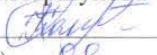


Утверждаю:

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							
<b>Завтрак</b> 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>15,88</b>	<b>18,26</b>	<b>106,58</b>	<b>662,60</b>	
<b>Обед</b> 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
<b>Итого за обед</b>		<b>380</b>	<b>12,65</b>	<b>12,26</b>	<b>55,52</b>	<b>381,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>955</b>	<b>28,53</b>	<b>30,52</b>	<b>162,10</b>	<b>1043,90</b>	
Неделя 1 День 2							

<b>Завтрак</b> 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>22,23</b>	<b>34,06</b>	<b>83,46</b>	<b>737,45</b>	
<b>Обед</b> 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
<b>Итого за обед</b>		<b>290</b>	<b>5,86</b>	<b>5,49</b>	<b>75,78</b>	<b>373,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>950</b>	<b>28,09</b>	<b>39,55</b>	<b>159,24</b>	<b>1110,45</b>	
Неделя 1 День 3							
<b>Завтрак</b> 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

<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>21,36</b>	<b>23,91</b>	<b>94,23</b>	<b>649,46</b>	
<b>Обед</b> 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
<b>Итого за обед</b>		<b>395</b>	<b>7,15</b>	<b>8,84</b>	<b>75,41</b>	<b>410,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1055</b>	<b>28,51</b>	<b>32,75</b>	<b>169,64</b>	<b>1059,56</b>	
Неделя 1 День 4							
<b>Завтрак</b> 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>700</b>	<b>32,53</b>	<b>26,14</b>	<b>89,45</b>	<b>720,95</b>	
<b>Обед</b> 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
<b>Итого за обед</b>		<b>395</b>	<b>11,09</b>	<b>11,88</b>	<b>64,29</b>	<b>407,35</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1095</b>	<b>43,62</b>	<b>38,02</b>	<b>153,74</b>	<b>1128,30</b>	

Неделя 1 День 5							
<b>Завтрак</b> 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>17,61</b>	<b>16,75</b>	<b>118,14</b>	<b>697,64</b>	
<b>Обед</b> 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
<b>Итого за обед</b>		<b>290</b>	<b>5,89</b>	<b>5,51</b>	<b>61,91</b>	<b>321,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>850</b>	<b>23,50</b>	<b>22,26</b>	<b>180,05</b>	<b>1018,84</b>	
Неделя 2 День 1							
<b>Завтрак</b> 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

<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>15,63</b>	<b>16,68</b>	<b>113,79</b>	<b>670,73</b>	
<b>Обед</b> 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
<b>Итого за обед</b>		<b>380</b>	<b>12,65</b>	<b>12,26</b>	<b>55,52</b>	<b>381,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>955</b>	<b>28,28</b>	<b>28,94</b>	<b>169,31</b>	<b>1052,03</b>	
Неделя 2 День 2							
<b>Завтрак</b> 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>29,50</b>	<b>33,52</b>	<b>121,74</b>	<b>793,95</b>	
<b>Обед</b> 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
<b>Итого за обед</b>		<b>395</b>	<b>7,03</b>	<b>7,70</b>	<b>83,71</b>	<b>434,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>895</b>	<b>36,53</b>	<b>41,22</b>	<b>205,45</b>	<b>1228,75</b>	
Неделя 2 День 3							

<b>Завтрак</b> 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>625</b>	<b>17,22</b>	<b>31,00</b>	<b>65,86</b>	<b>614,70</b>	
<b>Обед</b> 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
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>13,51</b>	<b>11,86</b>	<b>78,96</b>	<b>479,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1115</b>	<b>30,73</b>	<b>42,86</b>	<b>144,82</b>	<b>1093,98</b>	
Неделя 2 День 4							
<b>Завтрак</b> 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

<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>27,13</b>	<b>30,15</b>	<b>86,98</b>	<b>697,76</b>	
<b>Обед</b> 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
		<b>380</b>	<b>12,74</b>	<b>12,40</b>	<b>68,40</b>	<b>435,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>950</b>	<b>39,87</b>	<b>42,55</b>	<b>155,38</b>	<b>1133,66</b>	
Неделя 2 День 5							
<b>Завтрак</b> 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>19,82</b>	<b>33,27</b>	<b>107,53</b>	<b>807,40</b>	
<b>Обед</b> 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
<b>Итого за обед</b>		<b>395</b>	<b>8,28</b>	<b>8,64</b>	<b>75,71</b>	<b>413,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>995</b>	<b>28,01</b>	<b>41,84</b>	<b>183,24</b>	<b>1220,40</b>	



