

**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
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>					
54-13к-2020	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8.8	10,9	40,2	293,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0.0	6.4	26.4
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
15	Сыр (порциями)	15	3.48	4,24	0	54
14	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33
	<u>Йогурт</u>	115	5,0	3,2	8,5	87
	<u>Итого</u>		19,5	22,21	67,24	551,9
	<u>Обед</u>					
54-8с-2020	Суп гороховый	250	35,7	18,6	92,4	679,1
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,2
288/311	Курица отварная	80/30	18,12	15,7	3,7	225,2
	Кисель	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		64,08	41,05	177,28	1329,5
	<u>Вторник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5
54-25гн- 2020	Какао	200	3,1	4,7	22,7	145,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157
	<u>Итого</u>		21,7	28,3	44,03	517,1
	<u>Обед</u>					

54-7с-2020	Суп куриный с вермишелью	250	12,6	0,7	105,1	477
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>		30,21	14,11	167,62	891,7
	<u>Среда</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-18к-2020	Каша рисовая	250	23,5	27,5	90,3	700,2
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>		29,9	35,6	130,7	960
	<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>					
54-1г-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	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
	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>					
54-9к-2020	Каша овсяная	200	8,3	13	37,1	297,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	58
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	<u>Итого</u>		11,03	17,62	81,6	524,8
	<u>Обед</u>					
54-11м-2020	Плов с мясом	200	15,5	13,2	40,3	341,9
	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>		18,96	14,45	84,88	535,6
	<u>Понедельник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
174	Каша манная с маслом	200/10	7,7	8,9	41,6	209,25
54-7гн-2020	Какао	200/10	4,1	6,0	12,6	121,1
3	Бутерброд с сыром	55	6,38	9,13	16,3	173
338	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
	<u>Итого</u>		18,8	24,65	69,39	576,35
	<u>Обед</u>					
54-5с-2020	Суп с фрикадельками	250	43,5	16,8	81,6	651
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
54-2м-2020	Гуляш	80	13,8	11,2	3,3	169,6
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		64,36	33,65	158,28	1191,3
	<u>Вторник</u>					

	<u>Завтрак</u>					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	<u>Итого</u>		15,6	19,9	42,2	409,9
	<u>Обед</u>					
54-6с-2020	Суп с клецками	250	5,78	4,025	16,2	123,78
288/311	Курица с соусом	80/30	18,12	15,7	3,7	225,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
54-13з-2020	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		30,88	27,875	97,38	759,08

	<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
3	Бутерброд с сыром	55	6,38	9,13	16,3	173
	<u>Итого</u>		19,08	23,23	73,9	580,2
	<u>Обед</u>					
54-14с-2020	Борщ из свежей капусты	250	2,18	6,68	12,98	120,38
288/331	Курица 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
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,52	5,36	3,94	66,13
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>		39,7	39,7	119,9	1039,61
	<u>Четверг</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-1т	Запеканка из творога	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>					
54-6с-2020	Суп с клецками	250	23,1	16,1	64,8	495,1
54-6м-2020	Биточки мясные с соусом	80/30	14,1	11,9	6,3	188
54-5г-2020	Перловка отварная	200	5,9	7,9	44,8	237,7
54-13з-2020	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,7
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>		46,18	38,85	143,08	1067,6
	<u>Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-19к-2020	Суп молочный вермешелевый	200	5,26	5,52	18,42	144,36
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	6,4	26,4
02	Бутерброд с джемом	5/30	2,6	4,6	29,3	169
	<u>Итого</u>		8,06	10,12	54,12	339,76
	<u>Обед</u>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	80	8,1	6,3	8,2	121,9
54-13з-2020	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,7
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>		11,18	9,25	35,38	268,7

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