

Утверждаю

Директор МБОУ « Каракудукская СОШ»

Акбулакского района

Оренбургской области

М.В. Лаворенко



**Примерное меню рационального питания  
обучающихся 5-9 классов МБОУ « Каракудукская СОШ»  
Акбулакского района Оренбургской области  
На 2024-2025 учебный год.**

**Примерное перспективное меню для организации питания (завтрак) обучающихся 5 - 11 классов Акбулакского района**

/зимний период/

на январь - февраль 2024-2025 учебного года, 12 лет и старше

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2021г., 205 стр.;** **Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста/ Новосибирск, 2021г., 289 стр.;** **«Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»**

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
	каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	12.8	34.2	285.8	54-9к-2020
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10.3</b>	<b>13</b>	<b>50.5</b>	<b>359.5</b>	
<b>День 2</b>							
	каша гречневая рассыпчатая	200	11.0	9.3	47.9	318.5	54-4г-2020
	соус красный основной	30	1.0	0.7	2.7	21.2	54-3соус-2020
	чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7	54-46гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13.7</b>	<b>10.3</b>	<b>67.9</b>	<b>418.3</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249.0	54-21к-2020
	чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	54-4гн-2020
	хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9.9</b>	<b>10.9</b>	<b>50.1</b>	<b>337.7</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	200	8.2	10.8	38.5	283.5	54-13к-2020
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9.5</b>	<b>11.0</b>	<b>52.4</b>	<b>345.5</b>	
<b>День 5</b>							

завтрак	макароны отварные с сыром	150	7.0	7.2	28.6	210.6	54-3г-2020
	чай сяблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7	54-46гн-2020
	хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>8.3</b>	<b>7.5</b>	<b>43.5</b>	<b>277.5</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак	гаша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	54-4г-2020
	соус красный основной	30	1.0	0.8	2.7	21.9	54-3соус-2020
	чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	54-4гн-2020
	хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>11.9</b>	<b>8.7</b>	<b>54.6</b>	<b>344.3</b>	
<b>День 7</b>							
	каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	12.8	34.2	285.8	54-9к-2020
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10.3</b>	<b>13.0</b>	<b>50.5</b>	<b>359.5</b>	
<b>День 8</b>							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	200	8.2	10.8	38.5	283.5	54-13к-2020
	чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7	54-46гн-2020
	хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9.5</b>	<b>11.1</b>	<b>53.4</b>	<b>350.4</b>	
<b>День 9</b>							
завтрак	макароны отварные	200	7.1	7.3	43.6	269.3	54-1г-2020
	соус красный основной	30	1.0	0.8	2.7	21.9	54-3соус-2020
	чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	54-4гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>11.2</b>	<b>9.7</b>	<b>64.7</b>	<b>391.6</b>	
<b>День 10</b>							
завтрак	каша "Дружба"	200	5.0	6.9	23.9	178.0	54-16к-2020
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>6.3</b>	<b>7.1</b>	<b>37.8</b>	<b>240.0</b>	
<b>Среднее значение за период (10 дней)</b>		<b>416</b>	<b>10.1</b>	<b>10.2</b>	<b>52.5</b>	<b>342.4</b>	