

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН»
ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЕВАСЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
636733, Томская область, Каргасокский район, с.Средний Васюган,
ул. Молодежная, 28, стр. 1, телефон \факс (38253) 25-120, E-mail: svasli@mail2000.ru

Согласовано:

Директор МКОУ "Средневазюганская СОШ"

Ненастьев А.С

31.08.2023г..

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

1 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	8,2	15,8	35,6	310
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
1,3	Бутерброд с сыром и масло	30/15/10	5,5	8,11	12,14	145
338	Фрукты св.	100	0,26	0,17	13,8	52
Итого			14,03	24,1	76,54	567
Обед						
106	Суп с рыбными консервами	200	2,25	2,6	14,5	127
306	Макароны с маслом	150/10	6,79	0,8	38,28	187,2
268	Тефтеля из говядины	100	13,75	20,16	15,2	286,62
389	Сок	200	0,78	0,05	27,6	115
	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,6	21	105,8
Итого			27,67	24,21	116,58	821,62

2 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
268	Котлета из говядины	100	16,98	14,49	8,65	220,18
128	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150
376	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15,00	60
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	58
Итого			23,23	16,36	65,13	488,18
Обед						
119	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	141
243	Сосиска куринная	100	10,84	21,32	1,54	253,47
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4
376	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15,00	60
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	105,8
Итого			26,45	30,46	88,13	757,67

3 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						

303	Каша пшённная на молоке с маслом	200	8,31	13,12	37,63	303
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	58
338	Фрукты св.	100	0,62	62	15,19	73
Итого			14,99	78,91	82,48	552,6
Обед						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	2,4	0,4	18,8	88,6
115	Рисово-морковный	200	5,06	2,64	31,8	168,34
171	Перловка с овощами	180	4,8	3,2	30,8	172,2
389	Нектар плодовой	200	0,08	0	26,3	105
	Хлеб пшеничнвй	60	3,95	0,5	24,16	117
Итого			16,29	6,74	131,86	651,14

4 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
306	Горошек консервированный	30	0,86	0,82	1,74	17,76
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			23,31	27,12	42,97	510,09
Обед						
108	Суп с клёцками	200	3,92	4,44	19,23	146,4
171	Рис рассыпчетый	150	3,1	5,1	18,7	133,9
256	Мясо тушенное	100/50	7,71	14,8	13,59	231,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,00	65
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
			19,03	24,94	88,52	682,2

5 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
124	Суп-пюре картофельный на молоке с сухариками	150/10	7,30	11,40	43,3	305
382	Какао	200	3,17	2,68	15,95	100,6
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,50	8,11	12,14	145
Итого			15,97	22,19	71,39	550,6
Обед						
83	Борщ из свежей капусты	200	2,25	2,6	14,5	127
128	Пюре картофельное	150	2,1	4,6	17,5	120
268	Котлета из говядины	100	13,75	20,16	15,2	286,62
349	Напиток из с/фруктов	200	0,08	0	26,3	105
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117
Итого			22,13	27,86	97,66	755,62

6 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
174	Каша из геркулеса	210	7,4	9,6	39,6	275
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,00	65
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,5	8,11	12,14	145
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			13,72	18,33	82,93	558
Обед						
112	Суп с макаронными изделиями	200	1,8	4	9	78
268	Тефтеля мясная	80/20	13,75	20,16	15,2	286,62
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,68	7,40	8,8	245
376	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	60	3,95	0,5	24,16	117
Итого			30,25	32,08	72,16	786,62

7 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
259	Жаркое по домашнему	200	32,40	27,60	31,4	496
376	Чай с лимоном	200	0,07	0,00	15	60
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
Итого			34,45	27,85	58,48	614
Обед						
88	Щи из свежей капусты	200	1,9	5,4	9,5	95
171	Рис отварной	150	5,40	4,8	28,8	180
268	Котлета из говядины	100	13,75	20,16	11,94	286,62
389	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	27,60	115
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,6	24,16	117
Итого			25,78	31,01	102	793,62

8 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
303	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	22,4	4	150,4	686
382	Какао	200	4,8	3,54	17,58	118,6
	Хлеб	30	1,98	0,25	17,58	58
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			29,8	8,41	200,75	935,6
Обед						
96	Рассольник по - Ленинградски	200	2,10	5,10	20,50	136,25
171	Перловая каша с овощами	200	5,60	4,00	37	196,8
389	Нектар плодовой	200	0,08	0,00	26,30	105,00

	Хлеб	50	4,10	0,60	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			12,5	10,32	119,99	616,85

9 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
210	Омлет с зелёным горошком	150/10/30	14,27	22,16	2,65	267,93
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	10/15	5,50	8,11	12,14	161
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	150,8
Итого			23,85	33,81	32,37	579,73
Обед						
50	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	14	26	16	174
119	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	141
147	Картофель запечённый с чесноком	150	3	4,8	23,25	148,65
389	Нектар плодовой	200	0,08	0	26,3	105
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117
Итого			25,42	35,52	102,94	685,65

10 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
124	Суп-пюре из картофеля на молоке с сухариками	200/30	4,00	6,00	27	211
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Бутерброд на батоне с шоколадной пастой	40/20	5,5	8,11	12,14	145
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			14,2	18,27	71,91	547,6
Обед						
83	Борщ с картофелем (Свекольник)	200	2,25	2,60	14,50	127,00
243	Сосиска куринная	100	10,84	21,32	1,54	253,47
128	Пюре картофельное	200	2,10	4,60	17,50	120,00
389	Нектар плодовой	200	0,08	0	26,3	105
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			19,99	29,74	96,03	784,27