

Утверждаю

Директор МБОУ Гимназия №1



С.А. Мартынова

**Примерное 10 - дневное меню
для организации питания обучающихся 11 (12) - 18 лет**

**в МБОУ Гимназия №1
2024-2025 учебный год
осенне-зимний период**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 лет)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	54-6к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		495	14	13,1	75,6	475,9	
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,7	10,6	59,9	389,5	54-4г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		495	17,3	11	88,4	521,8	
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8	54-13к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		495	13,8	12	76,8	470,1	
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	54-25.1к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		495	10,2	7,2	64,3	363	
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Каша перловая рассыпчатая	250	7,4	8,8	50,8	311,8	54-5г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		495	11	9,2	79,3	444,1	

Неделя 2 день 6							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	54-6к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		495	14	13,1	75,6	475,9	
Неделя 2 день 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,6	311,3	54-21к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		495	12,7	12	71,1	443,6	
Неделя 2 день 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	54-25.1к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		495	10,2	7,2	64,3	363	
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Макароны отварные с овощами	250	7,8	10,3	44,2	301,2	54-2Г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		495	11,4	10,7	72,7	433,5	
Неделя 2 день 10							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	54-9к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		495	14,3	14,5	71,4	473,3	