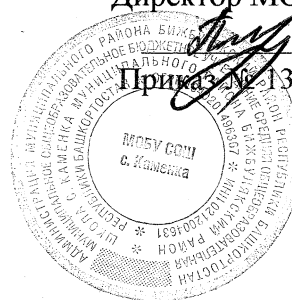


Утверждаю

Директор МОБУ СОШ с. Каменка

И. В. Попова

Приказ № 134-Д от 31.08.2023г.



**Примерное 10 – дневное меню
для 1-4 классов (завтрак),
ОВЗ 1- 4 классов (завтрак, обед)
на 2023 -2024 учебный год**

Школа МОБУ СОШ с.Каменка 1 неделя понедельник День 1

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Биточки мясные с томатным соусом, каша пшённая рассыпчатая	280	52,54	488,63	17,87	20,7	57,27
	гор.напиток	Чай витаминизированный	200	9,26	38	0,2	0	10
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащённый витаминами для детского питания	50	2,64	121,7	3,34	0,5	24,3
			500	64,44	648,33	21,41	21,2	91,57
Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	15,31	107,83	2,09	6,33	10,64
	2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	34,68	114,49	10,37	5,74	5,36
	гарнир	Макронные изделия отварные с маслом.	200	9,91	281,5	7,36	7,06	47,1
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	20	1,30	52	1,3	0,2	11
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,01	66	2,4	0,3	13,8
	сладкое	Компот из яблок с лимоном	200	10,63	104,1	0,25	0,25	25,35
			800	136,98	725,85	23,77	19,88	113,25

Школа МОБУ СОШ с.Каменка 1 неделя вторник День 2

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	155	34,62	200,3	6,04	7,63	25,81
	гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	207	3,50	61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб бел.	Бутерброд с маслом	40	9,20	139	2,1	7,5	14,7
	сладкое	Йогурт для детского питания с белкомйодированным молочным "Биойод"	100	17,12	80	3,2	3	9,2
			502	64,44	481	11	18	65
Обед	закуска	Винегрет	100	10,75	129,26	1,26	10,14	8,32
	1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	19,50	99,95	3,34	2,94	15,04
	2 блюдо	Плов из мяса птицы	180	31,88	377	17,1	21,4	28,4
	сладкое	Кисель витаминизированный	200	8,40	16	0	0	3,9
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,30	52	1,3	0,2	11
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,01	66	2,4	0,3	13,8
			780	136,98	740	26	35	80

Школа МОБУ СОШ с.Каменка 1 неделя среда День 3

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	Салат из свёклы с растительным маслом	60	6,65	69	1	4,8	5
	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом с котлетой припущенные из мяса птицы с томатным соусом	255	36,98	420,99	16,82	19,07	45,5
	хлеб бел.	Бутерброд с сыром	45	18,66	128	5	4,7	14,6
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	2,15	35	0	0	9
			560	64,44	653	23	29	74
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гренками	270	8,46	199	7,9	4,3	31,5
	2 блюдо	Мясо тушеное	100	36,78	136,51	17,5	6,1	2,99
	гарнир	Картофель отварной	184	16,09	219	3,7	8,4	32,6
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	9,20	35	0,1	0	9,1
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,30	52	1	0	11
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,01	66	2,4	0,3	13,8
			804,00	136,98	708	32,9	19,3	100,99

Школа МОБУ СОШ с.Каменка 1 неделя четверг День 4

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с гуляшом из говядины	240	43,90	337,08	17,29	19,35	22,73
	гор.напиток	Чай с молоком	200	2,90	89,32	1,4	1,6	17,34
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,64	73	2	0,3	14,6
	фрукты	Яблоко	100	15,00	47	0	0	10
			570	64,44	546	21	22	64
Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	9,46	111,11	1,9	6,66	10,81
	2 блюдо	Котлеты мясные с томатным соусом	90	43,37	237	14	18	4,1
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	7,20	263,8	8,7	5,4	45
	сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	10,50	79,6	0	0	19,4
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,30	52	1,3	0,2	11
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,00	66	2,4	0,3	13,8
			745	136,98	810	28	31	104

Школа МОБУ СОШ с.Каменка 1 неделя пятница День 5

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	205	19,40	253,76	5,77	7,98	39,01
	гор.напиток	Чай витаминизированный	200	9,26	38	0,2	0	10
	хлеб бел.	Бутерброд с сыром	45	18,66	128	5	4,7	14,6
Обед	сладкое	Йогурт для детского питания с белкомйодированным молочным "Биойод"	100	17,12	80	3,2	3	9
			550	64,44	499	15	16	73
	1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	12,91	109,38	2,45	4,89	13,9
	2 блюдо	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	31,63	167,48	9,92	11,21	6,77
	гарнир	Картофельное пюре	200	18,52	213,9	4,26	8,08	31,1
	сладкое	Компот из смородины черной	200	7,47	74,2	0,31	0,07	18,09
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,30	52	1,3	0,2	11
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,01	66	2,4	0,3	13,8
			790	136,98	683	21	25	95

Школа МОБУ СОШ с.Каменка 2 неделя понедельник День 1

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Макароны запечённые с сыром	160	30,55	245,62	7,61	12,62	26,13
	гор.напиток	Какао с молоком	200	9,69	153	3,7	3,9	25,9
	хлеб бел.	Бутерброд с маслом	40	9,20	139	2,1	7,5	14,7
	фрукты	Яблоко	100	15,00	47	0,4	0,4	9,8
			500	64,44	584,62	13,81	24,42	76,53
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	41,02	175,1	9,76	6,82	19,01
	2 блюдо	Рагу из птицы	175	16,47	308,58	15	19,3	18,2
	сладкое	Компот из апельсинов с яблоками	200	13,04	111	0,48	0,25	26,81
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,30	52	1,3	0,2	11
	хлеб черн.	Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	30	2,01	66	2,4	0,3	13,8
			710	136,98	712,68	29,32	27,16	88,82

Школа

МОБУ СОШ с.Каменка

2 неделя

вторник

День

2

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	6,04	42,02	0,51	3,04	3,2
	гор.блюдо	Картофельное пюре с котлетами рубленные из мяса птицы	245	29,38	333	16,6	23,9	26,7
	гор.напиток	Чай витаминизированный	200	9,26	38	0,2	0	10
	хлеб бел.	Хле пшеничный обогащённый витаминами для детского питания	30	2,64	73	2	0,3	14,6
	сладкое	Йогурт для детского питания	100	17,12	80	3	3	9
			635	64,44	566	23	30	64
Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	5,94	75,35	1,43	5,09	9,5
	1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	23,88	149,6	5,03	11,3	32,38
	2 блюдо	Жаркое по-домашнему	180	31,94	273,3	18,4	14,1	18,1
	гор.напиток	Компот из яблок с лимоном	200	7,47	104,1	0,25	0,25	25,35
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,30	52	1	0	11
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,01	66	2,4	0,3	13,8
			780,00	136,98	720	28,81	31,24	110,13

Школа

МОБУ СОШ с.Каменка

2 неделя

среда

День

3

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Каша "Артек" молочная вязкая	185	38,03	365	7,5	7,1	68,9
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	2,15	35	0,1	0	9,1
	хлеб бел.	Бутерброд с маслом	38	9,26	126	2,08	6	14,68
	фрукты	Яблоко	100	15,00	47	0	0,4	9,8
			523	64,44	573	10	14	103
Обед	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	11,50	113	2,1	5,6	12,4
	2 блюдо	Гуляш	90	32,17	200,08	14,19	14,75	2,63
	гарнир	Макаронные изделия отварные с овощами	150	17,66	211,6	5,3	5,9	34,23
	сладкое	Чай с сахаром	200	9,20	35	0	0	9,1
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	20	1,30	52	1,3	0,2	11
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,01	66	2,4	0,3	13,8
			740	136,98	678	25,39	26,75	83,16

Школа МОБУ СОШ с.Каменка 2 неделя четверг День 4

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая с фрикадельками из говядины с томатным соусом	260	44,35	422,29	19,38	19,17	42,63
	гор.блюдо							
	гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	207	3,50	61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб бел.	Бутерброд с сыром	40	16,59	108,6	4,6	3,0	15,0
			507	64,44	592,47	24,05	22,13	72,89
Обед								
	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	4,89	70,02	0,84	5,06	5,32
	1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	14,68	104,16	1,93	6,34	10,05
	2 блюдо	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	100	23,11	121,07	8,95	5,48	9,16
	гарнир	Картофельное пюре с морковью	200	10,93	175,78	4,1	4,62	29,46
	сладкое	Компот из плодов консервированных	200	16,92	157	0,63	0	40,2
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	20	1,3	52,0	1,3	0,2	11,0
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,01	66	2,4	0,3	13,8
			900	136,98	746,25	20,15	22	118,94

Школа МОБУ СОШ с.Каменка 2 неделя пятница День 5

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	155	22,83	182,3	4,95	6,3	26,53
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	9,20	35	0,1	0	9,1
	хлеб бел.	Будерброд с маслом и сыром	50	23,11	174,6	4,68	10,15	15,05
		Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,1%	100	9,30	80	3,2	3	9,2
	сладкое		505	64,44	471,9	12,93	19,45	59,88
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гренками	270	8,46	199	7,9	4,3	31,5
	2 блюдо	Биточки из мяса с птицы с томатным соусом	90	31,63	167,48	9,92	11,21	6,77
	гарнир	Рис припущенный	180	17,2	258,07	4,46	6,53	45,32
	сладкое	Компот из свежих плодов	200	8,59	60,64	0,16	0	14,99
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	20	1,30	52,0	1,3	0,2	11
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,01	66	2,4	0,3	13,8
			790	136,98	803,19	26,14	22,54	123,38