

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

/весенне-летний период/

на март - май 2024-2025 учебного года, 12 лет и старше

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2021г., 205 стр.; Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста/ Новосибирск, 2021г., 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		
День 1							
	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)
итого за завтрак		420	10,3	13	50,5	359,5	
День 2							
	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 яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	54-46гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		450	13,7	10,3	67,9	418,3	
День 3							
завтрак	каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249,0	54-21к-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)
итого за завтрак		415	9,9	10,9	50,1	337,7	
День 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)
итого за завтрак		415	9,5	11,0	52,4	345,5	
День 5							
завтрак	макароны отварные с сыром	150	7,0	7,2	28,6	210,6	54-3г-2020
	чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	54-46гн-2020
	хлеб пшеничный	15	1,1	0,2	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		365	8,3	7,5	43,5	277,5	
День 6							
завтрак	гаша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-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)
итого за завтрак		395	11,9	8,7	54,6	344,3	
День 7							
	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)
итого за завтрак		420	10,3	13,0	50,5	359,5	
День 8							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к-2020
	чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	54-46гн-2020
	хлеб пшеничный	15	1,1	0,2	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		415	9,5	11,1	53,4	350,4	
День 9							
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
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		450	11,2	9,7	64,7	391,6	
День 10							
завтрак	каша "Дружба"	200	5,0	6,9	23,9	178,0	54-16к-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)
итого за завтрак		415	6,3	7,1	37,8	240,0	
Среднее значение за период (10 дней)		416	10,1	10,2	52,5	342,4	