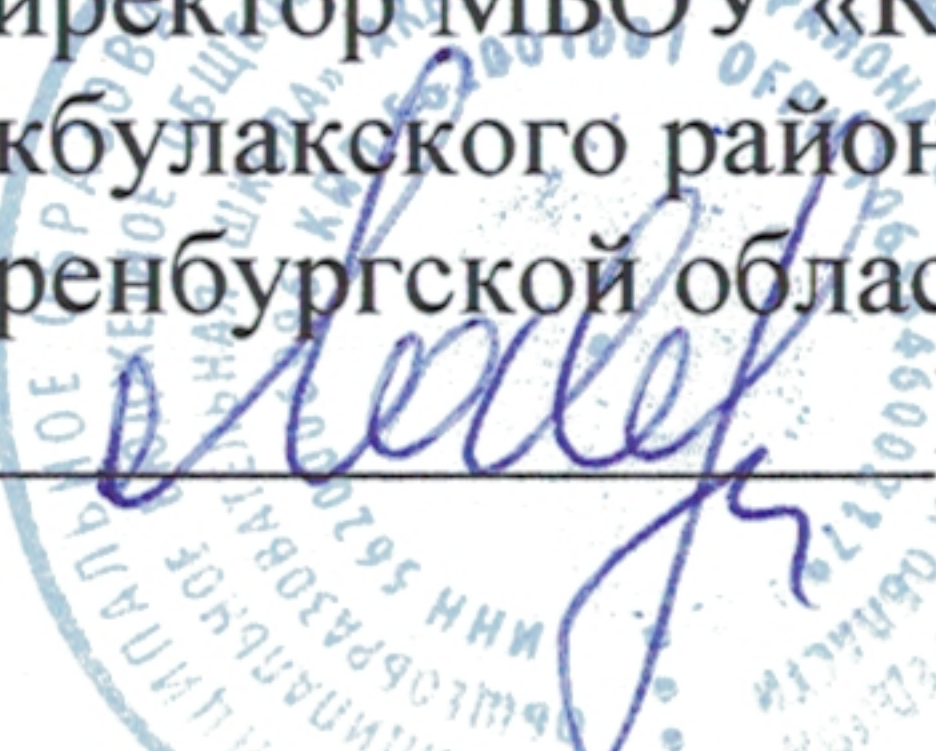


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Каракудукская СОШ»
Акбулакского района
Оренбургской области


М.В. Лаворенко



Примерное меню рационального питания
Обучающихся 1-4 классов МБОУ «Каракудукская СОШ»
Акбулакского района Оренбургской области
на 2022-2023 учебный год.

Примерное перспективное меню для организации питания (завтрак) обучающихся 1 - 4 классов Акбулакского района

/осенне-зимний период/

на январь - март 2022-2023 учебного года, 7 - 11 лет

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2021г., 205 стр.; Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста/ Новосибирск, 2021г., 289 стр.; «Пособие. Сборник рецептур 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							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0.0	71.7	54-1з-2020
	каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	54-9к-2020
	чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	54-6гн-2020
	мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5	Пром. (ГОСТ 304307-2017)
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		600	17.0	17.8	67.5	498.2	
День 2							
завтрак	каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	194.1	54-4г-2020
	котлета рыбная (минтай)	90	12.6	2.4	7.7	102.9	54-3р-2020
	соус красный основной	30	1.0	0.7	2.7	21.2	54-3соус-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн-2020
	апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		670	27.0	10.3	85.8	504.1	
День 3							
завтрак	горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	54-7з-2020
	омлет с морковью	200	14.8	20.2	6.9	268.1	54-3о-2020
	яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн-2020
	хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	54-27з-2020
итого за завтрак		615	23.6	24.5	47.9	506.9	
День 4							

завтрак	каша вязкая молочная пшеничная с курагой	105	4.3	4.6	21.6	145.5	54-15к-2020
	запеканка из творога с морковью	100	10.4	6.1	17.5	166.4	54-2т-2020
	банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	54-2гн-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0.0	71.7	54-1з-2020
	хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		600	23.7	17.6	89.3	610.8	
День 5							
завтрак	рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	54-6г-2020
	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5	54-11р-2020
	апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	54-4гн-2020
	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром. (ГОСТ 31805- 2018)
итого за завтрак		640	22.6	13.4	83.5	544.9	
День 6							
завтрак	плов с курицей	160	21,8	6,5	26,6	251,7	54-12м-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн-2020
	мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35.0	Пром. (ГОСТ 304307-2017)
	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром. (ГОСТ 31805- 2018)
	итого за завтрак		510	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
День 7							
завтрак	картофель отварной	200	3.8	6.4	29.8	192.4	54-23г-2020
	курица тушеная с морковью	95	13.4	5.5	4.2	120.0	54-25м-2020
	кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0	54-23гн-2020
	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром. (ГОСТ 31805-
	итого за завтрак		545	24.7	15.3	65.9	499.7
День 8							
завтрак	салат из свеклы с курагой и изюмом	65	1.2	3.5	10.8	79.6	54-14з-2020
	макароньы отварные	210	7.5	6.9	45.9	275.5	54-3г-2020
	шницель из курицы	90	17.2	3.9	12.0	151.8	54-24м-2020
	соус красный основной	30	1.0	0.7	2.7	21.2	54-3соус-2020
	чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	54-6гн-2020

	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-
итого за завтрак		650	31.1	15.7	101.8	672.0	
День 9							
завтрак	рагу из курицы	200	21.0	7.0	17.5	217.3	54-22м-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн-2020
	яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром. (ГОСТ 31805- 2018)
итого за завтрак		580	25.3	8.1	57.5	404.2	
День 10							
завтрак	каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18.0	126.7	54-16к-2020
	запеканка из творога с морковью	85	8.8	5.2	14.9	141.4	54-2т-2020
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7.0	8.9	0.0	107.5	54-1з-2020
	бутерброд с маслом сливочным	42	2.2	10.4	14.0	158.1	54-27з-2020
итого за завтрак		527	23.2	29.1	60.1	594.7	
	Среднее значение за период (10 дней)	593.7	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	

требования	норма	500	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67 - 83,8	470 - 587,5
СанПиН2.3/2.4.3590	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	625	22.8	16.7	74.8	533.0
	2 неделя	562.4	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!