

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



Гусева Л. А

Приказ № 248 от 01.09.2022г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся 5-9 классов

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 ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
92	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,0 8	0,2	0,9 6	171,0 8	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
39 3	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,8 3	12,8	0,32
Обед											
77	Суп гороховый с мясом птицы	250	2,34	2,82	16,71	101	0,1 3	0,08	12	25,85	1,17
29 8	Макароны с котлетой	230/ 100	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
Итого:			33,1 4	37,5 9	145,7 3	1055,48					

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

_____ Гусева Л. А

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 пшенная 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
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	230/120	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
Итого:			44,37	53,3	162,96	1329,66					

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

Третий 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	Оладьи с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,04	0	24,5	1,54
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Обед											
66	Щи с мясом птицы из свежей капусты	250/30	1,15	4,8	6,67	77	0,025	0,025	20	50,25	0,065
247	Рис отварной с куриным рагу	230/80	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
Итого:			33,02	39,5	172,7	1183,06					

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

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	Са	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 лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
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
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
Итого:			30,89	58,78	165,89	1343,43					

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

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	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
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
№298	Ленивые голубцы	180	15,92	10,22	22,55	247,8	0,09	0,18	22,53	67,8	17,80
№874	кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00
1А	Хлеб, ржаной пшеничный	60	3,07	0,47	20,1	99,2	0,04	0,028	0	6	0,73
Итого			23,39	34,14	174,43	1098,68					

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

Шестой 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											
93	Каша геркулесовая с маслом	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54
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
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
Итого			41,43	43,81	197,27	1350,54					

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

_____ Гусева Л. А

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	Оладьи с маслом	200	5,43	4,23	33,38	193	0,11	0,04	0	21,5	2,32
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Обед											
99	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/30	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
Итого			31,69	48,26	175,33	1254,38					

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

_____ Гусева Л. А

Восьмой 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											
168	Суп вермишелевый молочный	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 лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
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
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
Итого			30,78	41,45	150,35	1125,33					

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

_____ Гусева Л. А

Девятый 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	Макароны с маслом и сахаром	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,08	0,2	0,98	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
Обед											
78	Борщ с мясом птицы	250/30	2,8	9,6	19,27	175,7	0,06	0,05	23	54,1	0,98
304	Рис отварной	200	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
Итого			41,3	46,22	193,38	1275,74					

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

_____ Гусева Л. А

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 вязкая гречневая с маслом	200/5	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
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
Итого			42,05	47,35	52,73	1193,75					

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Углеводы, 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

_____ Гусева Л. А

Второй день

№ рец .	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
92	Суп молочный манный	200	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
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
Итого:			44,37	53,3	162,96	1329,66					