

Утверждаю:

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

 /Н.В. Сизинцева

«31» августа 2023 г.

Утверждаю:

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

 / И.Ю. Васильев

«31» августа 2023 г.

Примерное 10–тидневное меню
для организации горячего питания (завтрак и обед)
обучающихся 5-11 классов, ОВЗ 5-11 классов Нижнекаменской СОШ -
филиала МБОУ Алтайской СОШ №1

Составители: Матева 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 ОБЗ 5-11 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
Итого за завтрак		380	12,65	12,26	55,52	381,30	
Обед 5-11 класс, ОБЗ 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75	СР2017№82
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	СР2017 №342
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидлом)	55	2,40	3,87	27,83	156,00	СР2017№2
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,88	141,00	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,40	ГОСТ31807-2018
Итого за обед		610	12,26	9,91	115,20	607,75	
Итого за день		990	24,91	22,17	170,72	989,05	
Неделя 1 День 2							
Завтрак ОБЗ 5-11 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	СР20017№360
Итого за завтрак		290	6,13	5,13	82,89	394,42	
Обед 5-11 класс,	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	СР2017№102

ОВЗ 5-11 класс	Птица тушеная в соусе (куриные окорочки)	100/100	21,86	20,94	5,86	300,00	СР2017№290
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	СР2017№309
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	СР2017№382
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,88	141,00	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,40	ГОСТ31807-2018
Итого за обед		950	46,69	36,73	123,80	1024,88	
Итого за день		1240	52,82	41,86	206,69	1419,27	
Неделя 1 День 3							
Завтрак ОВЗ 5-11 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
Итого за завтрак		395	7,15	8,84	75,41	410,10	
Обед 5-11 класс, ОВЗ 5-11 класс	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	СР2017№88
	Рыба, запечённая в сметанном соусе (горбуша)	120	11,65	11,36	26,58	255,00	СР2017№232
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	СР2017№312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	СР2017№349
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,88	141,00	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,40	ГОСТ31807-2018
Итого за обед		855	25,66	23,12	108,62	875,65	
Итого за день		1250	32,81	31,96	184,03	1285,75	

Неделя 1 День 4							
Завтрак ОВЗ 5-11 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
Итого за завтрак		395	11,09	11,88	64,29	407,35	
Обед 5-11 класс, ОВЗ 5-11 класс	Рагу из птицы (куриных окорочков)	175	12,00	11,27	15,20	210,00	CP2017№289
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	CP2017№377
	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	ГОСТ31807-2018
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,88	141,00	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,40	ГОСТ31807-2018
Итого за обед		565	26,06	17,38	132,78	786,02	
Итого за день		960	37,15	29,26	197,07	1193,37	
Неделя 1 День 5							
Завтрак ОВЗ 5-11 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
Итого за завтрак		290	6,16	5,15	69,02	342,62	
Обед 5-11 класс, ОВЗ 5-11 класс	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	CP2017№46
	Котлеты, биточки, шницели (котлеты из говядины)	160	16,46	17,80	16,64	300,70	CP2017№268
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	CP2017№312
	Капуста тушеная	80	1,48	2,58	5,75	52,16	CP2017№321

	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	-	20,20	84,80	CP2017№389
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,88	141,00	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,40	ГОСТ31807-2018
Итого за обед		740	29,00	29,64	115,95	852,66	
Итого за день		1030	35,16	34,79	184,97	1195,28	
Неделя 2 День 1							
Завтрак ОВЗ 5-11 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	ГОСТ31807-2018
Итого за завтрак		380	12,65	12,26	55,52	381,30	
Обед 5-11 класс, ОВЗ 5-11 класс	Салат витаминный (с кукурузой)	100	2,60	6,22	22,15	154,90	CP2017№49
	Жаркое по-домашнему	57/143	18,51	20,67	18,95	337,14	CP2017№259
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	CP2017 №342
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,88	141,00	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,40	ГОСТ31807-2018
Итого за обед		600	29,17	28,01	117,54	840,04	
Итого за день		980	41,82	40,27	173,06	1221,34	
Неделя 2 День 2							
Завтрак ОВЗ 5-11 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	CP2017№360
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
Итого за завтрак		395	7,03	7,70	83,71	434,80	
Обед 5-11 класс, ОВЗ	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	CP2017№102
5-11 класс	Котлеты, биточки, шницели (биточки из говядины)	160	16,46	17,80	16,64	300,70	CP2017№268
	Каша рассыпчатая (перловая)	192	5,57	9,35	39,49	264,00	CP2017№171
	Компот из апельсинов и мандаринов (апельсины)	200	0,45	0,10	33,99	141,20	CP2017№346
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,88	141,00	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,40	ГОСТ31807-2018
Итого за обед		902	35,87	33,48	155,22	1087,55	
Итого за день		1297	42,90	41,18	238,93	1522,35	
Неделя 2 День 3							
Завтрак ОВЗ 5-11 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 (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
Итого за завтрак		485	13,29	11,51	74,71	465,10	
Обед 5-11 класс, ОВЗ 5-11 класс	Рассольник ленинградский	250/5	2,02	5,09	11,98	107,25	CP2017№96
	Плов	75/125	21,99	22,52	34,69	429,33	CP2017№265
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	CP2017№376

	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,88	141,00	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,40	ГОСТ31807-2018
Итого за обед		755	31,98	28,59	110,23	829,98	
Итого за день		1240	45,27	40,10	184,94	1295,08	
Неделя 2 День 4							
Завтрак ОВЗ 5-11 класс	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	СР2017№204
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	СР2017№342
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
Итого за завтрак		380	12,74	12,40	68,40	435,90	
Обед 5-11 класс, ОВЗ 5-11 класс	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	СР2017№46
	Птица тушеная в соусе (куриные окорочка)	100/100	22,18	22,52	7,02	300,00	СР2017№290
	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280,00	СР2017№171
	Кисель из повидла джема, варенья (повидло)	200	0,10	-	29,07	113,80	СР2017№360
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,88	141,00	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,40	ГОСТ31807-2018
			760	39,15	38,13	135,68	1017,30
Итого за обед		1140	51,89	50,53	204,08	1453,20	
Итого за день							
Неделя 2 День 5							
Завтрак ОВЗ 5-11 класс	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (кукурузная)	165	5,72	8,32	45,57	280,50	СР2017№174

	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	CP2017№377
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
Итого за завтрак		395	8,28	8,64	75,71	413,00	
Обед 5-11 класс, ОВЗ 5-11 класс	Винегрет овощной	150	2,10	15,06	10,94	187,65	CP2017№67
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	CP2017№246
	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	CP2017№304
	Компот из апельсинов и мандаринов (апельсины)	200	0,45	0,10	33,99	141,20	CP2017№346
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,88	141,00	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	92,40	ГОСТ31807-2018
Итого за обед		750	28,68	37,37	145,67	1005,85	
Итого за день		1145	36,96	46,01	221,38	1418,85	