



Утверждаю:
И. о. директора КОГОБУ ШИ ОВЗ
п. Светлополянска
Сюзева Е. М.
«14» октября 2024 г.
Приказ № 178/ОД от 14.10.2024 г.

**Примерное двухнедельное меню
по горячему питанию
для обучающихся 1-4 классов
КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска
Верхнекамского района**

Школа КОГОбУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска Верхнекамского района Стд./корп _____ День _____ понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Кал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша рисовая молочная жидкая	180	16,10		5	7	28
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,60		0	0	9
	хлеб	3	Бутерброд с маслом и сыром	88	12,0		8	8	37
	закуска		Икра кабачковая	70	12,00		4	0	4
	фрукты		Яблоко	180	27,00		4	1	38
Завтрак 2	фрукты								
	закуска								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	Итого:			748	68.7		21	16	116

Школа КОГБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска Верхнекамского района Отд./корп День вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	160		Суп молочный с макаронными изделиями	250	19,00	148	6	5	20
	гор.напиток	694		Какао на молоке сгущённом	200	20,50	130	4	3	22
	хлеб	3		Бутерброд с маслом и сыром	83	14,40	222	8	6	40
	закуска	ТК		Яйцо варёное	80	10,40	83	2	5	8
	фрукты			Яблоко	150	32,00	144	2	1	32
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска									
	1 блюдо									
	2 блюдо									
	гарнир									
	сладкое									
	хлеб бел.									
	хлеб черн.									
	Итого:				763	96,30	727	22	20	122

Школа

КОГБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска Верхнекамского района

Отд./корп

День

среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша пшённная молочная жидкая	180	15,00	221	6	8	31
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	12,00	94	3	3	14
	хлеб	3	Бутерброд с маслом	90	14,00	253	9	2	60
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	120	23,00	130	3	1	28
	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Итого:				590	64,00	698	21	14	133

Школа		КОГБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска Верхнекамского района					Отд./корп		День		четверг	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша молочная "Дружба"	180	16,00	209	6	7	30			
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,50	91	0	0	9			
	хлеб	1	Бутерброд с маслом и сыром	83	14,50	240	10	8	40			
Завтрак 2	закуска	ТК	Яйцо варёное/Горошек консервированный	90	22,50	90	7	6	5			
	фрукты											
	фрукты											
Обед	закуска											
	1 блюдо											
	2 блюдо											
	гарнир											
	сладкое											
	хлеб бел.											
	хлеб черн.											
	Итого:			553	54,50	630	23	21	84			

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	161	Суп молочный с крупой	250	18,00	120	6	5	21
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	3,90	37	0	0	9
	хлеб	3	Бутерброд с маслом	78	14,00	300	7	12	47
	закуска		Икра кабачковая	100	15,00	70	4	0	4
	фрукты		Яблоко	130	16,00	70	0	0	18
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Итого:				820	66,90	597	17	17	99

Школа		КОГОбУ ШИ ОВЗ п.Светлополянск				Отд./корп		День				суббота
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша манная молочная жидкая	180	18,00	194	5	7	27			
	гор.напиток	692	Кофейный напиток на молоке	200	12,00	91	3	3	15			
	хлеб	3	Бутерброд с маслом и сыром	83	16,20	272	9	8	174			
	фрукты	45	Салат из квашеной капусты яблоко	80	13,40	66	1	4	6			
Завтрак 2	фрукты			130	38,00	125	2	1	27			
Обед	закуска											
	1 блюдо											
	2 блюдо											
	гарнир											
	сладкое											
	хлеб бел.											
	хлеб черн.											
	Итого:			673	97,60	748	20	23	246			

Школа	КОГБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска Верхнекамского района				Отд./корп	День	2 понедел.		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша пшённая молочная жидкая	180	14,70	221	6	8	31
	гор.напиток	630	Чай с молоком и сахаром	200	11,00	61	1	1	11
	хлеб		Бутерброд с маслом и сыром	83	11,40	237	10	1	35
	закуска	ТК	Икра кабачковая	63	9,50	70	1	6	6
	фрукты		Яблоко	140	36,00	60	1	0	30
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Итого:				666	82,60	649	19	16	113

Школа

КОГОбУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска Верхнекамского района

Отд./корп

День

2 вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	12,30	148	6	5	20
	гор.напиток	692	Кофейный напиток на молоке	200	13,40	94	3	3	15
	хлеб		Пшеничный	63	5,00	140	5	1	32
	закуска	ТК	Яйцо варёное/горошек консервированный	90	22,10	90	7	4	5
	фрукты		яблоко	120	25,80	120	2	1	25
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Итого:				723	78,60	592	23	14	97

Школа		КОГОбУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска Верхнекамского района			Отд./корп		День		2 среда	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша рисовая молочная жидкая	180	21,50	194	5	7	28	
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	3,50	37	0	0	37	
	хлеб	3	Бутерброд с маслом и сыром	83	15,00	225	8	8	34	
	закуска		Икра кабачковая	63	9,50	50	4	1	4	
	фрукты		Банан/Яблоко	260	50,00	100	2	1	30	
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска									
	1 блюдо									
	2 блюдо									
	гарнир									
	сладкое									
	хлеб бел.									
	хлеб черн.									
	Итого:				786	99,50	606	19	17	133

Школа

КОГОбУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска Верхнекамского района

Отд./корп

День

2 четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша молочная "дружба"	180	21,70	209	6	8	30
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	16,50	98	4	3	14
	хлеб	3	Бутерброд с маслом и сыром	110	11,40	272	9	8	45
	закуска	45	Салат из квашеной капусты	80	8,60	66	1	4	6
	фрукты		Яблоко	130	19,00	80	1	1	38
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Итого:				700	77,20	725	21	24	133

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша пшённая молочная жидкая	180	21,00	221	6	8	31
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,60	35	0	0	9
	хлеб	3	Бутерброд с маслом и сыром	140	15,00	272	9	8	45
	закуска	ТК	Яйцо варёное	40	14,50	146	5	7	25
	закуска	ТК	Горошек консервированный	50	16,00	30	4	0	6
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	260	40,00	90	2	1	40
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Итого:				840	108,10	794	26	24	156

Школа КОГ ОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска Верхнекамского района Отд./корп День 2 суббота

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша пшеничная молочная жидкая	180	21,00	213	6	7	14
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,60	35	0	0	9
	хлеб	3	Бутерброд с маслом и сыром	95	16,80	274	7	8	45
	фрукты		Банан	180	31,00	170	3	1	38
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	Итого:			655	70,40	692	16	16	106