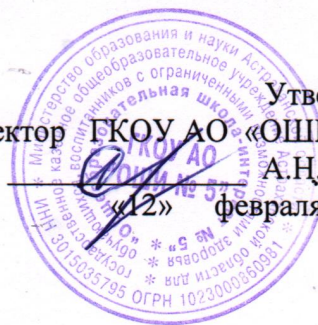


Утверждаю  
Директор ГКОУ АО «ОШИ № 5»  
А.Н. Рыбин  
«12» февраля 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ АСТРАХАНСКОЙ  
ОБЛАСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 5»**

**Рацион питания (меню) для детей от 7 до 11 лет  
«Горячий завтрак»**

г. Астрахань, 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	200	8	12	33	273	183,03
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>79</b>	<b>593</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>79</b>	<b>593</b>	

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный_ (Зима-Весна)	150	15	18	3	228	210,01
	Кукуруза конс(порционн)_ (Зима-Весна)	50	1		6	29	
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>65</b>	<b>563</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>640</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>65</b>	<b>563</b>	

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	200	8	8	43	276	181,01
	Соус смородиновый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,05
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>87</b>	<b>601</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>660</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>87</b>	<b>601</b>	

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	150	5	10	27	215	182,05
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		8		83	14,01
	Какао с молоком сгущ_ (Зима-Весна)	200	3	4	24	142	383
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>615</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>640</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>615</b>	

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром_ (Зима-Весна)	180	11	9	38	277	204,01
	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
<b>Итого за Завтрак</b>		600	23	19	81	589	
<b>Итого за день</b>		600	23	19	81	589	

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	200	9	10	37	272	182,03
	Соус вишневый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	35	3		17	82	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>585</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>655</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>585</b>	

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>82</b>	<b>605</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>670</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>82</b>	<b>605</b>	



Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	200	8	13	34	278	182,01
	Соус смородиновый_ (Зима-Весна)	40			4	14	334,05
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
<b>Итого за Завтрак</b>		650	19	22	79	587	
<b>Итого за день</b>		650	19	22	79	587	

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный_ (Зима-Весна)	150	15	18	3	228	210,01
	Кукуруза конс(порционн)_ (Зима-Весна)	60	1		7	35	
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
<b>Итого за Завтрак</b>		650	24	21	66	569	
<b>Итого за день</b>		650	24	21	66	569	

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	200	5	12	33	258	182,07
	Соус вишневый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		8		83	14,01
	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	35	3		17	82	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	<b>83</b>	<b>588</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>645</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	<b>83</b>	<b>588</b>	

