



**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.	15.04.2024.	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.	16.04.2024.	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.	17.04.2024.	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.	18.04.2024.	Завтрак						
		Бутерброд с сыром	1/115	11,38	8,23	51,4	322,1	
		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.	19.04.2024.	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
		Макаронны 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	
6.	22.04.2024.	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						
		Плов с говядиной	1/230	10,84	24,34	15,94	321,21	265
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28	943
		Итого:	530	37,53	21,58	81,38	691,99	
7.	23.04.2024.	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						
		Рыба тушеная с соусом	1/80/50	13,87	7,85	6,53	150	486
		Пюре картофельное	1/150	4,08	6,40	27,26	183,0	694
		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	0,22	0	16	30	37
		Итого:	530	41,06	15,06	119,95	823,14	
8.	24.04.2024.	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						
		Каша пшенная	1/150	8,80	5,84	47,02	284,94	679
		Тефтели мясные с соусом	1/80/50	11,78	12,91	14,90	223	286
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	140,28	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	123,06	
		Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,20	868
		Итого:	580	36,41	29,26	154,63	1040	
9.	25.04.2024.	Завтрак						
		Бутерброд с сыром	1/115	11,38	8,23	51,4	322,1	
		Чай с сахаром	1/200	0,04	0	24,76	94,2	943
		Итого:	315	11,42	8,23	76,16	416,3	
		Обед						
		Курица тушеная	1/80	21,10	13,60	23,13	206,25	301
		Гречка отварная	1/150	9,94	7,48	47,78	307,26	679
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	140,28	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	123,06	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28	943
		Итого:	580	43,65	26,0	139,94	856,94	
10.	26.04.2024.	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						
		Капуста тушеная с мясом	1/230	42,62	15,47	10,62	359,36	321
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	140,28	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	123,06	
		Кисель	1/200	0	0	9,2	36,0	870
		Итого:	530	55,62	23,68	100,83	859,45	
11.	27.04.2024.	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	

Шеф-повар



А.Ю. Вороновская