

УТВЕРЖДАЮ;

**Директор МБОУ «Васильевская ООШ»
Акбулакского района Оренбургской области»**

_____ **Абзбаева А.А.**

**Примерное меню рационального питания учащихся, с 7 до 11 лет
МБОУ « Васильевская ООШ »
на 2024 -2025 уч. год /Осенне-зимний периоды/**

Примерное перспективное меню для организации питания (завтрак) обучающихся 1 - 4 классов Акбулакского района /осенне-зимний период/ на сентябрь-декабрь 2024-2025 учебного года, 7 - 11 лет

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		
День 1							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7	54-1з
	каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		570	17,1	16,4	72,1	504,5	
День 2							
завтрак	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	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	15	1,0	0,2	5,0	25,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)

завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак	550	17,4	14,2	79,1	514,8		
День 7							
завтрак	икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	54-153
	макароны отварные	110	3,9	3,6	24,1	144,3	54-1г
	курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6	54-25м
	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3Гн
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
итого за завтрак	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	итого за завтрак	545	26,3	15,4	66,1	508,2	
День 8							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0,0	57,3	54-13
	каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	54-20к
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	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)
итого за завтрак	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	итого за завтрак	666	20,7	15,8	80,8	548,6	
День 9							
завтрак	морковь в нарезке	40	0,5	0,0	2,8	13,5	54-323
	омлет натуральный	230	19,4	27,6	5,0	345,8	54-10
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2Гн
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром. (ГОСТ 2077-84)

	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		525	24,1	28,1	37,4	499,1	
День 10							
	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
	биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м
	соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус
	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	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)
итого за завтрак		510	26,2	11,4	68,5	481,7	
	Среднее значение за период (10 дней)	549,6	22,5	16,2	67,0	503,8	

требования	норма	500	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67 - 83,8	470 - 587,5
СанПиН 2.3/2.4.3590-	допускается отклонение +-5%	475 - 525	14,6 - 20,2	15,0 - 20,7	63,7 - 87,9	446,5 - 616,9
Расчет по неделям	1 неделя	540	22,0	15,4	67,7	497,1
	2 неделя	559,2	22,9	17,0	66,4	510,5