

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

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

Согласовано

Директор МКОУ «Новоюгинская СОШ»

Гурдина Л.А..



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
Завтраков, обедов для учащихся с ограниченными  
возможностями здоровья (ОВЗ)**

№ реп сборник 2020г.	Наименование блюда	Выход грамм	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Энергетическ ая ценность Ккал.
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Йогурт</b>	115	5,0	3,2	8,5	87
	<b>Итого</b>		<b>19,5</b>	<b>22,21</b>	<b>67,24</b>	<b>551,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-13с-2020	Щи из свежей капусты	250	6,5	15,2	34,1	299,3
54-4г-2020	Речка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,2
288/311	Курица отварная	80/30	18,12	15,7	3,7	225,2
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b>Итого</b>		<b>34,88</b>	<b>37,65</b>	<b>118,98</b>	<b>846,2</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>		<b>21,7</b>	<b>28,3</b>	<b>44,03</b>	<b>517,1</b>
	<b>Обед</b>					

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
	<b>Итого</b>		<b>30,21</b>	<b>14,11</b>	<b>167,62</b>	<b>891,7</b>
№ рец сборник 2020г.	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход грамм</b>	<b>Белки гр.</b>	<b>Жиры гр.</b>	<b>Углевод ы гр.</b>	<b>Энергетическ ая ценность Ккал.</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>		<b>29,9</b>	<b>35,6</b>	<b>130,7</b>	<b>960</b>
	<b>Обед</b>					
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	Тфтели мясные	80	8,4	6	4,7	106,1
54-16с-2020	Салат винегрет	80	9,95	11,1	11,75	187,5
424	Булочка домашняя	60	3,72	6,58	30,45	196
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
	<b>Итого</b>		<b>38,98</b>	<b>35,95</b>	<b>158,82</b>	<b>1145,5</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Сырники со ступенкой	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

	<b>Итого</b>				<b>34,41</b>	<b>21,87</b>	<b>53,08</b>	<b>546,9</b>
	<b>Обед</b>							
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
	Сок фруктовый	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
	<b>Итого</b>				<b>28,79</b>	<b>40,31</b>	<b>128,82</b>	<b>990,1</b>
	<b>Пятница</b>							
	<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>				<b>11,03</b>	<b>17,62</b>	<b>81,6</b>	<b>524,8</b>
	<b>Обед</b>							
54-8с-2020	Суп гороховый	200			35,7	18,6	92,4	679,1
54-5г-2020	Перловка отварная рассыпчатая	200			5,9	7,9	44,8	237,7
288/311	Птица отварная соусом	80/30			18,12	15,7	3,7	225,2
54-1хн-2020	Компот из свежих ягод	200			0,3	0	10,5	43,1
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
	<b>Итого</b>				<b>27,7</b>	<b>23,85</b>	<b>77,28</b>	<b>594,7</b>
	<b>Понедельник</b>							
	<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>				<b>18,8</b>	<b>24,65</b>	<b>69,39</b>	<b>576,35</b>
	<b>Обед</b>							

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
	<b>Итого</b>		<b>64,36</b>	<b>33,65</b>	<b>158,28</b>	<b>1191,3</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>		<b>15,6</b>	<b>19,9</b>	<b>42,2</b>	<b>409,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-6с-2020	Суп с клецками	250	5,78	4,025	16,2	123,78
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
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
	<b>Итого</b>		<b>24,16</b>	<b>20,075</b>	<b>98,18</b>	<b>668,08</b>

№ рецеп сборник 2020г.	Наименование блюда	Выход грамм	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Энергетичес кая ценность Ккал.
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>		<b>19,08</b>	<b>23,23</b>	<b>73,9</b>	<b>580,2</b>

	<b>Обед</b>								
54-14с-2020	Борш из свежей капусты	250	2,18	6,68	12,98	120,38			
288/331	Птица отварная 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			
	Слойка с повидлом	70	3,97	7,63	37,08	225			
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			
	<b>Итого</b>		<b>39,7</b>	<b>39,7</b>	<b>119,9</b>	<b>1039,61</b>			
	<b>Четверг</b>								
	<b>Завтрак</b>								
54-1г-2020	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			
	<b>Итого</b>		<b>32,6</b>	<b>21,6</b>	<b>32,5</b>	<b>454,5</b>			
	<b>Обед</b>								
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			
517	Йогурт	115	5,0	3,2	8,5	87			
	<b>Итого</b>		<b>16,18</b>	<b>12,45</b>	<b>43,88</b>	<b>355,7</b>			
	<b>Пятница</b>								
	<b>Завтрак</b>								
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			
	<b>Итого</b>		<b>8,06</b>	<b>10,12</b>	<b>54,12</b>	<b>339,76</b>			
	<b>Обед</b>								
54-11м-2020	Плов с мясом	200	15,5	13,2	40,3	341,9			
54-9з-2020	Салат из капусты с морковью и яблоками	60	0,8	0,1	3,5	17,7			
389	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105			
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58			

<b>Итого</b>		<b>18,36</b>	<b>13,55</b>	<b>82,18</b>	<b>522,6</b>
--------------	--	--------------	--------------	--------------	--------------

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