

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 2022-2023 учебный год.**

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

/осенне-зимний период/

на январь - март 2022-2023 учебного года, 12 лет и старше

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста/ Новосибирск, 2021г., 289 стр.**

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		420	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		450	13.8	10.2	67.1	414.5	
День 3							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	11.7	37.5	288.0	54-6к-2020
	кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.2	91.2	54-23гн-2020
	хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		415	13.2	15.4	56.1	414.4	
День 4							
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)
итого за завтрак		415	9.5	11.0	52.4	345.5	
День 5							
завтрак	макароны 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	54-3гн-2020

завтрак	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							
завтрак	рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.8	54-6г-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)
итого за завтрак		395	7.3	7.8	55.1	319.4	
День 7							
завтрак	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		420	10.3	13.0	50.5	359.5
День 8							
завтрак	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	54-3гн-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							
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
	кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.2	91.2	54-23гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		450	13.4	11.8	67.3	429.3	
День 10							
завтрак	каша "Дружба"	200	5.0	6.9	23.9	178.0	54-16к-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		415	7.7	8.5	39.9	266.7	
Среднее значение за период (10 дней)		416	10.4	10.9	53.4	352.9	