

Утверждаю  
Директор МБОУ Гимназия №1



С.А. Мартынова

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

**в МБОУ Гимназия №1  
2023-2024 учебный год  
весенне - летний период**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 лет)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
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.
<b>Итого за Завтрак</b>		495	14	13,1	75,6	475,9	
<b>Неделя 1 день 2</b>							
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.
<b>Итого за Завтрак</b>		495	17,3	11	88,4	521,8	
<b>Неделя 1 день 3</b>							
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	54-16к
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		495	9,8	7,8	58,5	343,5	
<b>Неделя 1 день 4</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10,5	13,5	47,9	354,8	54-10к
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		495	14,1	13,9	76,4	487,1	
<b>Неделя 1 день 5</b>							
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.
<b>Итого за Завтрак</b>		495	10,2	7,2	64,3	363	

<b>Неделя 2 день 6</b>							
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		495	12,7	12	71,1	443,6	
<b>Неделя 2 день 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	54-16к
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		495	9,8	7,8	58,5	343,5	
<b>Неделя 2 день 8</b>							
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		495	10,2	7,2	64,3	363	
<b>Неделя 2 день 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронны 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.
<b>Итого за Завтрак</b>		495	11,4	10,7	72,7	433,5	
<b>Неделя 2 день 10</b>							
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		495	14,3	14,5	71,4	473,3	