

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Директор



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для организации горячего питания учащихся**  
**с 1 по 4 класс**  
**2022-2023 учебный год**  
**(начальная школа бесплатное питание)**

**I 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		
<b>Неделя 1 День 1 понедельник</b>							
Завтрак (20-25 %)	Каша "Дружба"	250	7,00	13,00	31,00	282,00	№ 260/2013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,00	16,00	79,00	№ 501/2013
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,00	5,00	0,00	69,00	№ 100/2013
	Масло сливочное порционно	10	0,00	15,00	0,00	150,00	№ 105/2013
	Плоды свежие	100	0,00	0,00	10,00	47,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>36</b>	<b>82</b>	<b>745</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1    День 2    вторник</b>							
Завтрак (20-25 %)	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	№ 370/2013
	Подгарнировка (огурцы соленые)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	№107
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	№ 494/2013
	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>20,06</b>	<b>15,51</b>	<b>87,17</b>	<b>572,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1    День 3    среда</b>							
Завтрак (20-25 %)	Курица, запеченная в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160,00	№ 405/2013
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	№ 237/20013
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	№ 493/2013
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>26,39</b>	<b>21,26</b>	<b>95,62</b>	<b>684,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1    День 4    четверг</b>							
Завтрак (20-25 %)	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275,00	№ 295/2013
	Овощи свежие порционно (помидоры, огурцы)	100	2,25	2,94	22,34	125,10	№ 590/2013
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,00	0,01	14,00	56,00	№ 461/2018
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>19,05</b>	<b>13,65</b>	<b>103,04</b>	<b>616,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5 пятница</b>							
Завтрак (20-25 %)	Запеканка из творога	160	32,00	33,60	31,87	566,67	№ 313/2013
	Молоко сгущенное	40	1,44	1,70	11,10	98,00	№ 481/2013
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	№ 495/2013
	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>38,84</b>	<b>36,2</b>	<b>103,57</b>	<b>938,17</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2    День 6    понедельник</b>							
Завтрак (20-25 %)	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	№ 256/2013
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	№ 496/2013
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,00	5,00	0,00	69,00	№ 100/2013
	Масло сливочное порционно	10	0,00	17,00	0,00	150,00	№ 105/2013
	Плоды свежие	100	0,00	0,00	10,00	47,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>21,06</b>	<b>37,6</b>	<b>97,64</b>	<b>821,3</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 7 вторник</b>							
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	№ 370/2013
	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	№ 511/2013
	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>20,02</b>	<b>15,58</b>	<b>88,66</b>	<b>578,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2    День 8    среда</b>							
Завтрак (20-25 %)	Гуляш из отварной говядины	100	17,60	16,00	4,40	248,00	№ 368/2013
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	№ 237/20013
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	№ 494/2013
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>32,66</b>	<b>26,01</b>	<b>96,8</b>	<b>773,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2    День 9    четверг</b>							
Завтрак (20-25 %)	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275,00	№ 295/2013
	Овощи свежие порционно (помидоры, огурцы)	100	2,25	2,94	22,34	125,10	№ 590/2013
	Напиток брусничный	200	0,10	0,10	24,90	103,00	№ 437
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>19,15</b>	<b>13,74</b>	<b>113,94</b>	<b>663,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 10 пятница</b>							
Завтрак (20-25 %)	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	№ 407/2013
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,00	0,01	14,00	56,00	№ 461/2018
	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>21,08</b>	<b>17,37</b>	<b>59,6</b>	<b>552,92</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>5370</b>	<b>216,05</b>	<b>233,32</b>	<b>927,64</b>	<b>6945,31</b>	
<b>Итого среднее значение за период</b>		<b>384</b>	<b>15,43</b>	<b>16,67</b>	<b>66,26</b>	<b>496,09</b>	