

**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 12.02.2024 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.	Углевод ы гр.	Энергетическ ая ценность Ккал.
	<u>Понедельник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-18к-2020	Каша рисовая	200/10	23,5	27,5	90,3	140,04
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
	<u>Итого</u>		65,06	40,6	137,16	499,34
	<u>Обед</u>					
54-5с-2020	Суп с фрикадельками	250	10,88	4,2	20,4	162,75
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
70	Овощи свежие (помидор или огурец)	30	0,33	0,06	1,14	6,7
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		44,12	30,64	107,34	876,15
	<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	8,93	4,65	15,6	169,78

54-10р-2020	Рыба тушенная 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
54-1хн-2020	Компот	200	0,3	0	10,5	43,1
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		26,54	18,06	81,92	624,98
	<u>Среда</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-6к-2020	Каша пшеничная	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
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158
70	Салат овощной	30	0.33	0.06	1.14	6.7
54-2м-2020	Гуляш	80	13,8	11,2	3,3	169,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
338	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0.62	0.62	15.19	73
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		29,03	21,93	101,95	755,1
	<u>Четверг</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-1г-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	5.6	14,83	118,6
54-1г-2020	Макаронны	150	5	5,4	35	207,7
	Икра кабачковая	50	1,6	6,3	7,4	91

54-6м-2020	Биточки мясные	80	14,1	11,9	6,3	188
261	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,72	117
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		32,42	29,37	91,33	780,3
	<u>Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-18к-2020	Каша рисовая	200/10	23,5	27,5	90,3	140,04
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
	Выпечка	1 шт	1,3	15,2	13,1	816
	<u>Итого</u>		25,1	42,7	110,1	983,64
	<u>Обед</u>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	8,1	6,3	8,2	121,9
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
	Йогурт	115	2,1	8	16	140
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		12,26	14,55	62,58	424,9
	<u>Понедельник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-6к-2020	Каша пшеничная	200	8,5	11,5	38,8	292,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	Бутерброд с сыром	30\30	8,58	8,15	12,08	155,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		22,86	23,4	74,06	596,6
	<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
54-1г-2020	Макаронны	150	5	5,4	35	207,7
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
	Кукуруза консервированная	25	2,29	1,22	14,34	67
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		44,6	27,2	197,44	1196,2
	<u>Вторник</u>					

	<u>Завтрак</u>					
54-19к-2020	Суп молочный	200/10	6,58	6,9	23,03	180,45
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>		13,28	17,5	64,93	470,55
	<u>Обед</u>					
54-6с-2020	Суп с клецками	250	5,78	4,03	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	5,68	9,08	4,08	120,58
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>		17,14	19,06	78,76	553,56
	<u>Среда</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-14к-2020	Каша пшеничная	200	8,9	10,6	46,5	79,1
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
	Бутерброд с сыром	30\30	8,58	8,15	12,08	155,7
	<u>Итого</u>		17,78	18,75	65,28	262,4
	<u>Обед</u>					
54-13с-2020	Щи со свежей капустой	250	6,5	15,2	34,1	74,83
54-4м-2020	Котлета мясная	80	14,1	11,9	6,3	47
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2
70	Салат овощной	60	0,33	0,06	1,14	6,7
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
338	Фрукты свежие	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
	<u>Итого</u>		27,21	33,23	133,21	577,73
	<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>					
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,93	18,6	23,1	169,78

54-8м-2020	Тефтели мясные	80/30	8,4	6	4,7	106,1
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,2
70	Салат овощной	60	0,33	0,06	1,14	6,7
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
	<u>Итого</u>		28,14	31,41	94,32	645,88
	<u>Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-13к-2020	Каша пшеничная	200/10	8,8	10,9	40,2	293,5
	Яйцо отварное	1 шт	12,6	10,6	1,12	155
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	6,4	26,4
	Выпечка	1 шт	9,89	7,46	42,45	310
	<u>Итого</u>		31,58	28,96	90,17	784,9
	<u>Обед</u>					
54-11м-2020	Плов	200	15,5	13,2	40,3	341,9
	Огурчик маринованный	50	1	0,2	3,5	12
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Йогурт	115	2,1	8	16	140
	<u>Итого</u>		20,66	21,65	98,18	629,9

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