

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 Куяновская средняя общеобразовательная школа
 636953 Томская область, Первомайский район
 с. Куяново, ул. Центральная, 16
[E- mail: kaibazakovaa@mail.ru](mailto:kaibazakovaa@mail.ru)
 Телефон 33-125



«Утверждаю»
 ректор МБОУ Куяновской СОШ
 А.П. Кайбазакова

01 сентября 2023

МЕНЮ на 10 дней
для питания школьников (7-11 лет) и с ОВЗ
На 2023-2024 учебный год

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	каша кукурузная	180	235,5	6,53	9,51	43,53
	гор.напиток		напиток витаминный	200	160	0,31	0	39,4
	хлеб	1	бутерброд с маслом	291	229	0	200	0
	фрукты	333	фрукты свежие/ябло	100	33,3	0,3	0,3	6,75
	Итого за завтрак					582,2	9,2	17
Обед	1 блюдо	82	борщ со сметаной	200/5	83	1,44	3,93	8,74
	2 блюдо	291	плов	200	229	12,71	7,85	26,8
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
	итого за обед					465,52	17,38	12,2
Полдник		424	бутерброд с повидло	200	318	7,28	12,52	43,92
	напиток	389	сок фруктовый	200	142,4	0,6	0	35

		итого за полдник			460,4	7,88	12,52	78,92
								2 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша манная	200	264,5	5,55	9,74	38,5
	гор.напиток	376	молоко	200/15	60	0,07	0,02	15
		422	пироженое	1 шт	283	7,9	8,12	44,48
	итого за завтрак					607,5	13,52	17,88
Обед	1 блюдо	94	рассольник	200/30	84,8	1,7	4,08	9,04
			гуляш из говядины			13,36	14,08	3,27
	2 блюдо	246		100	164			
	гарнир	171	гречка отварная	160	280	8,85	9,55	39,86
	хлеб бел.	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	горячий напиток	379	кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
итого за обед					722,92	30,24	30,43	87,64
Полдник	2 блюдо	210	омлет	200/5	345,9	18,99	28,32	3,51
	гор.напиток	377	чай с лимон	200/15/7	62	0,13	0,02	15,2
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
итого за полдник					501,4	22,28	28,7	38,03
								3 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	каша пшеничная	170	299	6,84	8,01	50,04
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	118,8	4,08	3,54	17,58
						5,3	8,26	14,82
	хлеб	6	бутерброд с маслом	50	155			
итого за завтрак					572,8	16,22	19,81	82,44
Обед	1 блюдо	103	суп с лапшой	200/30	94,6	2,152	2,27	13,96
	2 блюдо	234	рыбная котлета с мас	100	205,31	14,09	6	12,93

	гарнир	312	пюре картофельное	200	183	4,08	8	27,25
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	напиток	349	компот из сух	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	Итого за обед				709,23	24,142	16,76	105,47
Полдник		2	бутерброд с повидло	55	394,35	13,7	12,64	60,11
	гор.напиток	376	Чай с сахар	200/15	60	0,07	0,02	15
		338	яблоки свежие	100	33,3	0,3	0,3	7,35
	итого за полдник				487,65	14,07	12,96	82,46
							4 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	каша геркулесовая	200	310,9	7,55	11,92	43,28
	гор.напиток	377	чай с лимон	200/15/7	62	0,13	0,02	15,2
	хлеб	1	бутерб с масл	40	136	2,36	7,49	14,89
	итого за завтрак				508,9	10,04	19,43	73,37
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	106	суп из рыб конс	200	84,8	1,75	2,22	12,3
	2 блюдо	333	соус томатный	50	39,71	0,69	2,45	3,74
	2 блюдо	281	биточки мясные	80	113	6,97	6,3	6,44
	гарнир	202	макароны отварные	150	156,3	5,65	0,66	31,92
	хлеб бел.	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	гор.напиток		кисель витамин	200	160	0,31	0	39,4
	итого за обед				647,33	18,53	12,03	113,32
Полдник	1 блюдо	120	суп молочный с лапш	250	143,5	6,4	5,3	22
	гор.напиток	376	Чай с сахар	200/15	60	0,07	0,02	15
		338	бананы свежие	100	70,88	1,13	0,38	15,75
	итого за полдник				274,38	7,6	5,7	52,75
							5 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	каша рисовая	200	264,5	4,63	9,74	39,45
	горячий напиток	379	кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95

	хлеб бел.	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	итого за завтрак				458,62	10,96	12,82	74,72
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	92	щи из кв.кап.	200/50	160	1,3	3,93	5
	2 блюдо	279	тефтели с соус	110	142	7,46	8,29	9,44
	гарнир	312	пюре картоф	200	183	4,08	8	27,25
		140	свекла тушеная	125	113	2,3	6,27	12,15
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
		333	соус сметанн с томат	50	39,71	0,69	2,45	3,74
	гор.напиток	377	чай с лимон и сахаро	200/15/7	62	0,13	0,02	15,2
	итого за обед				731,23	19,12	29,36	92,1
Полдник		456	коржик молочный	75	286	4,89	8,43	47,68
	напиток	349	компот из сухофрукт	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	итого за полдник				418,8	5,55	8,52	79,69
							6 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша пшенная	170	307	6,84	9,19	49,21
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	хлеб бел.	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	итого за завтрак				460,52	10,07	9,61	83,53
Обед	1 блюдо	108	суп с клецками	200/40	144,25	2,84	3,67	18,79
	2 блюдо	291	плов	150	229	12,71	7,85	26,8
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	118,8	4,08	3,54	17,58
	итого за обед				585,57	22,79	15,46	82,49
	итого за день				1043,09	32,86	25,07	166,02
Полдник		418	пироженное	75	119	4,78	4,07	18,12
	напиток	385	молоко	200	96,85	5,23	4,54	8,66
	итого за полдник				215,85	10,01	8,61	26,78

								7 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	каша ячневая	170	259	4,98	7,89	42,16
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
						5,3	8,26	14,82
	хлеб	6	бутерброд с повидло	50	155			
		пр	йогурт 1,5 жирности	125	66,88	5,13	1,88	7,38
итого за завтрак					540,88	15,48	18,05	79,36
Обед	1 блюдо	85	свекольник	200/40	83	1,44	3,93	8,74
	2 блюдо	232	рыба с маслом	160	245	11,24	11,45	24,35
	гарнир	312	пюре картоф	200	183	4,08	8	27,25
	сладкое	442	булочка к чаю	100	250	15,74	3,5	38,86
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	горячий напиток	379	кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
	итого за обед					955,12	38,83	29,96
Полдник	2 блюдо	223	творожная запеканка	100	212,5	15,22	10	14,8
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	итого за полдник					272,5	15,29	10,02
								8 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	каша гречневая молс	170	320	8,85	9,55	49,84
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	хлеб	3	бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83
	итого за завтрак					537	14,72	17,87
Обед	1 блюдо	119	суп горох	200,4	441,8	6,24	38,42	12,75
	2 блюдо	331	курица туш в соусе	100	167	12,28	11,52	3,51
	гарнир	202	макароны отварные	200	208	7,54	0,89	42,56
		333	соус сметанн с томат	50	39,71	0,69	2,45	3,74
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	напиток		напиток витамин	200	160	0,31	0	39,4

	итого за обед				1050,63	33,08	56,36	97,83	
Полдник		456	коржик молоч	75	286	4,89	8,43	47,68	
	фрукты	333	фрукты свежие \баба	100	33,3	0,3	0,3	7,35	
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	
	итого за полдник					379,3	5,26	8,75	70,03
	итого за день					1966,93	53,06	82,9	247,53
								9 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	120	суп молочный с лапш	200/10	120	4,38	3,79	14,36	
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	
	хлеб	1	бутерброд с маслом	40	136	2,36	7,49	14,89	
		209	яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	0,28	
	итого за завтрак					437,6	15,9	19,42	47,11
Обед	1 блюдо	101	суп картофельный с	200/40	68,6	1,57	2,168	9,68	
	2 блюдо	289	рагу из птицы	200	219,38	12,4	13,46	12,98	
	напиток	389	сок яблочный	200	84,8	1	0	20,2	
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
	итого за обед					466,3	18,13	16,03	62,18
Полдник	напиток	349	компот из сух	200	132,8	0,66	0,09	32,01	
	2 блюдо	210	омлет натуральный	200/5	345,9	18,99	28,32	3,51	
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
	итого за полдник					572,22	22,81	28,81	54,84
									10 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	175	каша молочная из ри	200	272,7	5,52	10,16	39,5	
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	
	хлеб	424	пироженное	100	318	7,28	12,52	43,92	
	итог за завтрак					650,7	12,87	22,7	98,42
Обед	1 блюдо	92	щи из кв.кап.	200/50	160	1,3	3,93	5	
	2 блюдо	272	котлета мясная	110	142	5,82	13,67	2,25	

