

Утверждаю
Директор ГКОУ АО «ОШИ № 5»
А.Н. Рыбин
«13» января 2025г.



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, 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки (Зима-Весна)	200	1	1	20	94	338,02
Итого за Завтрак		670	17	18	82	569	
Итого за день		670	17	18	82	569	

(лист 2)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (Зима-	200	18	21	3	302	210,01
	Кукуруза конс(порционно)	50	1		6	29	
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки (Зима-Весна)	200	1	1	20	94	338,02
	Итого за Завтрак		690	24	24	62	595
Итого за день		690	24	24	62	595	

(лист 3)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Соус смородиновый (Зима-	50			4	18	334,05
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки (Зима-Весна)	200	1	1	20	94	338,02
	Итого за Завтрак		670	22	19	81	594
Итого за день		670	22	19	81	594	

(лист 4)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	150	5	10	27	215	182,05
	Соус клубничный (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Масло сливочное(порционно)	10		8		83	14,01
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки (Зима-Весна)	180	1	1	18	85	338,02
	Итого за Завтрак		620	11	22	84	598
Итого за день		620	11	22	84	598	

(лист 5)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароньы отварные с сыром	150	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)	180	1	1	18	85	338,02
	Итого за Завтрак		600	23	19	84	603
Итого за день		600	23	19	84	603	

(лист 6)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

Каша пшеничная жидкая	150	7	8	28	204	182,03
Соус вишневый (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
Яблоки (Зима-Весна)	200	1	1	20	94	338,02
Итого за Завтрак	670	23	21	77	591	
Итого за день	670	23	21	77	591	

(лист 7)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11 **Неделя: 2** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	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	
	Яблоки (Зима-Весна)	180	1	1	18	85	338,02
Итого за Завтрак	650	19	20	84	604		
Итого за день	650	19	20	84	604		

(лист 8)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11 **Неделя: 2** **День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Соус смородиновый (Зима-Весна)	50			4	18	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)	40	3		19	94	
	Яблоки (Зима-Весна)	200	1	1	20	94	338,02
Итого за Завтрак	670	18	18	80	587		
Итого за день	670	18	18	80	587		

(лист 9)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11 **Неделя: 2** **День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Зима-Весна)	200	18	21	3	302	210,01
	Кукуруза конс(порционно)	40	1		4	23	
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки (Зима-Весна)	180	1	1	18	85	338,02
Итого за Завтрак	650	25	25	60	607		
Итого за день	650	25	25	60	607		

(лист 10)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11 **Неделя: 2** **День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	150	4	9	25	224	182,07
	Соус вишневый (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Масло сливочное(порционно)	10		8		83	14,01
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки (Зима-Весна)	200	1	1	20	94	338,02
Итого за Завтрак	650	9	20	82	589		
Итого за день	650	9	20	82	589		
Итого за период	6 540	191	206	776	5937		
Среднее значение за период		19,1	20,6	77,6	593,7		

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11** **Неделя: 1** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный (Лето-Осень)	50			4	18	334,04

Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
Яблоки (Лето-Осень)	200	1	1	20	94	338,02
Итого за Завтрак	670	17	18	82	569	
Итого за день	670	17	18	82	569	

(лист 2)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный_ (Лето-	200	18	21	3	302	210,01
	Кукуруза конс(порционно)	50	1		6	29	
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200	1	1	20	94	338,02
Итого за Завтрак		690	24	24	62	595	
Итого за день		690	24	24	62	595	

(лист 3)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Соус смородиновый (Лето-	50			4	18	334,05
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200	1	1	20	94	338,02
Итого за Завтрак		670	22	19	81	594	
Итого за день		670	22	19	81	594	

(лист 4)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	150	5	10	27	215	182,05
	Соус клубничный (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	Масло сливочное(порционно)_	10		8		83	14,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	180	1	1	18	85	338,02
Итого за Завтрак		620	11	22	84	598	
Итого за день		620	11	22	84	598	

(лист 5)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронны отварные с сыром	150	11	9	38	277	204,01
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Яйцо вареное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	180	1	1	18	85	338,02
Итого за Завтрак		600	23	19	84	603	
Итого за день		600	23	19	84	603	

(лист 6)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	150	7	8	28	204	182,03
	Соус вишневый (Лето-Осень)	50			4	18	334,03
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200	1	1	20	94	338,02
Итого за Завтрак		670	23	21	77	591	
Итого за день		670	23	21	77	591	

(лист 7)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11			Неделя: 2			День: вторник	
---	--	--	------------------	--	--	----------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	Яйцо вареное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	180	1	1	18	85	338,02
Итого за Завтрак		650	19	20	84	604	
Итого за день		650	19	20	84	604	

(лист 8)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Соус смородиновый (Лето-	50			4	18	334,05
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200	1	1	20	94	338,02
Итого за Завтрак		670	18	18	80	587	
Итого за день		670	18	18	80	587	

(лист 9)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Лето-	200	18	21	3	302	210,01
	Кукуруза конс(порционно)	40	1		4	23	
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	180	1	1	18	85	338,02
Итого за Завтрак		650	25	25	60	607	
Итого за день		650	25	25	60	607	

(лист 10)

Рацион: Рацион на Горячий завтрак 7-11		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	150	4	9	25	224	182,07
	Соус вишневый (Лето-Осень)	50			4	18	334,03
	Масло сливочное(порционно)	10		8		83	14,01
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200	1	1	20	94	338,02
Итого за Завтрак		650	9	20	82	589	
Итого за день		650	9	20	82	589	
Итого за период		6 540	191	206	776	5937	
Среднее значение за период			19,1	20,6	77,6	593,7	