

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	