

Утверждаю

Директор МБОУ Гимназия №1



С.А. Мартынова

**Примерное 10 - дневное меню  
для организации питания обучающихся 7 - 11 лет  
в МБОУ Гимназия №1  
2024-2025 учебный год  
осенне-зимний период**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (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	54-1г
	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	