

Утверждено
приказом директора
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №8»
от 30 августа 2023 год №578

**Типовое примерное цикличное 10-дневное меню,
для организации горячего питания обучающихся
МБОУ «СОШ №8» на 2023-2024 учебный год**

- начальная школа 1 - 4 классы (бесплатное горячее питание I и II смена);
- старшая школа 5 - 11 классы, за счет средств родительской платы (I и II смена);
- старшая школа 5 - 9 кадетские классы, за счет средств родительской платы (I смена);
- льготная категория с 1 по 11 классы (I и II смена).

II вариант

Примерное меню для организации питания, разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8», согласно возрастных категорий, на основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

При составлении примерного меню были учтены:

- Нормы суточной потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (В соответствии с приложением №10 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Масса порций для детей в зависимости от возраста, в граммах (В соответствии с приложением №9 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Рекомендуемый образец меню приготавливаемых блюд, по возрастным категориям (В соответствии с приложением №8 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Минимальные среднесуточные наборы пищевой продукции (В соответствии с приложением №7 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей (В соответствии с приложением №6 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Примерное меню для организации питания обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8" разработано специалистами МБОУ "СОШ № 8" с использованием программы "Школа: Питание", версия 11.1.7. 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 Примерного меню были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий - Пермь, 2013 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г;
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-

- Петербурга. - СПб.: Речь, 2008;
- Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.;
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.;
- **ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ** для образовательных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации;
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 понедельник 1							
горячее питание 1 смена	Макароны отварные с сыром	200	10,54	9,6	38,14	280,8	61
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	461
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	609
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117
Итого 1 смена		590	18	16	121	699	
обед льготная категория	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	121
	Суп гороховый с картофелем (на бульоне)	250	7,10	2,55	23,45	139,85	68
	Бефстроганов из индейки	100	19,31	10,89	6,11	206,93	245
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
Итого за обед		890	44	33	107	986	
горячее питание 2 смена	Макароны отварные с сыром	200	10,54	9,6	38,14	280,8	61
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	461
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	609
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117
Итого 2 смена		590	18	16	121	699	
Итого за день		1480	62	49	228	1686	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 вторник 2							
горячее питание 1 смена	Рагу из птицы	200	19,64	22,48	14,06	337,18	642
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	106
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	496
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 1 смена		560	11	16	50	394	
обед льготная категория	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	55
	Суп из овощей с фасолью и со сметаной	250	3,68	4,40	15,28	115,50	143
	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	22,11	17,44	7,67	276,67	530
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	520
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
Итого за обед		890	40	35	111	922	
горячее питание 2 смена	Рагу из птицы	200	19,64	22,48	14,06	337,18	642
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	106
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	496
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 2 смена		560	11	16	50	394	
Итого за день		1450	51	52	161	1316	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 среда 3							
горячее питание 1 смена	Колбаски детские (сосиски) отварные	100	16,00	22,00	0,12	245,00	97
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	462
	Чай с брусникой и сахаром	200	0,30	0,10	7,30	31,20	150
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 1 смена		560	10	3	70	354	
обед льготная категория	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	19
	Солянка из птицы с картофелем и со сметаной	250	7,48	11,08	3,05	142,25	136
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с сыром	100	23,38	30,12	5,38	386,36	99
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
Итого за обед		890	41	54	100	1060	
горячее питание 2 смена	Колбаски детские (сосиски) отварные	100	16,00	22,00	0,12	245,00	97
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	462
	Чай с брусникой и сахаром	200	0,30	0,10	7,30	31,20	150
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 2 смена		560	10	3	70	354	
Итого за день		1450	51	58	171	1414	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 четверг 4							
горячее питание 1 смена	Плов из птицы (индейка)	200	20,44	18,76	34	386	304
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 1 смена		550	24	26	87	671	
обед льготная категория	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	100	1,10	7,15	4,50	88,69	20
	Свекольник со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	131
	Курица с соусом томатным с овощами	120	13,60	13,50	4,10	192,00	410
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76	251,10	248
	Компот из черной смородины	200	0,60	0,24	16,36	74,28	415
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
Итого за обед		910	27	34	100	828	
горячее питание 2 смена	Плов из птицы (индейка)	200	20,44	18,76	34	386	304
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 2 смена		550	24	26	87	671	
Итого за день		1460	51	60	186	1499	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 пятница 5							
горячее питание 1 смена	Пудинг из творога (запеченный)	200	27,30	18,10	19,80	363,00	235
	Молоко сгущенное	40	0,64	0,76	4,88	28,88	12
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	506
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 1 смена		570	32	21	65	589	
обед льготная категория	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	21,90	162,00	69
	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	1,68	5,38	8,10	88,15	53
	Тефтели из говядины с рисом	100	11,00	16,33	12,08	239,17	79
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	465
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	429
	Напиток брусничный	200	0,10	0,10	24,90	103,00	437
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
Итого за обед		940	25	38	116	915	
горячее питание 2 смена	Пудинг из творога (запеченный)	200	27,30	18,10	19,80	363,00	235
	Молоко сгущенное	40	0,64	0,76	4,88	28,88	12
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	506
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 2 смена		570	32	21	65	589	
Итого за день		1510	57	59	182	1504	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 понедельник 6							
горячее питание 1 смена	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	370
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	513
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	106
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 1 смена		560	11	16	41	329	
обед льготная категория	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	37
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,38	3,50	13,88	97,00	202
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
Итого за обед		810	32	36	56	760	
горячее питание 2 смена	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	370
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	513
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	106
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 2 смена		560	11	16	41	329	
Итого за день		1370	43	51	97	1090	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 вторник 7							
горячее питание 1 смена	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 1 смена		550	27	28	68	630	
обед льготная категория	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154,00	65
	Борщ с капустой и картофелем и со сметаной	250	1,83	5,00	10,65	95,00	133
	Котлета школьная	100	27,20	4,80	37,60	300,00	ТТК №18
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	465
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	528
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
Итого за обед		940	48	33	157	1113	
горячее питание 2 смена	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 2 смена		550	27	28	68	630	
Итого за день		1490	75	60	225	1742	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 среда 8							
горячее питание 1 смена	Курица с соусом томатным с овощами	120	13,60	13,50	4,10	192,00	410
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	461
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 1 смена		630	27	24	88	671	
обед льготная категория	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	19
	Суп-харчо с картофелем	250	7,95	9,40	12,20	165,25	109
	Бигус из свежей капусты с говядиной	100	8,10	0,90	6,10	165,00	ГТК19
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171,00	179,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
<i>Итого за обед</i>		<i>790</i>	<i>24</i>	<i>18</i>	<i>93</i>	<i>736</i>	
горячее питание 2 смена	Курица с соусом томатным с овощами	120	13,60	13,50	4,10	192,00	410
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	461
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 2 смена		630	27	24	88	671	
Итого за день		1420	51	42	182	1408	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 четверг 9							
горячее питание 1 смена	Рыба запеченная	100	13,64	7,74	9,98	163,75	254
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 1 смена		610	21	16	90	585	
обед льготная категория	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	76
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Колбаски детские (сосиски) отварные	100	16,00	22,00	0,12	245,00	97
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	462
	Кисель с плодово-ягодным вкусом	200	0,00	0,00	28,26	112,80	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
Итого за обед		940	31	41	115	941	
горячее питание 2 смена	Рыба запеченная	100	13,64	7,74	9,98	163,75	254
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 2 смена		610	21	16	90	585	
Итого за день		1550	52	57	205	1526	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 пятница 10							
горячее питание 1 смена	Каша гречневая с говядиной и карамелизированным луком	250	21,00	32,00	60,00	514,00	ТТК №20
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 1 смена		580	24	33	100	691	
обед льготная категория	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00	21
	Уха рыбацкая	250	5,60	2,23	9,70	82,50	157
	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	377
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171,00	179
	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,96	2,94	3,99	46,15	357
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98,00	513
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
Итого за обед		940	24	27	91	703	
горячее питание 2 смена	Каша гречневая с говядиной и карамелизированным луком	250	21,00	32,00	60,00	514,00	ТТК №20
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Плоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого 2 смена		1520	48	59	192	1394	
Итого за день		1520	48	59	192	1394	
Итого за весь период		14700	541	547	2311	14578	
Итого среднее значение за период		1470	54	55	231	1458	