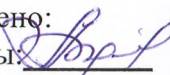


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГАЛКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Согласовано:



Утверждено:

Директор школы: 

Т.А. Апрелькова

Приказ № 16 от «18» 08. 2020г.

**Примерное десятидневное меню для
обучающихся ОВЗ
(горячий завтрак)**

Галкино 2020г.

Настоящее меню разработано на основании:

- Послание Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 15 января 2020 года № Пр-113 от 24.01.2020 г.;
- Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарноэпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 7 февраля 1992 г. N 2300-I «О защите прав потребителей»;
- СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов;
- СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 11 марта 2012 года № 213н «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»;
- Приказ Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»;
- Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»;
- Методических рекомендаций МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях»;
- Приказ Минобрнауки Забайкальского края № 951 от 02.10.2020г. Стандарт питания учащихся 1-4 классов;
- Методических рекомендаций МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)»;
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (утверждены постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26, от 23 июля 2008 г. № 45)
- Методические рекомендации МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах» (утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 12 ноября 2015 г.)
- Сборник рецептур (технологических карт) на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва, 2019
- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

1 день завтрак

№	наименование блюда	выход (гр.)	Пищевые вещества				витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша ячневая молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
379	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
42	Сыр	10	2.32	3.32	0	33.1	0.02	0	0	0.12	3.9	27.8	4.45	0.55
389	Сок	200	2	0	5,8	36,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
94	Масло	10	0.1	7.2	0.1	66	0.04	0	0.02	0.04	43.84	104	22	0.5
	Итого		16,8	21,94	84,29	603,45	0.3	5,68	0.08	1,1	341,17	472,04	112,47	6,74

2 день завтрак

№	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Запеканка вермишелевая	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
043	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
108	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
189	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		34,4	33,31	66,84	531,67	0,17	4,7	0,09	0,8	277,18	442,18	75,61	5,5

3 день завтрак

№	наименование блюда	выход (гр.)	Пищевые вещества				витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
943	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
108	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
42	Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
45	печенье	50	4,25	4,27	27,53	139,69								
	Итого		14,83	13,39	59,75	389,03	0,58	0	3,2	0,14	24,6	128,9	33,35	3,0

4 день завтрак

№	наименование блюда	выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
237	Каша гречневая молочная	205	7.94	8.21	35.13	246.17
943	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64
108	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
389	Сок	200	2	0	5,8	36,0
	Итого		13,12	9,41	72,87	435,61

витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0.09	1.25	0.07	0.25	125.14	151.2	31.2	0.54
0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
0.17	5,25	0.7	0,45	157,39	254,4	66,7	4.69

5 день завтрак

№	наименование блюда	выход (гр.)	Пищевые вещества				витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
438	Омлет натуральный	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
943	Чай с сахаром	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	40,0	0,09	240,0	180,0	28,0	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
45	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,02	0	3,0	8,7	27,0	6,00	0,63
	Итого		40,33	21,25	79,32	678,13	0.25	2.12	40.09	3,69	508,43	633,18	100,11	3.28

6 день. завтрак

№	наименование блюда	выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
941	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
108	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
42	Сыр	10	2.32	3.32	0	33.1	0.02	0	0	0.12	3.9	27.8	4.45	0.55
112	фрукт	90	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
	Итого		11.32	11,34	71,35	428,17	0.25	35,59	0,05	0.49	185,5	276,03	72,21	2,44

7 день завтрак

№	наименование блюда	выход (гр.)	Пищевые вещества				витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
182	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
108	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
94	Масло	10	0.1	7.2	0.1	66	0.04	0	0.02	0.04	43.84	104	22	0.5
189	Сок	200	2	0	5,8	36,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Итого		19.28	18,76	95,4	634,29	0.27	10.6 3	0.08	0,29	262.43	413,6	114,0	6.38

И день, завтрак

[illegible]

9 день завтрак

№	наименование блюда	выход (гр.)	Пищевые вещества				витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
266	Каша геркулесовая	200	9.80	13.94	41.73	331.58	0.06	1.91	0.04	0.62	84.23	102.24	16.2	0.54	
177	Чай с лимоном	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25	
108	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
42	Сыр	10	2.32	3.32	0	33.1	0.02	0	0	0.12	3.9	27.8	4.45	0.55	
112	фрукт	90	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	
	Итого		16,0	18.66	80.47	549,62	0.24	35,93	0,04	0, 94	37, 88	234,54	58,05	2.54	

10 день завтрак

№	наименование блюда	выход (гр.)	Пищевые вещества				витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
120	Суп молочный с вермишелью	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35	
493	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25	
108	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
94	Масло	10	0.1	7.2	0.1	66	0.04	0	0.02	0.04	43.84	104	22	0.5	
45	печенье	50	4,25	4,27	27,53	139,69									
	Итого		36.75	24.78	88,67	701,36	0.19	0.70	0.11	0.64	307.02	532.18	89.61	3.2	

Прошито и скреплено печатью 13 (тринадцать) листов.

Директор МОУ Галкинской СОШ

А.А. Априлкова

Априлкова Т.А.

