

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		
<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 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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13.8</b>	<b>10.2</b>	<b>67.1</b>	<b>414.5</b>	
<b>День 3</b>							
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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13.2</b>	<b>15.4</b>	<b>56.1</b>	<b>414.4</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	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	54-3гн-2020

завтрак	хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>9.3</b>	<b>7.4</b>	<b>42.7</b>	<b>273.7</b>	
<b>День 6</b>							
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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>7.3</b>	<b>7.8</b>	<b>55.1</b>	<b>319.4</b>	
<b>День 7</b>							
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)
	<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 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)
	<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9.6</b>	<b>11</b>	<b>52.6</b>	<b>346.6</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
	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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13.4</b>	<b>11.8</b>	<b>67.3</b>	<b>429.3</b>	
<b>День 10</b>							
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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>7.7</b>	<b>8.5</b>	<b>39.9</b>	<b>266.7</b>	
<b>Среднее значение за период (10 дней)</b>		<b>416</b>	<b>10.4</b>	<b>10.9</b>	<b>53.4</b>	<b>352.9</b>	