

Утверждаю  
Директор школы  
Т. В. Трофименко  
Приказ № 01-08/09 от 28.02.2025г



## **Примерное меню для обучающихся**

**МБОУ «Акбулакская СОШ №3»,**

**осваивающих программы начального общего образования**

на март-май 2024-2025 учебного года, 7 - 11 лет

(весенне-летний период)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста/ Новосибирск, 2021г., 289 стр.

Наименование сборника рецептур: **Пособие. Сборник рецептур 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	54-11г
	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 20777-84)
	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.
	макароны отварные	100	3,5	3,3	21,9	131,2	54-1г
	хурма 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	54-2гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 20777-84)
	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 20777-84)
	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 пшеница 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 20777-84)
	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 (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101,0	54-14р
	супе молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5ооо
	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 20777-84)
	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 пшеница	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 20777-84)
	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
	хурма тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4,0	113,7	54-25м
	сметана отварная, дольками	60	0,9	0,1	3,2	25,2	54-28з
	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 20777-84)
	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 20777-84)
	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 сметаны 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 20777-84)
	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 (минтай)	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 20777-84)
	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>14,6</b>	<b>73,2</b>	<b>508,5</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 - 516,9
Расчет по неделям	1 неделя	539	21,5	14,6	75,0	517,9
	2 недели	573	20,4	14,6	71,4	499,0