

Утверждаю  
Директор МБОУ Гимназия №1



С.А. Мартынова

31 августа 2023 год

**Примерное 10 - дневное меню  
для организации питания обучающихся 7 - 11 лет  
в МБОУ Гимназия №1  
2023-2024 учебный год  
осенне-зимний период**

| Приём пищи              | Наименование блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры<br>(7-11 лет) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|------|----------|----------------------------|---------------------------|
|                         |                                |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                           |
| <b>Неделя 1 день 1</b>  |                                |              |                  |      |          |                            |                           |
| Завтрак                 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200          | 8,3              | 10,2 | 37,6     | 274,9                      | 54-6к                     |
|                         | Масло сливочное порциями       | 10           | 0,1              | 7,2  | 0,1      | 66,1                       | 53-19з                    |
|                         | Чай с молоком и сахаром        | 200          | 1,6              | 1,1  | 8,6      | 50,9                       | 54-4гн                    |
|                         | Мандарин                       | 100          | 0,8              | 0,2  | 7,5      | 35                         | Пром.                     |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 45           | 3,4              | 0,4  | 22,1     | 105,5                      | Пром.                     |
|                         | Хлеб ржаной                    | 25           | 1,7              | 0,3  | 8,4      | 42,7                       | Пром.                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 580          | 15,9             | 19,4 | 84,3     | 575,1                      |                           |
| <b>Неделя 1 день 2</b>  |                                |              |                  |      |          |                            |                           |
| Завтрак                 | Каша гречневая рассыпчатая     | 150          | 8,2              | 6,3  | 35,9     | 233,7                      | 54-4г                     |
|                         | Салат из моркови и яблок       | 60           | 0,5              | 6,1  | 4,3      | 74,3                       | 54-11з                    |
|                         | Сыр твердых сортов в нарезке   | 15           | 3,5              | 4,4  | 0        | 53,7                       | 54-1з                     |
|                         | Чай с сахаром                  | 200          | 0,2              | 0    | 6,4      | 26,8                       | 54-2гн                    |
|                         | Апельсин                       | 100          | 0,9              | 0,2  | 8,1      | 37,8                       | Пром.                     |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 45           | 3,4              | 0,4  | 22,1     | 105,5                      | Пром.                     |
|                         | Хлеб ржаной                    | 25           | 1,7              | 0,3  | 8,4      | 42,7                       | Пром.                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 595          | 18,4             | 17,7 | 85,2     | 574,5                      |                           |
| <b>Неделя 1 день 3</b>  |                                |              |                  |      |          |                            |                           |
| Завтрак                 | Каша "Дружба"                  | 200          | 5                | 5,9  | 24       | 168,9                      | 54-16к                    |
|                         | Яйцо                           | 40           | 4,8              | 4    | 0,3      | 56,6                       | 54-6о                     |
|                         | Какао с молоком                | 200          | 4,7              | 3,5  | 12,5     | 100,4                      | 54-21гн                   |
|                         | Яблоко                         | 120          | 0,5              | 0,5  | 11,8     | 53,3                       | Пром.                     |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 45           | 3,4              | 0,4  | 22,1     | 105,5                      | Пром.                     |
|                         | Хлеб ржаной                    | 25           | 1,7              | 0,3  | 8,4      | 42,7                       | Пром.                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 630          | 20,1             | 14,6 | 79,1     | 527,4                      |                           |
| <b>Неделя 1 день 4</b>  |                                |              |                  |      |          |                            |                           |

|                         |                                       |     |      |      |      |       |          |
|-------------------------|---------------------------------------|-----|------|------|------|-------|----------|
| Завтрак                 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 200 | 8,4  | 10,8 | 38,4 | 283,9 | 54-10к   |
|                         | Масло сливочное порциями              | 10  | 0,1  | 7,3  | 0,1  | 66,1  | 53-19з   |
|                         | Чай с лимоном и сахаром               | 200 | 0,2  | 0,1  | 6,6  | 27,9  | 54-3гн   |
|                         | Мандарин                              | 100 | 0,8  | 0,2  | 7,5  | 35    | Пром.    |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 45  | 3,4  | 0,4  | 22,1 | 105,5 | Пром.    |
|                         | Хлеб ржаной                           | 25  | 1,7  | 0,3  | 8,4  | 42,7  | Пром.    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 580 | 14,6 | 19,1 | 83,1 | 561,1 |          |
| <b>Неделя 1 день 5</b>  |                                       |     |      |      |      |       |          |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная рисовая          | 200 | 5,3  | 5,4  | 28,7 | 184,5 | 54-25.1к |
|                         | Сыр твердых сортов в нарезке          | 15  | 3,5  | 4,4  | 0    | 53,7  | 54-1з    |
|                         | Чай с сахаром                         | 200 | 0,2  | 0    | 6,4  | 26,8  | 54-2гн   |
|                         | Банан                                 | 150 | 2,3  | 0,8  | 31,5 | 141,8 | Пром.    |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 45  | 3,4  | 0,4  | 22,1 | 105,5 | Пром.    |
|                         | Хлеб ржаной                           | 25  | 1,7  | 0,3  | 8,4  | 42,7  | Пром.    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 635 | 16,4 | 11,3 | 97,1 | 555   |          |
| <b>Неделя 2 день 6</b>  |                                       |     |      |      |      |       |          |
| Завтрак                 | Каша вязкая молочная ячневая          | 200 | 7,2  | 9,3  | 34,1 | 249   | 54-21к   |
|                         | Масло сливочное порциями              | 10  | 0,1  | 7,3  | 0,1  | 66,1  | 53-19з   |
|                         | Чай с молоком и сахаром               | 200 | 1,6  | 1,1  | 8,6  | 50,9  | 54-4гн   |
|                         | Апельсин                              | 100 | 0,9  | 0,2  | 8,1  | 37,8  | Пром.    |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 45  | 3,4  | 0,4  | 22,1 | 105,5 | Пром.    |
|                         | Хлеб ржаной                           | 25  | 1,7  | 0,3  | 8,4  | 42,7  | Пром.    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 580 | 14,9 | 18,6 | 81,4 | 552   |          |
| <b>Неделя 2 день 7</b>  |                                       |     |      |      |      |       |          |
| Завтрак                 | Запеканка из творога                  | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 | 54-1т    |
|                         | Джем фруктовый                        | 20  | 0,1  | 0    | 14,4 | 57,9  | Пром.    |
|                         | Чай без сахара                        | 200 | 0,2  | 0    | 0,1  | 1,4   | 54-2гн   |
|                         | Яблоко                                | 120 | 0,5  | 0,5  | 11,8 | 53,3  | Пром.    |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 45  | 3,4  | 0,4  | 22,1 | 105,5 | Пром.    |

|                         |   |     |      |      |      |       |          |
|-------------------------|---|-----|------|------|------|-------|----------|
|                         | Хлеб ржаной   | 25  | 1,7  | 0,3  | 8,4  | 42,7  | Пром.    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 560 | 35,6 | 11,9 | 78,4 | 562,1 |          |
| <b>Неделя 2 день 8</b>  |   |     |      |      |      |       |          |
| <b>Завтрак</b>          | Каша жидкая молочная рисовая                        | 200 | 5,3  | 5,4  | 28,7 | 184,5 | 54-25.1к |
|                         | Масло сливочное порциями                            | 10  | 0,1  | 7,3  | 0,1  | 66,1  | 53-19з   |
|                         | Какао с молоком                                     | 200 | 4,7  | 3,5  | 12,5 | 100,4 | 54-21гн  |
|                         | Мандарин  | 100 | 0,8  | 0,2  | 7,5  | 35    | Пром.    |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 45  | 3,4  | 0,4  | 22,1 | 105,5 | Пром.    |
|                         | Хлеб ржаной   | 25  | 1,7  | 0,3  | 8,4  | 42,7  | Пром.    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 580 | 16   | 17,1 | 79,3 | 534,2 |          |
| <b>Неделя 2 день 9</b>  |   |     |      |      |      |       |          |
| <b>Завтрак</b>          | Макаронны отварные с овощами                        | 150 | 4,7  | 6,2  | 26,5 | 180,7 | 54-2г    |
|                         | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 60  | 0,8  | 6,1  | 3,6  | 72,5  | 54-9з    |
|                         | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 15  | 3,5  | 4,4  | 0    | 53,7  | 54-1з    |
|                         | Чай с сахаром                                       | 200 | 0,2  | 0    | 6,4  | 26,8  | 54-2гн   |
|                         | Банан   | 150 | 2,3  | 0,8  | 31,5 | 141,8 | Пром.    |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 45  | 3,4  | 0,4  | 22,1 | 105,5 | Пром.    |
|                         | Хлеб ржаной   | 25  | 1,7  | 0,3  | 8,4  | 42,7  | Пром.    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 645 | 16,6 | 18,2 | 98,5 | 623,7 |          |
| <b>Неделя 2 день 10</b> |   |     |      |      |      |       |          |
| <b>Завтрак</b>          | Каша вязкая молочная овсяная                        | 200 | 8,6  | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 54-9к    |
|                         | Яйцо  | 40  | 4,8  | 4    | 0,3  | 56,6  | 54-6о    |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                             | 200 | 0,2  | 0,1  | 6,6  | 27,9  | 54-3гн   |
|                         | Яблоко  | 120 | 0,5  | 0,5  | 11,8 | 53,3  | Пром.    |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 45  | 3,4  | 0,4  | 22,1 | 105,5 | Пром.    |
|                         | Хлеб ржаной   | 25  | 1,7  | 0,3  | 8,4  | 42,7  | Пром.    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 630 | 19,2 | 16,6 | 83,5 | 558,8 |          |