

Утверждаю

Директор МБОУ « Каракудукская СОШ»

Акбулакского района

Оренбургской области

М.В. Лаворенко



**Примерное меню рационального питания  
обучающихся 1-4 классов МБОУ « Каракудукская СОШ»  
Акбулакского района Оренбургской области  
На 2024-2025 учебный год.**

Наименование сборника рецептов: **Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022**

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
завтрак	салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6	54-1о
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,2</b>	<b>28,2</b>	<b>41,0</b>	<b>499,7</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-28з
	рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6г
	курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м
	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>26,3</b>	<b>19,0</b>	<b>68,9</b>	<b>552,8</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	запеканка из творога с морковью	160	16,6	9,8	28,0	266,2	54-2г
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,0	7,7	45,8	54-4гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,7</b>	<b>11,7</b>	<b>71,9</b>	<b>484,4</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м
	салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>32,2</b>	<b>14,7</b>	<b>70,3</b>	<b>543,7</b>	
<b>День 5</b>							
завтрак	салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6г
	котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101,0	54-14р
	соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус
	кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10,1	77,4	54-23гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>23,4</b>	<b>17,6</b>	<b>74,0</b>	<b>547,4</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак	каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>#VALUE!</b>	
<b>День 7</b>							
завтрак	каша гречневая рассычатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5	54-4г
	курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6	54-25м
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>29,9</b>	<b>14,0</b>	<b>71,4</b>	<b>533,0</b>	
<b>День 8</b>							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0,0	71,7	54-1з
	каша "Дружба"	200	5,0	5,9	24,0	168,9	54-20к
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)	
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>18,2</b>	<b>15,6</b>	<b>71,4</b>	<b>499,0</b>	
<b>День 9</b>							
завтрак	салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-32з
	омлет натуральный	200	16,9	24,0	4,3	300,7	54-1о
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>21,9</b>	<b>30,6</b>	<b>41,4</b>	<b>529,8</b>	
<b>День 10</b>							
завтрак	салат овощей с яблоками	60	0,6	4,3	3,9	57	
	картофель отварной в молоке	130	3,9	4,8	23	150,5	54-10г
	биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м
	чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,0	7,7	45,8	54-3гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)	
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>27,4</b>	<b>14,5</b>	<b>73,0</b>	<b>533,1</b>	
	<b>Среднее значение за период (10 дней)</b>	<b>525</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>#VALUE!</b>	
требования СанПиН 2.3/2.4.3590	норма	500	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67 - 83,8	470 - 587,5	
Расчет по неделям	допускается отклонение +5%	475 - 525	14,6 - 20,2	15,0 - 20,7	63,7 - 87,9	446,5 - 616,9	
	1 неделя	508	25,0	18,2	65,2	525,6	
	2 неделя	542	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	