

Утверждено
приказом по ОУ
№ 55 от 07.05.2025 г.
О.Н. Кудяева

**Примерное десятидневное меню
МКОУ «Гимназия № 1 г. Майского»
Для детей с ОВЗ и детей участников СВО**

№ п/п	Дата приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
1.	12.05.2025.	Завтрак						
		Бутерброд с маслом сливочным	1/110	7,9	12,0	51,5	342,5	
		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	28	943
		Итого:	310	8,1	12,0	65,5	370,5	
		Обед						
		Макароны отварные	1/150	6,38	5,68	41,10	249,36	688
		Куры тушеные	1/80	15,55	11,55	15,70	228,75	301
		Хлеб пшеничный	1/50	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/50	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28,0	943
		Итого:	530	22,75	21,49	90,75	622	
2.	13.05.2025.	Завтрак						
		Печенье Аленка	1/30	2,1	4,5	21,3	135	
		Кофейный напиток	1/200	1,4	0	22,4	116	951
		Итого:	230	3,5	4,5	43,7	251	
		Обед						
		Гуляш говяжий	1/80/50	23,80	19,52	5,74	203	591
		Гречка отварная	1/150	9,94	7,48	47,78	307,26	679
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	

		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Кофейный напиток	1/200	1,40	0	22,40	116	37
		Итого:	580	40,46	29,72	110,9	795,53	
3.	14.05.2025.	Завтрак						
		Яйцо вареное	1/50	5,1	4,6	0,3	63,0	424
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,7	94,2	868
		Итого:	350	9,88	5,2	53,98	297,48	
		Обед						
		Жаркое по-домашнему	1/280	27,53	13,47	29,95	351,15	436
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0	14	28,0	868
		Итого:	530	35,45	26,46	86,43	697,39	
4.	15.05.2025.	Завтрак						
		Бутерброд с сыром	1/115	11,38	8,23	51,4	322,1	42
		Чай с сахаром	1/200	0,04	0	24,76	94,2	943
		Итого:	315	11,42	8,23	76,16	416,3	
		Обед						
		Котлеты говяжьи с соусом	1/80/50	18,03	10,21	8,49	195	608
		Каша пшенная	1/150	7,36	6,02	35,26	224,60	688
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Чай с сахаром	1/200	0,04	0	24,76	94,20	943
		Итого:	580	16,73	18,08	98,21	734,86	
5.	16.05.2025.	Завтрак						
		Вафли Артек плюс	1/18	0,18	4,5	11,88	91,8	
		Кисель	1/200	0	0	9,2	36,0	870
		Итого:	247	2,625	7,05	57,19	297,71	
		Обед						

	Куры тушеные	1/80	15,55	11,55	15,70	228,75	301
	Макароны отварные	1/150	6,38	5,68	41,10	249,36	688
	Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
	Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
	Кисель	1/200	0	0	9,2	36,0	870
	Итого:	530	26,34	17,73	94,9	631,17	

Шеф-повар



А.Ю. Вороновская