



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

Примерное меню  
(осенне-зимний период)  
рационального питания  
воспитанников с 7 до 11 лет

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

/осенне-зимний  
период/

на сентябрь-декабрь 2024-2025 учебного года, 7 - 11 лет

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	15	3,5	4,4	0,0	53,7	54-1з
	каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>17,1</b>	<b>16,4</b>	<b>72,1</b>	<b>504,5</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з

	рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6г
	курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м
	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	25,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,0</b>	<b>13,0</b>	<b>63,7</b>	<b>471,9</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	морковь в нарезке	30	0,4	0,0	2,1	10,1	54-32з
	омлет натуральный	165	13,9	19,8	3,6	248,1	54-1о
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	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>570</b>	<b>20,4</b>	<b>21,9</b>	<b>49,3</b>	<b>475,4</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	каша вязкая молочная ячневая	120	4,3	5,6	20,4	149,4	54-21к
	запеканка из творога	70	13,8	5	10,1	140,6	54-1т
	банан	100	1,5	0,5	21,0	94,5	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн
	джем из абрикосов	10	0,1	0,0	7,2	29,0	Пром. (ГОСТ 31712-2012)
	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>550</b>	<b>23,5</b>	<b>11,5</b>	<b>86,6</b>	<b>544,8</b>	
<b>День 5</b>							
завтрак	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
	котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101,0	54-14р
	соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус
	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>24,2</b>	<b>14,0</b>	<b>66,6</b>	<b>489,0</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,4</b>	<b>14,2</b>	<b>79,1</b>	<b>514,8</b>	
<b>День 7</b>							
завтрак	икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	54-15з
	макаронны отварные	110	3,9	3,6	24,1	144,3	54-1г
	курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6	54-25м
	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	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>545</b>	<b>26,3</b>	<b>15,4</b>	<b>66,1</b>	<b>508,2</b>	
<b>День 8</b>							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0,0	57,3	54-1з
	каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	54-20к
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>666</b>	<b>20,7</b>	<b>15,8</b>	<b>80,8</b>	<b>548,6</b>	
<b>День 9</b>							
завтрак	морковь в нарезке	40	0,5	0,0	2,8	13,5	54-32з
	омлет натуральный	230	19,4	27,6	5,0	345,8	54-1о
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	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>525</b>	<b>24,1</b>	<b>28,1</b>	<b>37,4</b>	<b>499,1</b>	
<b>День 10</b>							
	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
	биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м
	соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус

	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	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>510</b>	<b>26,2</b>	<b>11,4</b>	<b>68,5</b>	<b>481,7</b>	
	<b>Среднее значение за период (10 дней)</b>	<b>549,6</b>	<b>22,5</b>	<b>16,2</b>	<b>67,0</b>	<b>503,8</b>	

требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20	норма	500	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67 - 83,8	470 - 587,5
	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	540	22,0	15,4	67,7	497,1
	2 неделя	559,2	22,9	17,0	66,4	510,5