

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

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ
«Весёловская СОШ №1»
С. А. Воронова
Приказ от 09/1 от 09.01.2024



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 9 КЛАССОВ**

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

период/
- март 2023-2024 учебного года, 12 лет и старше

Задание сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций/ Новосибирск, 2021 г., 205 стр.; Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации детей школьного возраста/ Новосибирск, 2021 г., 289 стр.; «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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)
		420	10,3	13	50,5	359,5	
завтрак	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)
завтрак		450	13,8	10,2	67,1	414,5	
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)
		415	13,2	15,4	56,1	414,4	
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)
		415	13,2	15,4	56,1	414,4	

		415	9,5	11,0	52,4	345,5
завтрак	макароньы отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	15	1,1	0,2	7,4	35,2
		365	9,3	7,4	42,7	273,7
завтрак	рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,8
	соус красный основной	30	1,0	0,8	2,7	21,9
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
	хлеб пшеничный	15	1,1	0,2	7,4	35,2
		395	7,3	7,8	55,1	319,4
завтрак	каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
		420	10,3	13,0	50,5	359,5
	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	15	1,1	0,2	7,4	35,2
		415	9,6	11	52,6	346,6
	макароньы отварные	200	7,1	7,3	43,6	269,3
	соус красный основной	30	1,0	0,8	2,7	21,9
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
		450	13,4	11,8	67,3	429,3
	каша "Дружба"	200	5,0	6,9	23,9	178,0
завтрак	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
	хлеб пшеничный	15	1,1	0,2	7,4	35,2
		415	7,7	8,5	39,9	266,7
Среднее значение за период (10 дней)		416	10,4	10,9	53,4	352,9