

**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](mailto:novougino@yandex.ru)

Согласовано



Директор МКОУ «Новоюгинская СОШ»

МКОУ  
«Новоюгинская  
СОШ»

Гурдина Л.А..

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**с 25.09.2023 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.
	<b><u>Понедельник</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>21,98</b>	<b>22,62</b>	<b>103,65</b>	<b>641,55</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>29,26</b>	<b>8,15</b>	<b>73,08</b>	<b>481,7</b>
	<b><u>Вторник</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>14,73</b>	<b>19,22</b>	<b>70,23</b>	<b>512,5</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>53,31</b>	<b>32,01</b>	<b>154,92</b>	<b>1118,8</b>
	<b><u>Среда</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>14,9</b>	<b>19,6</b>	<b>79,2</b>	<b>551,9</b>
	<b><u>Обед</u></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	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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>38,98</b>	<b>35,95</b>	<b>158,82</b>	<b>1145,5</b>
	<b><u>Четверг</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>34,41</b>	<b>21,87</b>	<b>53,08</b>	<b>546,9</b>
	<b><u>Обед</u></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
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>28,79</b>	<b>40,31</b>	<b>128,82</b>	<b>990,1</b>

		<b><u>Пятница</u></b>				
		<b><u>Завтрак</u></b>				
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
			<b>24,93</b>	<b>42,72</b>	<b>118,6</b>	<b>1574,2</b>
		<b><u>Обед</u></b>				
288/331	Курица запеченая с соусом	100/30	22,65	19,63	4,62	281,5
54-1г-2020	Макароны 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
			<b>31,11</b>	<b>73,88</b>	<b>84,2</b>	<b>682,9</b>
		<b><u>Понедельник</u></b>				
		<b><u>Завтрак</u></b>				
54-9к-2020	Каша овсянная	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
			<b>13,63</b>	<b>18,49</b>	<b>108,87</b>	<b>655,8</b>
		<b><u>Обед</u></b>				
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
			<b>45,89</b>	<b>27,16</b>	<b>180,94</b>	<b>1143,4</b>
		<b><u>Вторник</u></b>				

	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>33,0</b>	<b>38,2</b>	<b>134,0</b>	<b>1011,9</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>34,16</b>	<b>46,275</b>	<b>90,98</b>	<b>915,28</b>
	<b><u>Среда</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
54-14к-2020	Каша пшеничная	<b>200</b>	8,9	10,6	46,5	316,4
54-9гн-2020	Кофейный напиток	<b>200</b>	3,8	3,5	11,1	90,8
	Яйцо отварное	<b>1 шт</b>	7,8	7,2	0,42	95,4
	<b><u>Итого</u></b>		<b>20,5</b>	<b>21,3</b>	<b>58,02</b>	<b>502,6</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>26,99</b>	<b>25,39</b>	<b>81,7</b>	<b>661,68</b>
	<b><u>Четверг</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>32,6</b>	<b>21,6</b>	<b>32,5</b>	<b>454,5</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b>Итого</b>		<b>26,38</b>	<b>32,55</b>	<b>99,58</b>	<b>794,6</b>
	<b><u>Пятница</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>		<b>18,89</b>	<b>18,36</b>	<b>89,05</b>	<b>629,9</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого</b>		<b>10,68</b>	<b>6,55</b>	<b>42,98</b>	<b>273,1</b>
	<b><u>Понедельник</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-18к-2020	Каша рисовая	200	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>					
54-3с-2020	Рассольник по-Ленинградски	250	9,8	24,7	76,5	566,5
54-8м-2020	Тефтели мясные	80	8,4	6,0	4,7	106,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
70	Овощи свежие (огурец или помидор)	60	0,33	0,06	1,14	6,7
	<b>Итого</b>		<b>23,83</b>	<b>36,16</b>	<b>122,54</b>	<b>914,6</b>
	<b><u>Вторник</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша пшенная	200	8,5	11,5	38,8	292,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	6,4	26,4
	Бутерброд масло с сыром	15/10/30	2,8	11,2	0,1	112,8
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58

	<b>Итого</b>		<b>13,48</b>	<b>22,95</b>	<b>57,38</b>	<b>489,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-11с-2020	Суп крестьянский с рисом	250	9,2	22,4	59,3	474,4
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
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b>Итого</b>		<b>26,26</b>	<b>36,75</b>	<b>140,28</b>	<b>984,8</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к-2020	Каша овсяная	200	8,3	13,0	37,1	297,8
54-7гн-2020	Какао	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Яйцо отварное	<b>1 шт</b>	7,8	7,2	0,42	95,4
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b>Итого</b>		<b>22,18</b>	<b>26,45</b>	<b>62,2</b>	<b>572,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8с-2020	Суп гороховый	250	35,7	18,6	92,4	679,1
54-5г-2020	Перловка отварная	200	5,9	7,9	44,8	273,7
54-2м-2020	Гуляш	80	13,8	11,2	3,3	169
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>57,58</b>	<b>37,95</b>	<b>159,28</b>	<b>1206,2</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т-2020	Сырники со сгущенкой	200	32,3	21,6	25,8	426,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	6,4	26,4
	<b>Итого</b>		<b>3,52</b>	<b>21,6</b>	<b>32,2</b>	<b>453,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7с-2020	Суп куриный с вермишелью	250	12,6	0,7	105,1	477
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
54-1хн-2020	Компот из свежих ягод	200	0,3	0	10,5	43,1
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><u>Итого</u></b>		<b>46,06</b>	<b>27,14</b>	<b>176,24</b>	<b>1128,5</b>
	<b><u>Пятница</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
54-6к-2020	Каша пшеничная	<b>200</b>	8,5	11,5	38,8	292,1
	Булочка с повидлом	<b>1шт</b>	6,89	7,24	51,2	308,93
54-2гн-2020	Чай с сахаром	<b>200/10</b>	0,2	0	6,4	26,4
	<b><u>Итого</u></b>		<b>15,59</b>	<b>18,74</b>	<b>96,4</b>	<b>627,43</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
54-6м-2020	Биточки мясные	80	14,1	11,9	6,3	188
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b><u>Итого</u></b>		<b>21,16</b>	<b>17,55</b>	<b>79,68</b>	<b>558,7</b>

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