

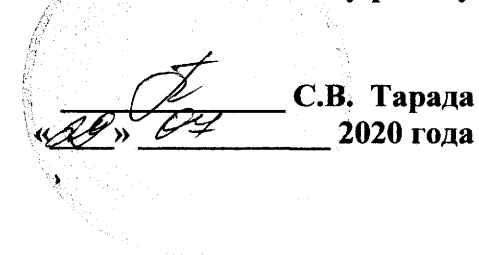
"УТВЕРЖДАЮ"

**Директор
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №8»**



"СОГЛАСОВАНО"

**Главный государственный санитарный
врач по г. Ханты-Мансийску
и Ханты-Мансийскому району**



ПРИМЕРНОЕ

**меню горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 12 лет и старше
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 8»**

**2020 г.
г. Ханты-Мансийск**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся с 12 лет и старше Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8" разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в процентном отношении по приемам пищи учащихся с 12 лет и старше Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8" на основании СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г. N 45 (с изменениями от 25 марта 2019 года) и методических рекомендаций № 0100/8605-07-34, утвержденных Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко 24.08.2007.

При составлении примерного меню были учтены:

Нормы потребности в пищевых веществах и энергии в общеобразовательных учреждениях;

Рекомендуемая масса порции блюд;

Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся в общеобразовательных учреждениях;

Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Примерное меню для организации питания обучающихся по возрастной группе с 12 лет и старше Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8" разработано специалистами МБОУ "СОШ № 8" с использованием программы "Школа: Питание". Наиболее полная информация по данной программе размещена на сайте <http://ПрограммныйЦентр.РФ> (<https://pbprog.ru>). Программа соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.4.4.3155-13 (ред. от 22.03.2017 №38).

При составлении Примерного меню были учтены требования церковного Устава при соблюдении однодневных православных постов в соответствии с основными монастырскими традициями.

При составлении Примерного меню был использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий - Пермь, 2013 г.

**Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности детей с 12 лет и старше
в основных пищевых веществах и энергии**

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии					
	Завтрак 28 % в школе		Обед 35 % в школе		Завтрак и обед 60 % школе	
	с 7-11 лет	12 лет и старше	с 7-11 лет	12 лет и старше	с 7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7
Макронутриенты:						
Белки, г	19,25	22,50	26,95	31,50	46,20	54,0
Жиры, г	19,75	23,00	27,65	32,20	47,40	55,20
Углеводы, г	83,75	95,75	117,25	134,05	201,00	229,80
Энергетическая ценность (Ккал)	587,5	678,25	822,50	949,55	1410,00	1627,80
Микронутриенты:						
Витамины:						
«В1» мг	0,30	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84
«С» мг	15,00	17,5	21,00	24,50	36,00	42,00
«А» мг рет. экв	0,18	0,23	0,24	0,32	0,41	0,54
«Е» мг ток. экв	2,50	3,00	3,50	4,20	6,00	7,20
Минеральные вещества						
Кальций (мг)	275,00	300,00	385,00	420,00	660,00	720,00
Фосфор(мг)	412,50	450,00	577,50	630,00	990,00	1080,00
Магний (мг)	62,50	75,00	87,50	105,00	150,00	180,00
Железо (мг)	3,00	4,25	4,20	5,95	7,20	10,20

~~Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8" прилагаются.~~

День: Понедельник
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак (20-25 %):														
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
260/2013	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	30,60	0,56	140,40
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02
112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,06	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			19,73	28,29	87,74	671,85	0,236	12,76	0,205	1,43	464,8	74,1	3,89	408,169

День: Вторник
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак (20-25 %):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
395/2013	Сосиска молочная	100/5	10,42	25,02	0,04	267,40	0,14	0,00	0,03	0,45	31,60	17,00	1,61	134,95
429/2013	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	34,20	1,26	102,60
494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			20,00	33,54	71,76	670,25	0,38	8,92	0,08	1,46	107,60	63,70	4,10	290,30

День: Среда
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак (20-25 %):														
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	22,86	1,57	158,57
291/2013	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	9,72	0,94	42,84
493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			36,16	17,70	87,32	652,99	0,21	4,73	0,03	2,35	68,55	44,08	3,64	253,16

День: Четверг
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак (20-25 %):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
342/2013	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,70	5,20	2,90	97,00	0,07	1,60	0,02	2,65	31,50	24,50	0,50	144,50
414/2013	Рис отварной	180	4,92	7,29	40,57	245,52	0,36	0,00	0,05	0,34	6,12	27,36	0,63	84,96
106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	6,00	0,27	7,80
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			22,06	14,42	97,02	603,97	0,56	10,40	0,07	4,03	183,82	83,36	2,63	379,01

День: Пятница
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак (20-25 %):														
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
316/2013	Запеканка рисовая с творогом	200	8,60	8,40	37,70	261,00	0,05	0,10	0,10	0,40	53,00	25,00	0,80	133,00
481/2013	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	6,80	0,04	43,80
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			15,84	10,70	100,90	563,85	0,14	3,10	0,11	1,27	143,60	44,30	2,07	229,55

День: Суббота
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак (20-25 %):														
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
301/2013	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,07	24,62	3,08	307,69
90/2013	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	0,40	13,00
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			29,73	36,87	72,12	738,40	0,23	1,92	0,48	2,15	366,07	170,12	4,51	371,44

День: Понедельник
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак (20-25 %):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
247/2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	71,00	1,70	241,60
100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
105/2013	Масло сливочное фасованное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	1,90
496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	27,00	0,80	110,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
112/2013	Апельсин	200	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	0,30	23,00
Итого:			23,93	31,69	101,60	794,05	0,35	62,86	0,21	2,03	508,80	131,50	3,83	543,25

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак (20-25 %):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
395/2013	Сосиска молочная с маслом сливочным	100/5	10,42	25,02	0,04	267,40	0,14	0,00	0,03	0,45	31,60	17,00	1,61	134,95
291/2013	Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	9,72	0,94	42,84
494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			23,01	26,43	86,99	678,53	0,29	2,82	0,03	2,23	67,64	39,22	3,78	230,54

День: Среда
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак (20-25 %):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	10,30	10,70	8,00	170,00	0,05	1,00	0,07	0,40	23,00	15,00	1,60	110,00
414/2013	Рис отварной	180	4,92	7,29	40,57	245,52	0,36	0,00	0,05	0,34	6,12	27,36	0,63	84,96
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			22,42	19,89	101,37	672,77	0,53	2,30	0,13	1,57	171,12	67,86	3,46	336,71

День: Четверг
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак (20-25 %):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
337/2013	Рыба запеченая в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,09	0,50	0,06	4,10	40,00	25,00	1,00	203,00
22/2013	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			22,70	18,60	64,30	516,25	0,21	18,20	0,06	9,93	71,00	56,50	2,83	277,75

День: Пятница
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак (20-25 %):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
407/2013	Рагу из птицы	200	11,83	12,34	13,63	212,57	0,10	8,91	0,02	2,66	21,43	33,43	1,54	119,14
106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	6,00	0,27	7,80
511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75
Итого:			18,07	13,07	68,48	464,02	0,21	40,41	0,02	3,70	51,63	58,93	3,04	185,69

День: Суббота
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак (20-25 %):														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,11	0,07	1,00	207,00	20,00	1,10	168,00
81/2013	Бутерброд с вареной колбасой	50	5,20	8,60	9,80	137,00	0,09	0,00	0,00	0,40	10,00	8,00	0,70	57,00
507/2013	Компот из свежих плодов или	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
Итого:			23,50	19,50	103,80	684,25	0,27	4,41	0,07	2,43	254,00	52,50	3,73	289,75