

Утверждаю:

И.о. заведующего Нижнекаменской СОШ –
филиала МБОУ Алтайской СОШ №1
им.П.К.Коршунова

 /О.С.Катаева
« 30 » 08 2024 г.

Утверждаю:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Алтайская средняя общеобразовательная
школа №1 им. П.К. Коршунова

 / И.Ю. Васильев
« 30 » 08 2024 г.

Примерное 10–тидневное меню
для организации бесплатного горячего питания (завтрак)
обучающихся 1-4 классов, (завтрак и обед) обучающихся с ОВЗ 1-4 классов
Нижнекаменской СОШ - филиала МБОУ Алтайской СОШ №1

Составители: Матева Ю.А., шеф-повар

с. Нижнекаменка, 2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ 1-4 класс	Бутерброды с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	СР2017 №3
	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (рисовая)	165	4,50	7,40	39,70	250,50	СР2017№174
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	СР2017№376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ 31807-2018
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	СР2017№338
Итого за завтрак		575	15,88	18,26	106,58	662,60	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	СР2017№204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	СР2017№376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
Итого за обед		380	12,65	12,26	55,52	381,30	
Итого за день		955	28,53	30,52	162,10	1043,90	
Неделя 1 День 2							

Завтрак 1-4 класс, ОВЗ 1-4 класс	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	CP2017 №71
	Котлеты, биточки, шницели (котлеты из свинины)	100/60	13,52	28,68	16,64	386,70	№ 268 CP 2017
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	CP2017 №312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	-	20,20	84,80	CP2017№389
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807- 2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ 31807- 2018
Итого за завтрак		660	22,23	34,06	83,46	737,45	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Сдоба с повидлом	90	5,76	5,49	46,71	259,20	ГОСТ 31807- 2018
	Кисель из повидла джема, варенья (повидло)	200	0,10	-	29,07	113,80	CP2017№360
Итого за обед		290	5,86	5,49	75,78	373,00	
Итого за день		950	28,09	39,55	159,24	1110,45	
Неделя 1 День 3							
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ 1-4 класс	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	CP2017№46
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	№ 246 CP2017
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№ 304CP 2017
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 CP2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807- 2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ 31807- 2018
	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,20	0,90	8,10	43,00	CP2017№338

Итого за завтрак		660	21,36	23,91	94,23	649,46	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Каша вязкая молочная из риса и пшена	165	4,56	8,38	32,59	225,00	CP2017№175
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	CP2017 №342
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
Итого за обед		395	7,15	8,84	75,41	410,10	
Итого за день		1055	28,51	32,75	169,64	1059,56	
Неделя 1 День 4							
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ 1-4 класс	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	CP2017 №71
	Птица тушеная в соусе (куриные окорочки)	100/100	21,86	20,94	5,86	300,00	CP2017 №290
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	№ 309 CP 2017
	Кисель из повидла джема, варенья (повидло)	200	0,10	-	29,07	113,80	CP20017№360
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ 31807-2018
Итого за завтрак		700	32,53	26,14	89,45	720,95	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Каша жидкая молочная из манной крупы	165	4,58	8,04	31,77	218,25	CP2017 №181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	CP2017 №382
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
Итого за обед		395	11,09	11,88	64,29	407,35	
Итого за день		1095	43,62	38,02	153,74	1128,30	

Неделя 1 День 5							
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ 1-4 класс	Салат витаминный (с кукурузой)	60	1,56	3,73	13,29	92,94	CP2017 №49
	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	CP2017 №204
	Компот из апельсинов и мандаринов (апельсины)	200	0,45	0,10	33,99	141,20	CP2017 №346
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807- 2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ 31807- 2018
	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	CP2017№338
Итого за завтрак		560	17,61	16,75	118,14	697,64	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Сдоба с повидлом	90	5,76	5,49	46,71	259,20	ГОСТ 31807- 2018
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	CP2017№377
Итого за обед		290	5,89	5,51	61,91	321,20	
Итого за день		850	23,50	22,26	180,05	1018,84	
Неделя 2 День 1							
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ 1-4 класс	Бутерброды с джемом или повидлом (повидлю)	60	2,62	4,22	30,36	170,18	CP2017№2
	Каша жидкая молочная из манной крупы	165	4,58	8,04	31,77	218,25	CP2017 №181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	CP2017 №382
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807- 2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ 31807- 2018
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	CP2017№338

Итого за завтрак		575	15,63	16,68	113,79	670,73	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	CP2017 №204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	CP2017 №376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
Итого за обед		380	12,65	12,26	55,52	381,30	
Итого за день		955	28,28	28,94	169,31	1052,03	
Неделя 2 День 2							
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ 1-4 класс	Сдоба с повидлом	90	5,76	5,49	46,71	259,20	ГОСТ 31807-2018
	Макаронник с мясом	160	19,63	27,39	22,87	303,45	CP2017 №285
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	CP2017 №342
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ 31807-2018
Итого за завтрак		500	29,50	33,52	121,74	793,95	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (рисовая)	165	4,50	7,40	39,70	250,50	CP2017№174
	Кисель из повидла джема, варенья (повидло)	200	0,10	-	29,07	113,80	CP20017№360
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
Итого за обед		395	7,03	7,70	83,71	434,80	
Итого за день		895	36,53	41,22	205,45	1228,75	
Неделя 2 День 3							

Завтрак 1-4 класс, ОВЗ 1-4 класс	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	CP2017 №71
	Жаркое по-домашнему	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№ 259 CP 2017
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	CP2017 №376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807- 2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ 31807- 2018
	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,20	0,90	8,10	43,00	CP2017№338
Итого за завтрак		625	17,22	31,00	65,86	614,70	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	CP2017 №120
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	CP2017 №382
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидлю)	60	2,62	4,22	32,08	170,18	CP2017№2
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807- 2018
Итого за обед		490	13,51	11,86	78,96	479,28	
Итого за день		1115	30,73	42,86	144,82	1093,98	
Неделя 2 День 4							
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ 1-4 класс	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	CP2017№67
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	№ 246 CP2017
	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280,00	CP2017№171
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	CP2017№377
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807- 2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ 31807- 2018

Итого за завтрак		570	27,13	30,15	86,98	697,76	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	CP2017№204
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	CP2017 №342
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
		380	12,74	12,40	68,40	435,90	
Итого за день		950	39,87	42,55	155,38	1133,66	
Неделя 2 День 5							
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ 1-4 класс	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	CP2007 №53
	Плов (из свинины)	150	12,62	28,17	25,89	408,00	CP2017 №265
	Кисель из повидла джема, варенья (повидлю)	200	0,10	-	29,07	113,80	CP20017№360
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ 31807-2018
	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	CP2017№338
Итого за завтрак		600	19,82	33,27	107,53	807,40	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (кукурузная)	165	5,72	8,32	45,57	280,50	CP2017№174
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	CP2017№377
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
Итого за обед		395	8,28	8,64	75,71	413,00	
Итого за день		995	28,01	41,84	183,24	1220,40	

