



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 обучающихся, отнесенных к категории детей ОВЗ и инвалидов (3 класс),
МКОУ «Основная общеобразовательная школа», д. Рыляки Юхновского района Калужской области
на 2022-2023 учебный год

Первый 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 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	150	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

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	Са	Fe
Завтрак											
168	Оладьи с маслом	150	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

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	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

Пятый 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	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

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	Са	Fe
Завтрак											
93	Каша геркулесовая	150	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

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	150	5,43	4,23	33,38	193	0,1 1	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

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	Ca	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

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	150	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

Десятый 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 молочная гречневая	150	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

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.