

**« Утверждаю»**

Директор

МБОУ «Акбулакская СОШ № 2»



**М.В.Проненко**

**« 30 » 08 2024г**

**Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю  
горячих завтраков для детей 12 лет и старше  
на 2024-25 учебный год**

**(осенне-зимний период)**

**МБОУ «Акбулакская СОШ №2»**

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

/осенне-зимний период/

на сентябрь - декабрь 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-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
	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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,3</b>	<b>13</b>	<b>50,5</b>	<b>359,5</b>	
<b>День 2</b>							
	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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13,8</b>	<b>10,2</b>	<b>67,1</b>	<b>414,5</b>	
<b>День 3</b>							
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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9,9</b>	<b>10,9</b>	<b>50,1</b>	<b>337,7</b>	
<b>День 4</b>							
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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9,5</b>	<b>11,0</b>	<b>52,4</b>	<b>345,5</b>	
<b>День 5</b>							
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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>9,3</b>	<b>7,4</b>	<b>42,7</b>	<b>273,7</b>	
<b>День 6</b>							
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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>11,9</b>	<b>8,7</b>	<b>54,6</b>	<b>344,3</b>	
<b>День 7</b>							
	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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,3</b>	<b>13,0</b>	<b>50,5</b>	<b>359,5</b>	
<b>День 8</b>							
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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9,6</b>	<b>11</b>	<b>52,6</b>	<b>346,6</b>	
<b>День 9</b>							
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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>11,2</b>	<b>9,7</b>	<b>64,7</b>	<b>391,6</b>	
<b>День 10</b>							
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	10,2	10,2	52,3	341,3	