

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Директор



«31» августа 2022 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания учащихся
с 1 по 4 класс
2022-2023 учебный год
(льготная категория)

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 возрастным категориям, 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 понедельник 1							
Завтрак (20-25 %)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,40	№ 247/2013
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	№ 496/2013
	Масло сливочное порционно	10	0,50	8,25	0,08	74,80	№105/2013
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	№ 100/2013
	Печенье	30	2,25	2,94	22,34	125,10	№ 590/2013
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
<i>Итого за завтрак</i>		<i>590</i>	<i>22,71</i>	<i>34,47</i>	<i>103,5</i>	<i>817,4</i>	
Обед (30-35):	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	№ 9/2013
	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	№ 153/2013
	Зелень свежая	15	0,06	0,00	0,13	0,82	№ 904/2013
	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	№ 404/2013
	Овощи в молочном соусе	180	3,60	12,50	14,40	180,90	№ 197/2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,26	0,00	26,10	109,80	№ 503/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
	Хлеб столовый ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	№ 110/2013
<i>Итого за обед</i>		<i>905</i>	<i>42,877</i>	<i>46,82</i>	<i>89,41</i>	<i>949,43</i>	
Итого за день		1495	65,59	81,29	192,91	1766,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 вторник 2							
Завтрак (20-25 %)	Рыба, запеченая в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147,00	№ 337/2013
	Овощи свежие порцией (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	№ 106/2013
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,00	13,68	54,90	№ 494/2013
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
<i>Итого за завтрак</i>		530	20,27	8,44	43,54	339,4	
	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69,00	№ 114/2013
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	127,75	№ 144/2013
	Зелень свежая	15	0,06	0,00	0,13	0,82	№ 904/2013
	Макаронник с печенью	200	17,82	7,03	43,40	307,90	№ 264/2018
	Напиток морковно-яблочный	200	0,70	0,20	15,40	66,00	№ 500/2018
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
	Хлеб столовый ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	№ 110/2013
<i>Итого за обед</i>		825	26,437	16,98	104,02	696,27	
Итого за день		1355	46,71	25,42	147,56	1035,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 среда 3							
Завтрак (20-25 %)	Котлета куриная	100	15,00	10,70	9,29	188,57	№ 412/2013
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,87	5,69	44,50	303,66	№ 237/20013
	Напиток из шиповника	200	0,63	0,27	22,80	87,30	№ 519/2013
	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
<i>Итого за завтрак</i>		610	24,58	17,1	98,85	688,03	
Обед (30-35):	Икра морковная	100	2,10	5,50	9,30	95,00	№ 54/2013
	Суп с крупой и томатом	250	3,20	5,18	15,20	120,25	№ 126/2018
	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	№ 902/2013
	Жаркое по-домашнему	200	17,73	15,83	11,28	206,72	№ 369/2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,00	24,30	99,00	№ 508/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
	Хлеб столовый ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	№ 110/2013
<i>Итого за обед</i>		830	28,26	30,11	85,76	678,17	
Итого за день		1440	52,84	47,21	184,61	1366,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 четверг 4							
Завтрак (20-25 %)	Макароны отварные с сыром	180	12,1	10,1	34	275	№ 295/2013
	Печенье/вафли	30	2,25	2,94	22,34	125,10	№ 590/2013
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,00	13,68	54,90	№ 494/2013
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
<i>Итого за завтрак</i>		540	17,62	13,48	92,88	568,5	
Обед (30-35):	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	№ 55/2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	№ 142/2013
	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	№ 902/2013
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	13,30	7,70	5,50	144,00	№ 401/2013
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	№ 429/2013
	Компот из вишен и яблок	200	0,18	0,09	21,69	88,20	№ 513/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
	Хлеб столовый ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	№ 110/2013
<i>Итого за обед</i>		910	26,59	36,39	87,37	786	
Итого за день		1450	44,21	49,87	180,25	1354,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 пятница 5							
Завтрак (20-25 %)	Запеканка морковная с творогом	200	17,45	20,80	36,40	386,67	№ 314/2013
	Бутерброд с повидлом	100	2,83	7,17	54,30	293,33	№ 95/2013
	Чай с молоком	200	1,00	1,17	14,31	72,90	№ 495/2013
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
<i>Итого за завтрак</i>		630	23,96	29,68	130,07	870,4	
Обед (30-35):	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154,00	№ 65/2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,58	18,83	111,25	№ 147/2013
	Зелень свежая	15	0,06	0,00	0,13	0,82	№ 904/2013
	Рыба, припущенная в молоке	120	16,08	8,64	3,72	154,80	№ 336/2013
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	№ 237/20013
	Компот из черной смородины	200	0,27	0,09	15,48	63,90	№ 511/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
Хлеб столовый ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	№ 110/2013	
<i>Итого за обед</i>		925	36,727	32,72	117,42	913,23	
Итого за день		1555	60,687	62,4	247,49	1783,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 понедельник 6							
Завтрак (20-25 %)	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,40	7,48	36,50	243,00	№ 264/2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,43	14,31	71,10	№ 501/2013
	Масло сливочное порционно	10	0,50	8,25	0,08	74,80	№105/2013
	Сыр сычужный твердый порциями	30	5,12	5,22	0,00	68,60	№ 100/2013
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	№588/2013
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
<i>Итого за завтрак</i>		660	20,2	25,14	104,67	711	
Обед (30-35):	Овощи свежие порцией (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	№ 106/2013
	Суп пюре из печени	250	7,18	9,48	7,65	144,50	№ 139/2018
	Зелень свежая	15	0,06	0,00	0,13	0,82	№ 904/2013
	Гуляш из отварной говядины	100	17,60	19,36	4,40	277,02	№ 206/2018
	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,88	7,51	44,46	303,66	№ 237/20013
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,90	0,14	0,14	103,05	№ 518/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
	Хлеб столовый ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	№ 110/2013
<i>Итого за обед</i>		905	38,977	37,29	85,54	977,85	
Итого за день		1565	59,18	62,43	190,21	1688,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 вторник 7							
	Запеканка рисовая с творогом	200	11,64	11,19	30,02	267,90	№ 370/2013
	Молоко сгущенное	30	1,44	1,70	11,10	65,60	№ 481/2013
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,10	107,00	№ 112/2013
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	13,68	54,90	№ 515/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
<i>Итого за завтрак</i>		<i>560</i>	<i>21,56</i>	<i>18,83</i>	<i>78,66</i>	<i>565,9</i>	
Обед (30-35):	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,11	22,60	96,00	№ 10/2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	№ 154/2013
	Зелень свежая	15	0,06	0,00	0,13	0,82	№ 904/2013
	Жаркое из сердца	200	27,20	4,80	37,60	300,00	№363/2018
	Компот из вишен и яблок	200	0,18	0,09	21,69	88,20	№ 513/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
	Хлеб столовый ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	№ 110/2013
<i>Итого за обед</i>		<i>825</i>	<i>35,027</i>	<i>10,7</i>	<i>121,53</i>	<i>722,32</i>	
Итого за день		1385	56,59	29,53	200,19	1288,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 среда 8							
Завтрак (20-25 %)	Говядина тушеная с капустой	200	19,40	46,74	11,60	544,66	№ 365/2013
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	13,50	54,00	№ 493/2013
	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
<i>Итого за завтрак</i>		530	22,66	47,18	47,36	707,16	
Обед (30-35):	Салат из капусты с яблоком	100	1,10	10,00	6,30	120,00	№ 6/2013
	Солянка рыбная	250	7,80	5,02	2,37	86,00	№ 137/2013
	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	№ 902/2013
	Плов из отварной курицы	200	16,00	15,90	37,90	359,00	№ 406/2013
	Напиток клюквенный	200	0,09	0,00	18,63	74,70	№ 520/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
	Хлеб столовый ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	№ 110/2013
<i>Итого за обед</i>		830	29,77	34,52	90,88	796,9	
Итого за день		1360	52,43	81,70	138,24	1504,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 четверг 9							
Завтрак (20-25 %)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,12	6,58	27,20	182,50	№ 165/2013
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,00	13,68	54,90	№ 494/2013
	Бутерброд с повидлом	100	2,83	7,17	54,30	293,33	№ 95/2013
	Печенье/вафли	30	2,25	2,94	22,34	125,10	№ 590/2013
	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
<i>Итого за завтрак</i>		<i>660</i>	<i>15,37</i>	<i>17,13</i>	<i>139,78</i>	<i>764,33</i>	
Обед (30-35):	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	№ 55/2013
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	127,75	№ 144/2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,79	83,00	№ 142/2013
	Сметана	20	0,52	3,00	8,40	258,00	№ 372/2013
	Голубцы ленивые	200	17,40	17,20	17,29	300,92	№ 325/2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,26	0,00	26,10	109,80	№ 503/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
	Хлеб столовый ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	№ 110/2013
<i>Итого за обед</i>		<i>1080</i>	<i>30,29</i>	<i>42,13</i>	<i>106,77</i>	<i>1152,27</i>	
Итого за день		1740	45,66	59,26	246,55	1916,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 пятница 10							
Завтрак (20-25 %)	Оладью из печени по кунцевски	100	17,30	11,70	11,80	222,00	№ 399/2013
	Пюре из овощей	180	2,22	10,25	8,86	135,70	№ 383/2018
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	13,50	54,00	№ 493/2013
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
<i>Итого за завтрак</i>		<i>610</i>	<i>22,38</i>	<i>22,59</i>	<i>58,72</i>	<i>526,2</i>	
Обед (30-35):	Салат из свежих помидоров и овощей	100	0,20	6,00	1,20	60,00	№ 16/2018
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	127,75	№ 144/2013
	Зелень свежая	15	0,06	0,00	0,13	0,82	№ 904/2013
	Гуляш из отварной говядины	100	17,60	19,36	4,40	262,40	№ 368/2013
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	№ 414/2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,00	24,30	99,00	№ 508/2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108/2013
Хлеб столовый ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	№ 110/2013	
<i>Итого за обед</i>		<i>925</i>	<i>29,787</i>	<i>38,31</i>	<i>115,2</i>	<i>947,57</i>	
Итого за день		1535	52,167	60,9	173,92	1473,77	

Итого за весь период	14880,00	536,05	560,01	2311,20	15178,33	
Итого среднее значение за период	1240,00	44,67	46,67	192,60	1264,86	