

УТВЕРЖДАЮ;

Директор МБОУ "Васильевская ООШ»
Акбулакского района Оренбургской области"


_____ Абзбаева А.А..



Примерное меню рационального питания учащихся, с 12 и старше .

МБОУ « Васильевская ООШ »

на 2024-2025 уч. год /Осенне-зимний периоды/

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

осенне-зимний период/

на сентябрь - декабрь 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, 2021 г., 205 стр.; Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста/ Новосибирск, 2021 г., 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		
День 1							
	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)
итого за завтрак			10,3	13	50,5	359,5	
День 2							
	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 лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак			13,8	10,2	67,1	414,5	
День 3							
	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)
итого за завтрак			9,9	10,9	50,1	337,7	
День 4							
	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)
итого за завтрак	415	9,5	11,0	52,4	345,5	
День 5						
макаронны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3г-2020
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3ггн-2020
хлеб пшеничный	15	1,1	0,2	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак	365	9,3	7,4	42,7	273,7	
День 6						
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	54-4ггн-2020
хлеб пшеничный	15	1,1	0,2	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак	395	11,9	8,7	54,6	344,3	
День 7						
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	54-2ггн-2020
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак	420	10,3	13,0	50,5	359,5	
День 8						
каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к-2020
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3ггн-2020
хлеб пшеничный	15	1,1	0,2	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак	415	9,6	11	52,6	346,6	
День 9						
макаронны 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	54-4ггн-2020
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак	450	11,2	9,7	64,7	391,6	
День 10						
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	54-2ггн-2020
хлеб пшеничный	15	1,1	0,2	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)

за завтрак	415	6,3	7,1	37,8	240,0
Среднее значение за период (10 дней)	416	10,2	10,2	52,3	341,3