

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕСЁЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
АКБУЛАКСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ**

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)
	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	54-5оус
	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	17,4	14,2	79,1	514,8	
День 7							
завтрак	икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	54-15з
	макаронные 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)
	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 вязкая 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	54-23м
	соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5оус
	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	23,0	17,1	67,2	514,9	