

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН»
ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Новоюгинская средняя общеобразовательная школа»
636714 село Новоюгино Каргасокский район Томская область ул. Центральная № 74
телефон(253) 37-1- 40 –директор /Факс(253) 37-1-40 /
E-mail: novougino@yandex.ru

Согласовано



Директор МКОУ «Новоюгинская СОШ»

Гурдина Л.А..

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

с 20.10.2023 г.

**завтраков, обедов для учащихся с ограниченными
возможностями здоровья (ОВЗ)**

2023-2024 уч.г.

№ рец сборник 2020г.	Наименование блюда	Выход грамм	Белки гр.	Жиры гр.	Угледо ды гр.	Энергетическ ая ценность Ккал.
	<u>Понедельник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
174	Каша манная с маслом	200/10	7,7	8,9	41,6	209,25
54-25гн- 2020	Какао	200	3,1	4,7	22,7	145,6
	Бутерброд с сыром	30/30	8,58	8,15	12,08	155,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
338	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0.62	0.62	15.19	73
	<u>Итого</u>		21,98	22,62	103,65	641,55
	<u>Обед</u>					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,2	7,9	34,7	318,7
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		29,26	8,15	73,08	481,7
	<u>Вторник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-13к-2020	Каша пшеничная	200/10	8,8	10,9	40,2	293,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0.13	0.02	15.2	62
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157
	<u>Итого</u>		14,73	19,22	70,23	512,5
	<u>Обед</u>					
54-8с-2020	Суп гороховый	250	35,7	18,6	92,4	679,1
54-10р-2020	Рыба тушеная с овощами	80	11.4	7.9	4.5	134.2

54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.2	38.1	213.2
70	Овощи свежие (помидор или огурец)	30	0.33	0.06	1.14	6.7
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	6.7	27.6
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		53,31	32,01	154,92	1118,8
	<u>Среда</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-6к-2020	Каша пшенная	200	8,5	11,5	38,8	292,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	<u>Итого</u>		14,9	19,6	79,2	551,9
	<u>Обед</u>					
54-15с-2020	Суп Рассольник по-Ленинградски	150	8.9	4.1	39.84	262.2
54-5г-2020	Перловка отварная	200	5,9	7,9	44,8	273,7
54-8м-2020	Тефтели мясные	80	8,4	6	4,7	106,1
54-16з-2020	Салат винегрет	80	9.95	11.1	11.75	187.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0.13	0.02	15.2	62
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		38,98	35,95	158,82	1145,5
	<u>Четверг</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-1т-2020	Сырники со сгущенкой	200	32,3	21,6	25,8	426,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	62
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		34,41	21,87	53,08	546,9
	<u>Обед</u>					
54-11с-2020	Суп крестьянский с рисом	250	9,2	22,4	59,3	474,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158
54-6м-2020	Биточки мясные	80	14,1	11,9	6,3	188
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	0,08	0	26,3	105
70	Овощи свежие (огурец или помидор)	60	0,33	0,06	1,14	6,7
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58

	<u>Итого</u>		28,79	40,31	128,82	990,1
	<u>Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-18к-2020	Каша рисовая	200/10	23,5	27,5	90,3	700,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	58
	Калач сметанный	1 шт	1,3	15,2	13,1	816
	<u>Итого</u>		24,93	42,72	118,6	1574,2
	<u>Обед</u>					
288/331	Курица запеченая с соусом	100/30	22,65	19,63	4,62	281,5
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	0	6,2	30,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		31,11	73,88	84,2	682,9
	<u>Понедельник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-9к-2020	Каша овсяная	200/10	8,3	13,0	37,1	297,8
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	58
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
338	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
	<u>Итого</u>		13,63	18,49	108,87	655,8
	<u>Обед</u>					
54-7с-2020	Суп куриный с вермишелью	250	12,6	0,7	105,1	477,0
288/331	Курица запеченая с соусом	100/30	22,65	19,63	4,62	281,5
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	58
70	Овощи свежие (огурец или помидор)	60	0,33	0,06	1,14	6,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		45,89	27,16	180,94	1143,4
	<u>Вторник</u>					

	<u>Завтрак</u>					
54-19к-2020	Суп молочный	200/10	26,3	27,6	92,1	721,8
54-7гн-2020	Какао	200	4,1	6,0	12,6	121,1
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	<u>Итого</u>		33,0	38,2	134,0	1011,9
	<u>Обед</u>					
54-6с-2020	Суп с клецками	250	5,78	4,025	16,2	123,78
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158,0
54-10м-2020	Капуста тушеная с курицей	200	22,7	36,3	16,3	482,3
54-7хн-2020	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	22,7	93,2
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		34,16	46,275	90,98	915,28
	<u>Среда</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-14к-2020	Каша пшеничная	200	8,9	10,6	46,5	316,4
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	Яйцо отварное	1 шт	7,8	7,2	0,42	95,4
	<u>Итого</u>		20,5	21,3	58,02	502,6
	<u>Обед</u>					
54-14с-2020	Борщ из свежей капусты	250	2,18	6,68	12,98	120,38
54-4м-2020	Котлета мясная	80	14,1	11,9	6,3	188,0
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,2
70	Овощи свежие (огурец или помидор)	60	0,33	0,06	1,14	6,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	6,4	26,4
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		26,99	25,39	81,7	661,68
	<u>Четверг</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-1т-2020	Сырники со сгущенкой	200	32,3	21,6	25,8	426,9
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
	<u>Итого</u>		32,6	21,6	32,5	454,5
	<u>Обед</u>					
54-13с-2020	Щи со свежей капустой	250	6,5	15,2	34,1	299,3
54-6м-2020	Биточки мясные с соусом	80/30	14,1	11,9	6,3	188

54-7Г-2020	Рис отварной	150	3,5	5,2	36,6	206,2
54-1хн-2020	Компот из свежих ягод	200	0,3	0	10,5	43,1
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого		26,38	32,55	99,58	794,6
	<u>Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-13к-2020	Каша пшеничная	200/10	8,8	10,9	40,2	293,5
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	6,4	26,4
	Булочка домашняя	1 шт	9,89	7,46	42,45	310
	Итого		18.89	18,36	89,05	629,9
	<u>Обед</u>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	80	8,1	6,3	8,2	121,9
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого		10,68	6,55	42,98	273,1

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - принят 2020год – 544с.