



Утверждаю
директор МБОУ
«Новопавловская СОШ»
О.А. Ветчинкина

Примерное меню
(осенне-зимний период)
рационального питания
учащихся 12 лет и старше

МБОУ «Новопавловская средняя общеобразовательная школа
Акбулакского района Оренбургской области» на 2024-2025 учебный год

| /осенне-зимний период/ | | | | | | | |
|--|------------------------------|-------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|----------------------------|
| Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста/ Новосибирск, 2021г., 289 стр. | | | | | | | |
| прием пищи | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| 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) |
| итого за завтрак | | 420 | 10,3 | 13 | 50,5 | 359,5 | |
| обед | Макароны отварные | 200 | 7,06 | 7,3 | 43,6 | 269,3 | 54-1г-2020 |
| | Курица отварная | 80 | 25,7 | 2 | 0,9 | 123,8 | 54-21м-2020 |
| | Соус красный отварной | 30 | 1 | 0,8 | 2,7 | 21,9 | 54-3соус-2020 |
| | Кисель | 200 | 0,4 | 0 | 37,8 | 156 | 648 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,5 | 2,5 | 117,3 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | Пром. (ГОСТ 34314-2017) |
| Итого за обед | | 660 | 38,36 | 11 | 97,3 | 732,7 | |
| Итого за день | | 1080 | 48,66 | 24 | 147,8 | 1092,2 | |
| День 2 | | | | | | | |
| 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) |
| итого за завтрак | | 450 | 13,8 | 10,2 | 67,1 | 414,5 | |
| обед | Картофель тушеный с курицей | 250 | 4 | 6,5 | 28,6 | 188,75 | 489 |
| | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,5 | 2,5 | 117,3 | Пром. (ГОСТ 31805- 2018) |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | Пром. (ГОСТ 34314- 2017) |
| Итого за обед | | 600 | 9,8 | 7,5 | 71,9 | 483,05 | |
| Итого за день | | 1050 | 23,6 | 17,7 | 139 | 897,55 | |
| 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 | |
| обед | Каша гороховая | 200 | 21,2 | 6,6 | 44,4 | 321,4 | 54-23г-2020 |
| | Тефтели из говядины | 90 | 12,3 | 10,9 | 7,5 | 177,6 | 54-8м-2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,5 | 2,5 | 117,3 | Пром. (ГОСТ 31805- 2018) |
| Итого за обед | | 540 | 41,9 | 22,4 | 66,9 | 723,5 | |
| Итого за день | | 955 | 51,8 | 33,3 | 117 | 1061,2 | |

| 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 | 52,4 | 345,5 | |
| обед | Овощное рагу с курицей | 250 | 26,3 | 8,8 | 21,8 | 271,83 | 54-22м-2020 |
| | Кисель | 200 | 0,4 | 0 | 37,8 | 156 | 648 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,5 | 2,5 | 117,3 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | Пром. (ГОСТ 34307-2017) |
| Итого за обед | | 600 | 31,4 | 9,5 | 70,2 | 582,93 | |
| Итого за день | | 1015 | 40,9 | 20,5 | 122,6 | 928,43 | |
| День 5 | | | | | | | |
| завтрак | макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 7,2 | 28,6 | 210,6 | 54-3г-2020 |
| | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,2 | 7,4 | 35,2 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| итого за завтрак | | 215 | 1,4 | 0,2 | 14,1 | 63,1 | |
| | Плов с курицей | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| | компот из смеси сухофруктов | 50 | 3,8 | 0,5 | 2,5 | 117,3 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | Пром. (ГОСТ 34314-2017) |
| Итого за обед | яблоко | 350 | 4,7 | 0,9 | 32,1 | 242,7 | |
| Итого за день | | 565 | 6,1 | 1,1 | 46,2 | 305,8 | |

| 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 | | 395,00 | 11,90 | 8,70 | 54,60 | 344,30 | |
| обед | | 200 | 3,8 | 6,4 | 29,8 | 192,4 | 54-23г-2020 |
| | Картофель отварной | 95 | 13,4 | 5,5 | 4,2 | 120,0 | 54-25м-2020 |
| | Курица тушеная с морковью | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| | Какао с молоком | 50 | 3,8 | 0,5 | 2,5 | 117,3 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| Итого за обед | Хлеб пшеничный | 545 | 25,6 | 16,8 | 49 | 536,9 | |
| Итого за день | | 940,00 | 37,50 | 25,50 | 103,60 | 881,20 | |
| 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 | 50,5 | 359,5 | |
| обед | Каша гороховая | 200 | 21,2 | 6,6 | 44,4 | 321,4 | 54-23г-2020 |
| | Тефтели из говядины | 90 | 12,3 | 10,9 | 7,5 | 177,6 | 54-8м-2020 |
| | Кисель | 200 | 0,4 | 0 | 37,8 | 156 | 648 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,5 | 2,5 | 117,3 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| Итого за обед | | 540 | 37,7 | 18 | 92,2 | 772,3 | |
| Итого за день | | 960 | 48 | 31 | 142,7 | 1131,8 | |

| День 8 | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------------|
| завтрак | каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,2 | 10,8 | 38,5 | 283,5 | 54-13к-2020 |
| | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,2 | 7,4 | 35,2 | Пром. (ГОСТ 31805-2018) |
| Итого за завтрак | | 415 | 9,6 | 11 | 52,6 | 346,6 | |
| обед | Картофель тушеный с курицей | 250 | 4 | 6,5 | 28,6 | 188,75 | 489 |
| | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,5 | 2,5 | 117,3 | Пром. (ГОСТ 31805- 2018) |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | Пром. (ГОСТ 34314- 2017) |
| Итого за обед | | 600 | 9,8 | 7,5 | 71,9 | 483,05 | |
| Итого за день | | 1015 | 19,4 | 18,5 | 124,5 | 829,65 | |
| 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 | 11,19 | 9,71 | 64,67 | 391,63 | |
| обед | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 54-12м-2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,5 | 2,5 | 117,3 | Пром. (ГОСТ 31805- 2018) |
| Итого за обед | | 450 | 35,7 | 13 | 48,2 | 539,1 | |
| Итого за день | | 900 | 46,89 | 22,71 | 112,87 | 930,73 | |

