

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Амбулакская СОШ №1»  
Пташкина Н.Г.

27.02.25

Д/я

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

2025

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 лет МБОУ «АМБУЛАКСКАЯ СОШ №1»**

**НА 2024-2025 УЧ.Г. (весенне-летний сезон)**



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		
<b>День 1</b>							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0,0	89,6	54-11з
	каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к
	чай с сахаром	180	0,2	0,0	5,8	24,2	54-2гн
	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)
яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.	
<b>итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>18,7</b>	<b>19,6</b>	<b>73,4</b>	<b>544,4</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	макаронные отварные	100	3,5	3,3	21,9	131,2	54-1г
	курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4,0	113,7	54-25м
	какао с молоком	180	4,2	3,2	11,2	90,4	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)	
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>24,4</b>	<b>12,5</b>	<b>68,4</b>	<b>484,2</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	запеканка из творога с морковью	160	16,6	9,8	28,0	266,2	54-2г
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,0	7,7	45,8	54-4гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,7</b>	<b>11,7</b>	<b>71,9</b>	<b>484,4</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6	54-8к
	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54-1з
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18,0</b>	<b>16,6</b>	<b>84,9</b>	<b>561,4</b>	
<b>День 5</b>							
завтрак	рис отварной	130	3,1	4,2	31,6	176,4	54-6г
	котлета рыбная любительская (мягкая)	90	11,5	3,7	5,5	101,0	54-14р
	соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5оге
	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	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,5</b>	<b>12,8</b>	<b>76,6</b>	<b>515,2</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	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	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>17,8</b>	<b>14,6</b>	<b>88,3</b>	<b>556,6</b>	
<b>День 7</b>							
завтрак	каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24,0	155,8	54-4г
	курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4,0	113,7	54-25м
	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28к
	чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,0	7,7	45,8	54-4гн
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>24,5</b>	<b>11,3</b>	<b>72,2</b>	<b>489,4</b>	
<b>День 8</b>							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0,0	71,7	54-1з
	каша "Дружба"	200	5,0	5,9	24,0	168,9	54-20к
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	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	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>18,2</b>	<b>15,6</b>	<b>71,4</b>	<b>499,0</b>	
<b>День 9</b>							
завтрак	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з
	омлет натуральный	150	12,7	18,0	3,2	225,5	54-1о
	чай с сахаром	180	0,2	0,0	5,8	24,2	54-2гн
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)	
<b>итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>18,8</b>	<b>21,7</b>	<b>51,5</b>	<b>476,3</b>	
<b>День 10</b>							
завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
	котлета рыбная (мягкая)	90	12,6	2,4	7,7	102,9	54-23м
	чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,0	7,7	45,8	54-3гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	15,3	72,7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>22,6</b>	<b>9,7</b>	<b>73,7</b>	<b>473,7</b>	
<b>Среднее значение за период (10 дней)</b>		<b>556</b>	<b>20,9</b>	<b>14,8</b>	<b>75,2</b>	<b>506,5</b>	

требования	норма	500	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67 - 83,8	470 - 587,5
СанПиН 2.3/2.4.3590	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	539	21,5	14,6	75,0	517,9
	2 неделя	573	20,4	14,6	71,4	499,0