



**Примерное десятидневное меню
МКОУ «Гимназия № 1 г. Майского»
для детей из малообеспеченных семей**

№ п\п	Дата приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
		Завтрак						
1.	13.01.2025.	Бутерброд с маслом сливочным	1/110	7,9	12,0	51,5	342,5	41
		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	28	943
		Итого:	310	8,1	12,0	65,5	370,5	
		Завтрак						
2.	14.01.2025.	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	
		Завтрак						
3.	15.01.2025.	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	
		Завтрак						
4.	16.01.2025.	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	

		Завтрак						
5.	17.01.2025.	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	
		Завтрак						
6.	20.01.2025.	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	
		Завтрак						
7.	21.01.2025.	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	
		Завтрак						
8.	22.01.2025.	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	
		Завтрак						
9.	23.01.2025.	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	
		Завтрак						
10	24.01.2025.	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	

Шеф-повар



А.Ю. Вороновская