |             |
|                         | 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         |
| <b>ИТОГО</b>            |                                | <b>540</b> | <b>19,38</b>     | <b>17,98</b> | <b>84,38</b> | <b>580,10</b>           |             |

Возрастная категория:

родительская плата с 12 лет и старше

| Прием пищи                  | Наименование блюда            | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                             |                               |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Понедельник 2 неделя</b> |                               |            |                  |              |              |                         |             |
|                             | 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         |
| <b>ИТОГО</b>                |                               | <b>560</b> | <b>17,39</b>     | <b>25,83</b> | <b>79,74</b> | <b>625,30</b>           |             |

Возрастная  
категория:

родительская плата с 12 лет и  
старше

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                         |  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                            |                |
| <b>Вторник 2 неделя</b> |  |            |                  |              |              |                            |                |
|                         | 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        | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47                         | 112            |
| <b>ИТОГО</b>            |  | <b>630</b> | <b>24,15</b>     | <b>27,77</b> | <b>65,06</b> | <b>610,00</b>              |                |



Возрастная категория:

родительская плата с 12 лет и старше

| Прием пищи            | Наименование блюда        | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|---------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                       |                           |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Среда 2 неделя</b> |                           |            |                  |              |              |                         |             |
|                       | Птица отварная (голень)*1 | 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         |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>680</b> | <b>31,15</b>     | <b>33,02</b> | <b>92,41</b> | <b>795,98</b>           |             |

Возрастная категория:

родительская плата с 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Четверг 2 неделя</b> |                                  |            |                  |              |              |                         |             |
|                         | 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         |
|                         | Плоды свежие (фрукты)            | 100        | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47                      | 112         |
| <b>ИТОГО</b>            |                                  | <b>580</b> | <b>32,24</b>     | <b>30,28</b> | <b>70,81</b> | <b>681,05</b>           |             |

Возрастная категория:

родительская плата с 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                   |            | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                         |             |
| <b>Пятница 2 неделя</b> |                                   |            |                  |             |              |                         |             |
|                         | 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         |
|                         | Плоды свежие (фрукты)             | 100        | 0,80             | 0,20        | 7,50         | 38                      | 112         |
| <b>ИТОГО</b>            |                                   | <b>570</b> | <b>14,44</b>     | <b>5,85</b> | <b>69,29</b> | <b>389,04</b>           |             |

### 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.