

**«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 льготной категории с 7 до 11 лет

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

2022-2023гг

г. Ханты-Мансийск

Возрастная категория: **льготная категория с 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Понедельник 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</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 ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>17,65</b>	<b>24,07</b>	<b>69,10</b>	<b>546,30</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	100	1,00	10,20	3,50	110	22
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	902
	Овощи натуральные (зелень свежая)	4	0,11	0,01	0,26	1,55	904
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,37	406
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>874</b>	<b>27,50</b>	<b>36,94</b>	<b>85,03</b>	<b>871,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1434</b>	<b>45,15</b>	<b>61,01</b>	<b>154,13</b>	<b>1417,62</b>	

**Возрастная категория: льготная категория с 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вторник 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</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 ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>13,94</b>	<b>5,97</b>	<b>70,35</b>	<b>393,40</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Солянка из птицы с картофелем	250	10,77	10,03	14,47	189,75	136
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	902
	Овощи натуральные (зелень свежая)	4	0,11	0,01	0,26	1,55	904
	Жаркое по-домашнему	250	29,55	26,38	18,88	430,68	369
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>874</b>	<b>46,54</b>	<b>44,52</b>	<b>82,31</b>	<b>916,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1444</b>	<b>60,48</b>	<b>50,49</b>	<b>152,66</b>	<b>1309,78</b>	

**Возрастная категория:** льготная категория с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Среда 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</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 ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>23,74</b>	<b>21,12</b>	<b>95,70</b>	<b>667,67</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Овощи натуральные (зелень свежая)	4	0,11	0,01	0,26	1,55	904
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194	366
	Капуста тушеная	100	3,70	3,60	3,90	63	423
	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92	429
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>914</b>	<b>30,40</b>	<b>34,36</b>	<b>92,05</b>	<b>801,60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1594</b>	<b>54,142</b>	<b>55,48</b>	<b>187,75</b>	<b>1469,27</b>	

Возрастная категория: льготная категория с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Четверг 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</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 ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>16,98</b>	<b>14,71</b>	<b>68,55</b>	<b>476,28</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	10,10	5,90	122	61
	Суп картофельный гороховый (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Овощи натуральные (зелень свежая)	4	0,11	0,01	0,26	1,55	904
	Котлеты "Школьные"	100	17,42	14,05	22,07	282,22	381
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	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
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>964</b>	<b>38,03</b>	<b>41,34</b>	<b>136,23</b>	<b>1068,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1644</b>	<b>55,01</b>	<b>56,05</b>	<b>204,78</b>	<b>1545,05</b>	

**Возрастная категория: льготная категория с 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Пятница 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</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 ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,38</b>	<b>17,98</b>	<b>84,38</b>	<b>580,10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,40	10,10	6,00	120	3
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	902
	Овощи натуральные (зелень свежая)	4	0,11	0,01	0,26	1,55	904
	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
	Компот из чернослива	200	1,08	0,22	39,40	154,56	512
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>924</b>	<b>39,10</b>	<b>41,69</b>	<b>126,23</b>	<b>1029,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1464</b>	<b>58,48</b>	<b>59,67</b>	<b>210,61</b>	<b>1609,94</b>	

Возрастная категория: льготная категория с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Понедельник 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</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
	Плоды свежие (фрукты)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>17,39</b>	<b>25,83</b>	<b>79,74</b>	<b>625,30</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102	18
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	131
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	902
	Овощи натуральные (зелень свежая)	4	0,11	0,01	0,26	1,55	904
	Биточки из говядины	100	21,12	13,77	17,71	274	381
	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
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83	520
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>974</b>	<b>36,90</b>	<b>33,70</b>	<b>120,28</b>	<b>928,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1534</b>	<b>54,29</b>	<b>59,53</b>	<b>200,02</b>	<b>1554,25</b>	

Возрастная категория: льготная категория с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вторник 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Гуляш из отварной говябидины (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 ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>24,15</b>	<b>27,77</b>	<b>65,06</b>	<b>610,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	142
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	902
	Овощи натуральные (зелень свежая)	4	0,11	0,01	0,26	1,55	904
	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Соус сметанный с томатом	50	1,72	10,62	3,16	115,15	444
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>974</b>	<b>45,06</b>	<b>56,06</b>	<b>116,10</b>	<b>1152,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1604</b>	<b>69,21</b>	<b>83,83</b>	<b>181,16</b>	<b>1762,36</b>	



Возрастная категория: льготная категория с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Среда 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>31,15</b>	<b>33,02</b>	<b>92,41</b>	<b>795,98</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	0,68	6,19	4,14	74,05	22
	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	153
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,64	398
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,40	0,20	0,20	120	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>36,13</b>	<b>35,57</b>	<b>71,06</b>	<b>862,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590</b>	<b>67,28</b>	<b>68,59</b>	<b>163,47</b>	<b>1658,72</b>	

Возрастная категория: льготная категория с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Четверг 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	17,96	29,04	4,60	352,2	301
	Горошек зелёный 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 ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>32,24</b>	<b>30,28</b>	<b>70,81</b>	<b>681,05</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,20	10,40	6,50	124	53
	Солянка сборная мясная с картофелем	250	12,15	7,43	6,60	141,32	135
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	902
	Овощи натуральные (зелень свежая)	4	0,11	0,01	0,26	1,55	904
	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440	370
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	33,84	142,68	512
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>874</b>	<b>38,79</b>	<b>39,16</b>	<b>121,70</b>	<b>994,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1454</b>	<b>71,03</b>	<b>69,44</b>	<b>192,51</b>	<b>1676</b>	

Возрастная категория: льготная категория с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Пятница 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</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 ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>14,44</b>	<b>5,85</b>	<b>69,29</b>	<b>389,04</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты белокачанной с морковью и зеленым луком	100	1,66	6,09	7,67	92,65	1
	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,5	143
	Овощи натуральные (зелень свежая)	4	0,11	0,01	0,26	1,55	904
	Птица отварная (голень)	100	22,41	22,61	0,30	293,88	404
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Компот из ягод замороженных (вишня)	200	0,20	0,08	16,44	65,64	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>914</b>	<b>36,52</b>	<b>42,59</b>	<b>86,71</b>	<b>878,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1484</b>	<b>50,96</b>	<b>48,44</b>	<b>156</b>	<b>1267,06</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.