


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

 /Н.В. Сизинцева  
«21» августа 2023 г.

Утверждаю:  
Директор Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
Алтайская средняя общеобразовательная  
школа №1 им. П.К. Коршунова

 /И.Ю. Васильев  
«21» августа 2023 г.

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

Составители: Матвева Ю.А., шеф-повар

с. Нижнекаменка, 2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	СР2017 №342
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Йогурт (порционный в индивид. упаковке)	115	2,60	1,20	15,40	85,00	ГОСТ31981-2013
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>18,17</b>	<b>19,20</b>	<b>125,06</b>	<b>755,20</b>	
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	ГОСТ31807-2018
<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>970</b>	<b>30,82</b>	<b>31,46</b>	<b>180,58</b>	<b>1136,50</b>	
Неделя 1 День 2							
Завтрак 1-4 класс ОВЗ 1-4 класс	Салат витаминный (с кукурузой)	60	1,56	3,73	13,29	92,94	СР2017 №49
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	СР2017 № 246
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	СР2017 №312
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	СР2017 №382
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	СР2017 №338

<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>27,51</b>	<b>27,13</b>	<b>99,86</b>	<b>725,49</b>	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	ГОСТ31807-2018
	Кисель из повидла джема, варенья (повидло)	200	0,10	-	29,07	113,80	СР2017№360
<b>Итого за обед</b>		<b>290</b>	<b>6,13</b>	<b>5,13</b>	<b>82,89</b>	<b>394,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>950</b>	<b>33,64</b>	<b>32,26</b>	<b>182,75</b>	<b>1119,91</b>	
Неделя 1 День 3							
Завтрак 1-4 класс ОВЗ 1-4 класс	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	СР2017 №71
	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
	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	ГОСТ31807-2018
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Плоды и ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	СР2017№338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>21,30</b>	<b>17,97</b>	<b>130,88</b>	<b>767,12</b>	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Каша вязкая молочная из риса и пшена	165	4,56	8,38	32,59	225,00	СР2017№175
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	СР2017 №342
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
<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>1085</b>	<b>28,45</b>	<b>26,81</b>	<b>206,29</b>	<b>1177,22</b>	
Неделя 1 День 4							
Завтрак 1-4 класс ОВЗ	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	СР2017 №71
	Птица тушеная в соусе (куриные окорочки)	100/100	21,86	20,94	5,86	300,00	СР2017 №290

1-4 класс	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	CP2017 № 304
	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	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	CP2017№338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>800</b>	<b>31,06</b>	<b>27,39</b>	<b>109,49</b>	<b>809,20</b>	
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	ГОСТ31807-2018
<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>1195</b>	<b>42,15</b>	<b>39,27</b>	<b>173,78</b>	<b>1216,55</b>	
Неделя 1 День 5							
Завтрак 1-4 класс ОВЗ 1-4 класс	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	CP2017№67
	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322,00	CP2017 №265
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	CP2017№377
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	2,40	3,87	27,83	156,00	CP2017№2
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Соки овощные, фруктовые, ягодные(в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	CP2017№389
<b>Итого за завтрак</b>		<b>715</b>	<b>24,81</b>	<b>27,28</b>	<b>117,90</b>	<b>816,56</b>	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	ГОСТ31807-2018
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	CP2017№377

<b>Итого за обед</b>		<b>290</b>	<b>6,16</b>	<b>5,15</b>	<b>69,02</b>	<b>342,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1005</b>	<b>30,97</b>	<b>32,43</b>	<b>186,92</b>	<b>1159,18</b>	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак 1-4 класс ОВЗ 1-4 класс	Бутерброды с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	CP2017 №3
	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (кукурузная)	165	5,72	8,32	45,57	280,50	CP2017№174
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	CP2017 №342
	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	ГОСТ31807-2018
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,20	0,90	8,10	43,00	CP2017№338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>23,02</b>	<b>24,95</b>	<b>177,45</b>	<b>1023,82</b>	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Макаронны 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	ГОСТ31807-2018
<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>1045</b>	<b>35,67</b>	<b>37,21</b>	<b>232,97</b>	<b>1405,12</b>	
Неделя 2							
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
	Макаронник с мясом	145	17,79	24,82	20,73	275,00	CP2017 №285
	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	ГОСТ31807-2018

	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Плоды и ягоды свежие(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	СР2017№338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>24,39</b>	<b>26,00</b>	<b>101,90</b>	<b>640,90</b>	
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	СР2017№174
	Кисель из повидла джема, варенья (повидло)	200	0,10	-	29,07	113,80	СР20017№360
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
<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>990</b>	<b>31,42</b>	<b>33,70</b>	<b>185,61</b>	<b>1075,70</b>	
Неделя 2 День 3							
Завтрак 1-4 класс ОВЗ 1-4 класс	Салат витаминный (с кукурузой)	60	1,56	3,73	13,29	92,94	СР2017 №49
	Птица тушеная в соусе (куриные окорочки)	100/100	21,86	20,94	5,86	300,00	СР2017 №290
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	СР2017 №312
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	СР2017№377
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Йогурт (порционный в индивидуальной упаковке)	115	2,60	1,20	15,40	85,00	ГОСТ31981-2013
<b>Итого за завтрак</b>		<b>775</b>	<b>33,16</b>	<b>31,17</b>	<b>94,47</b>	<b>793,89</b>	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	СР2017 №120
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	СР2017 №382
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	2,40	3,87	27,83	156,00	СР2017№2
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018

<b>Итого за обед</b>		<b>485</b>	<b>13,29</b>	<b>11,51</b>	<b>74,71</b>	<b>465,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>46,45</b>	<b>42,68</b>	<b>169,18</b>	<b>1258,99</b>	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак 1-4 класс ОВЗ 1-4 класс	Жаркое по-домашнему	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	CP2017 № 259
	Кисель из повидла джема, варенья (повидло)	200	0,13	-	30,65	113,80	CP2017 №360
	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	ГОСТ31807-2018
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Соки овощные, фруктовые, ягодные (в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	CP2017 №389
<b>Итого за завтрак</b>		<b>715</b>	<b>23,41</b>	<b>35,11</b>	<b>145,53</b>	<b>978,92</b>	
Обед ОВЗ 1-4 класс	Макаронны 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	ГОСТ31807-2018
<b>Итого за обед</b>		<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>1095</b>	<b>36,15</b>	<b>47,51</b>	<b>213,93</b>	<b>1414,82</b>	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак 1-4 класс ОВЗ 1-4 класс	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,40	30,09	234,73	CP2007 №53
	Котлеты, биточки, шницели (котлеты)	100/60	16,46	17,80	16,64	300,70	CP2017 № 268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	CP2017 № 309
	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	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018

	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100	0,20	0,90	8,10	43,00	CP2017№338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>760</b>	<b>38,14</b>	<b>32,20</b>	<b>139,54</b>	<b>1004,78</b>	
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	ГОСТ31807-2018
<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>1155</b>	<b>46,42</b>	<b>40,84</b>	<b>215,25</b>	<b>1417,78</b>	