

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 | |

