

Утверждаю
Директор МБОУ Гимназия №1



С.А. Мартынова

**Примерное 10 - дневное меню
для организации питания обучающихся с ОВЗ
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 | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | |
| 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. |
| второе питание | Печенье | 55 | 4 | 5 | 41 | 229 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн |
| Итого за Завтрак | | 835 | 20,1 | 24,4 | 131,7 | 830,9 | |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | | |
| 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. |
| второе питание | Вафли | 50 | 2 | 15 | 31 | 271 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 3,4 | 26,8 | 54-2гн |
| Итого за Завтрак | | 845 | 20,6 | 32,7 | 119,6 | 872,3 | |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,2 | 9,2 | 38,6 | 270,3 | 54-13к |
| | 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. |
| второе питание | Пряники | 50 | 3 | 2 | 38 | 183 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 3,4 | 26,8 | 54-2гн |
| Итого за Завтрак | | 880 | 26,5 | 19,9 | 135,1 | 838,6 | |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 54-23гн |
| | 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. |
| второе питание | Печенье | 55 | 4 | 5 | 41 | 229 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн |
| Итого за Завтрак | | 835 | 19,3 | 21,5 | 125,5 | 775,6 | |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 7 | 40,6 | 249,5 | 54-5г |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,6 | 54-5з |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | 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. |
| второе питание | Вафли | 50 | 2 | 15 | 31 | 271 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 3,4 | 26,8 | 54-2гн |
| Итого за Завтрак | | 895 | 18,4 | 30,5 | 122 | 852,5 | |
| Неделя 2 день 6 | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 274,9 | 54-6к |
| | Масло сливочное порциями | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 53-19з |

| | | | | | | | |
|------------------|------------------------------|-----|------|------|-------|-------|----------|
| Завтрак | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | 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. |
| второе питание | Пряники | 50 | 3 | 2 | 38 | 183 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 3,4 | 26,8 | 54-2ГН |
| Итого за Завтрак | | 880 | 19,2 | 21 | 141,2 | 842,2 | |
| Неделя 2 день 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7,2 | 9,3 | 34,1 | 249 | 54-21к |
| | Яйцо | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-6о |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 54-4ГН |
| | 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. |
| второе питание | Печенье | 55 | 4 | 5 | 41 | 229 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2ГН |
| Итого за Завтрак | | 885 | 23,4 | 20,6 | 132,7 | 813,8 | |
| Неделя 2 день 8 | | | | | | | |
| Завтрак | 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. |
| второе питание | Вафли | 50 | 2 | 15 | 31 | 271 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 3,4 | 26,8 | 54-2ГН |
| Итого за Завтрак | | 830 | 18,2 | 32,1 | 113,7 | 832 | |
| Неделя 2 день 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Макароньы 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 |
| | Бапан | 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. |
| второе питание | Пряники | 50 | 3 | 2 | 38 | 183 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 3,4 | 26,8 | 54-2гн |
| Итого за Завтрак | | 895 | 19,8 | 20,2 | 139,9 | 833,5 | |
| Неделя 2 день 10 | | | | | | | |
| Завтрак | 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. |
| второе питание | Печенье | 55 | 4 | 5 | 41 | 229 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн |
| Итого за Завтрак | | 885 | 23,4 | 21,6 | 130,9 | 814,6 | |