

Утверждаю
Директор МБОУ «Фёдоровская СОШ»
Акбулакского района Оренбургской области
Сосковец В.Ю



**Перспективное основное (организованное) меню
для учащихся 7-11 лет МБОУ «Фёдоровская СОШ»
на 2023-2024 уч.г.(весенне-летний сезон,апрель-май)**

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	яйцо 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	54-25ж
	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)
	хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		500	25.0	13.0	63.7	471.9	
День 3							
завтрак	горошек зеленый	20	0.6	0.0	1.2	7.4	54-20з
	омлет натуральный	165	13.9	19.8	3.6	248.1	54-1о
	яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	54-4гн
	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		560	20.6	21.9	48.4	472.7	
День 4							
завтрак	каша вязкая молочная ячневая	120	4.3	5.6	20.4	149.4	54-21к
	запеканка из творога	70	13.8	5	10.1	140.6	54-1г
	банан	100	1.5	0.5	21.0	94.5	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	54-2гн
	джем из абрикосов	10	0.1	0.0	7.2	29.0	Пром. (ГОСТ 31712-2012)
	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	23.5	11.5	86.6	544.8	
День 5							
завтрак	картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г
	котлета рыбная любительская (минтай)	110	14.1	4.5	6.7	123.5	54-14р
	соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5ооус
	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)
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		530	26.8	14.8	67.8	511.5	
День 6							
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	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
День 7							
завтрак	икра свеколная	60	1.3	4.3	6.9	71.4	54-15з
	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	54-25ж
	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)
	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	54-1з
	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)
	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	сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7	54-1з
	омлет натуральный	230	19.4	27.6	5.0	345.8	54-1о
	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		500	27.1	32.5	34.6	539.3
День 10							
завтрак	икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9	54-12з
	картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г
	биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9	54-23ж
	соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5ооус
	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		560	25.6	15.2	73.3	532.7	
Среднее значение за период (10 дней)		553.1	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
требования СанПиН2.3/2.4.3590	норма	500	15.4 - 19.3	15.8 - 19.8	67 - 83.8	470 - 587,5	
Расчет по неделям	допускается отклонение +5%	475 - 525	14,6 - 20,2	15,0 - 20,7	63,7 - 87,9	446,5 - 616,9	
	1 неделя	542	22,6	15,5	67,7	501,1	
	2 неделя	564,2	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	