

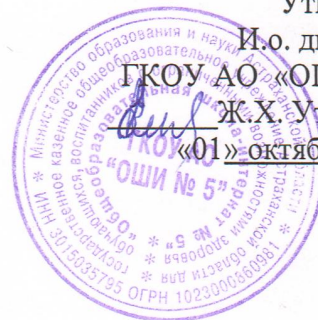
Утверждаю:

И.о. директора

ГКОУ АО «ОШИ № 5»

Ж.Х. Утегалиева

«01» октября 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, 2025г.

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ Рацион питания детей от 7- 11 лет "Горячий завтрак"

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
	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			20	94	338,02
	Соус клубничный (Лето-Осень)	60			5	22	334,04
Итого за Завтрак		680	16	17	83	573	
Итого за день		680	16	17	83	573	

(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
	Горошек конс(порционно) (Лето-	60	3		5	33	
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Бананы (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтрак		700	28	24	83	697	
Итого за день		700	28	24	83	697	

(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 с	150	6	6	32	207	181,01
	Соус смородиновый (Лето-	60			5	22	334,05
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
Итого за Завтрак		680	21	18	82	598	
Итого за день		680	21	18	82	598	

(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)	60			5	22	334,04
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Бананы (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
Итого за Завтрак		650	14	22	109	709	
Итого за день		650	14	22	109	709	

(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							
	Макароны отварные с сыром	150	11	9	38	277	204,01
	Яйцо вареное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтрак		620	22	18	86	612	
Итого за день		620	22	18	86	612	

(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)	60			5	22	334,03
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01

Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	40	3		19	94	
Бананы_ (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
Итого за Завтрак	680	25	21	100	693	
Итого за день	680	25	21	100	693	

(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)	60			5	22	334,04
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Бананы_ (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
Итого за Завтрак		680	21	20	109	715	
Итого за день		680	21	20	109	715	

(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-	60			5	22	334,05
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
Итого за Завтрак		680	17	17	81	591	
Итого за день		680	17	17	81	591	

(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
	Горошек конс(порционно)_ (Лето-	60	3		5	33	
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Бананы_ (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтрак		690	29	25	85	724	
Итого за день		690	29	25	85	724	

(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)	60			5	22	334,03
	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
	Масло сливочное(порционно)_	10	1	8		83	14,01
Итого за Завтрак		660	9	19	83	593	
Итого за день		660	9	19	83	593	
Итого за период		6 720	202	201	901	6505	
Среднее значение за период			20,2	20,1	90,1	650,5	

