

Утверждаю.

Директор МКОУ
«Основная общеобразовательная школа»,
д. Рыляки Юхновского района
Калужской области



Гусева Л. А

Приказ № 148 от 01 сентября 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников дошкольной группы

МКОУ «Основная общеобразовательная школа», д. Рыляки Юхновского района Калужской области

на 2022-2023 учебный год

Первый день

№ ре ц.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
92	Суп молочный манный	150	5,48	5,04	16,1	131,8	0,0 8	0,2	0,9 6	171,08	0,26
1	Бутерброд с маслом	60/10	6,12	18,8 8	36,55	340	0,1 2	0,08	0	23,25	1,55
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,8 3	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	0,0 3	0,02	10	16	2,2
Обед											
77	Суп гороховый с мясом птицы	200	2,34	2,82	16,71	101	0,1 3	0,08	12	25,85	1,17
29 8	Макароны с котлетой	200/80	15,9 2	10,2 2	22,55	247,8	0,0 9	0,18	22, 53	67,8	1,83
37 8	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,14	23,52	94,68	0	0	1,6 5	9,68	0,14
1А	Хлеб, ржаной пшеничный	60	3,07	0,47	20,1	99,2	0,0 4	0,028	0	6	0,73
Полдник											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,0 3	0,02	10	16	2,2
231	Гренки	100	18,6 9	12,6 7	11,4	234	0,0 7	0,27	0,2 5	155,8	0,77
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,8 3	12,8	0,32
Итого:			41,2 4	49,3 4	209,4 6	1449,03					

Второй день

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200	0,15	0,02	0	15,5	1,34
1	Бутерброд с маслом	60/10	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368а	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3,
Обед											
20	Суп вермишелевый с мясом птицы	250/30	8,6	8,4	14,33	167	1,0	0,145	9,11	45,3	1,26
304	Картофельное пюре с рыбной котлетой	150/100	18	16,63	30,11	342	0,36	0,09	0,46	33,98	1,63
372	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,18	2,04	28,98	0	0	3,47	13,4	0,9
1А	Хлеб, ржаной пшеничный	60	3,07	0,47	20,1	99,2	0,04	0,028	0	6	0,73
Полдник											
231	Сырники	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Итого:			63,58	65,99	194,86	1650,66					

Утверждаю.
Директор школы _____ Л. А. Гусева

Третий день

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,04	0	24,5	1,54
1	Бутерброд с маслом	60/10	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
378	Кисель из плодов	180	0,09	0,14	23,52	94,68	0	0	1,65	9,68	0,14
Обед											
66	Щи с мясом птицы из свежей капусты	200/30	1,15	4,8	6,67	77	0,025	0,025	20	50,25	0,065
247	Рис отварной с куриным рагу	200/80	8,74	4,08	2,05	80	0,05	0,06	1,12	15,6	0,41
372	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,18	2,04	28,98	0	0	3,47	13,4	0,9
1А	Хлеб, ржаной пшеничный	60	3,07	0,47	20,1	99,2	0,04	0,028	0	6	0,73
Полдник											
449	Оладьи	70	4,93	7,89	26,65	197,07	0,09	0,09	0,23	55,5	0,85
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32

Итого:	46,21	51,57	276,58	1331,94						
---------------	-------	-------	--------	---------	--	--	--	--	--	--

Утверждаю.
Директор школы _____ Л. А. Гусева

Четвертый день

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177	0,03	0,02	0	5,7	0,45
1	Бутерброд с маслом	60/10	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
393	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368г	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
78	Рассольник с мясом птицы	250/30	2,8	9,6	19,27	175,7	0,06	0,05	23	54,1	0,98
313	Каша рассыпчатая (гречка) с тефтелями	230/80	10,31	7,3	46,36	292,5	0,25	0,14	0	17,78	5,47
	Какао	200	0,09	0,14	23,52	94,68	0	0	1,65	9,68	0,14
1А	Хлеб, ржаной пшеничный	60	3,07	0,47	20,1	99,2	0,04	0,028	0	6	0,73
Полдник											
449	Макароны с маслом и сахаром	150	10,5	16,92	57,12	222,54	0,2	0,2	51	0,5	0,8
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Итого:			45,06	46,77	199,58	1782,13					

Утверждаю.
Директор школы _____ Л. А. Гусева

Пятый день

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
168	Суп вермишелевый молочный с маслом	150	3,09	4,07	32,09	177	0,03	0,02	0	5,7	0,45
1	Бутерброд с маслом	60/10	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368 г	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,18	2,04	28,98	0	0	3,47	13,4	0,9
Обед											
56	Суп крестьянский с мясом птицы	250/30	3,65	5,72	6,25	118,75	0,15	0,17	24,75	87,8	3,02
304	Плов из птицы	250	18	16,63	30,11	342	0,36	0,09	0,46	33,98	1,63
379	Кофейный напиток	200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0,00	50,16	5,83
1А	Хлеб, ржаной пшеничный	60	3,07	0,47	20,1	99,2	0,04	0,028	0	6	0,73
Полдник											
401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,0	180	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Сок	100									
	Кондитерское изделие	70	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0,044	0	6,2	1,45
Итого			56,31	58,68	238,88	1744,32					

Утверждаю.
Директор школы _____ Л. А. Гусева

Шестой день

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
168	Каша геркулесовая с маслом	200	5,43	4,23	33,38	193	0,11	0,04	0	21,5	2,32
1	Бутерброд с маслом	65	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед											
233	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	2,68	2,83	17,14	104,7	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
304	Рис отварной	200	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39		0	93,84	2,39
608	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08		0,12	35,00	1,20
372	Компот из свежих ягод	200	0,09	0,14	23,52	94,68	0	0	1,65	9,68	0,14
1А	Хлеб, ржаной пшеничный	60	3,07	0,47	20,1	99,2	0,04	0,028	0	6	0,73
Полдник											
447	Омлет	100	4,67	2,51	35,85	185,45	0,09	0,05	0	19,64	1
397	Чай с лимоном	200	13,78	3,25	15,5	106,7	0,05	0,01	1,44	137,6	0,48
Итого			48,47	48,53	262,42	1630,95					

Утверждаю.
Директор школы _____ Л. А. Гусева

Седьмой день

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177	0,03	0,02	0	5,7	0,45
1	Бутерброд с маслом	60/10	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
393	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед											
99	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	200/30	5,66	5,46	26,15	167,8	0,13	0,08	12	25,85	1,17
694	Картофельное пюре	200	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75
536	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,030	0,00	0,00	19,20	16,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00
1А	Хлеб, ржаной пшеничный	60	3,07	0,47	20,1	99,2	0,04	0,028	0	6	0,73
Полдник											
231	Оладьи	120	22,4	15,4	13,68	280	0,08	0,3	0,3	186,96	0,9
375	Компот из свежих ягод	200	0,09	0,14	23,52	94,68	0	0	1,65	9,68	0,14
Итого			60,61	67,63	255,45	1926,66					

Утверждаю.
Директор школы _____ Л. А. Гусева

Восьмой день

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
168	Суп вермишелевый молочный с маслом	150	3,09	4,07	32,09	177	0,03	0,02	0	5,7	0,45
1	Бутерброд с маслом	60/10	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
375	Компот из свежих ягод	200	0,09	0,14	23,52	94,68	0	0	1,65	9,68	0,14
Обед											
56	Суп рыбный	250	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	0,17	7,29	36,24	1,01
632	Гречка отварная	200	0,38	64,16	0,82	581,38	0,00	0,8	0,00	35,00	1,20
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	0,12	35	1,20
378	Кисель из плодов	200	0,09	0,14	23,52	94,68	0	0	1,65	9,68	0,14
1А	Хлеб, ржаной пшеничный	60	3,07	0,47	20,1	99,2	0,04	0,028	0	6	0,73
Полдник											
449	Макароны с маслом и сахаром	150	10,5	16,92	57,12	222,54	0,2	0,2	51	0,5	0,8
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2

Итого	34,7	37,53	185,75	1491,21						
--------------	------	-------	--------	---------	--	--	--	--	--	--

Утверждаю.
Директор школы _____ Л. А. Гусева

Девятый день

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
92	Суп молочный манный	150	5,48	5,04	16,1	131,8	0,08	0,2	0,96	171,08	0,26
1	Бутерброд с маслом	60/10	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	62,5	0,04	0,03	52,5	30,12	0,3
Обед											
78	Борщ с мясом птицы	200/30	2,8	9,6	19,27	175,7	0,06	0,05	23	54,1	0,98
304	Рис отварной	150	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39		0	93,84	2,39
247	Рыба тушеная с овощами	80/30	8,74	4,08	2,05	80	0,05	0,06	1,12	15,6	0,41
393	Компот	200	0,09	0,14	23,52	94,68	0	0	1,65	9,68	0,14
1А	Хлеб, ржаной пшеничный	60	3,07	0,47	20,1	99,2	0,04	0,028	0	6	0,73
Полдник											
231	Гренки	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
86	Чай с лимоном	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
Итого			57,39	65,98	298,2	1725,48					

Утверждаю.
Директор школы _____ Л. А. Гусева

Десятый день

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
168	Каша молочная гречневая	150	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,04	0	24,5	1,54
1	Бутерброд с маслом	65	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3,
Обед											
233	Суп картофельный с рисом и мясом птицы	250/30	2,68	2,83	17,14	104,7	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
247	Мясо тушеное	200	8,74	4,08	2,05	80	0,05	0,06	1,12	15,6	0,41
204	Макаронные изделия отварные	230	5,76	0,8	31,14	155,1	0,09	0,03	0	7,48	1,2
372	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,18	2,04	28,98	0	0	3,47	13,4	0,9
1А	Хлеб, ржаной пшеничный	60	3,07	0,47	20,1	99,2	0,04	0,028	0	6	0,73
Полдник											
401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,0	180	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Сок	100									
	Кондитерское изделие	70	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0,044	0	6,2	1,45
Итого			47,39	47,35	183,73	1580,66					

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1 день	41,24	49,34	209,46	1449,03
2 день	63,58	65,99	194,86	1650,66
3 день	46,21	51,57	276,58	1331,94
4 день	45,06	46,77	199,58	1782,13
5 день	56,31	58,68	238,88	1744,32
6 день	48,47	48,53	262,42	1630,95
7 день	57,51	67,63	241,35	1793,66
8 день	34,7	37,53	185,75	1491,21
9 день	57,39	65,98	298,2	1725,48
10 день	47,39	47,35	183,73	1580,66
СРЕДНЕЕ	54,8	53,9	229	1618

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15° С (для компота) и 35° С (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Утверждаю.

Директор МКОУ
«Основная общеобразовательная школа»,
д. Рыляки Юхновского района
Калужской области

Второй день

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
92	Суп молочный манный	150	5,48	5,04	16,1	131,8	0,08	0,2	0,96	171,08	0,26
1	Бутерброд с маслом	60/10	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед											
20	Суп вермишелевый с мясом	250/30	8,6	8,4	14,33	167	1,0	0,145	9,11	45,3	1,26
304	Плов из птицы	250	18	16,63	30,11	342	0,36	0,09	0,46	33,98	1,63
372	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,18	2,04	28,98	0	0	3,47	13,4	0,9
1А	Хлеб, ржаной пшеничный	60	3,07	0,47	20,1	99,2	0,04	0,028	0	6	0,73
Полдник											
231	Гренки	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77

86	Чай с лимоном	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
Итого:			63,58	65,99	194,86	1650,66					