

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАРГАСОКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

636700, Томская область, с. Каргасок, пер. Болотный д.5

Телефон/факс:(38 253) 2-33-03, E-mail: [mail@ks2.tom.ru](mailto:mail@ks2.tom.ru)

ОКПО42368889 ОГРН 1027000616213

ИНН 7006004117/700601001

Утверждено

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ № 2»

Дорн Н.А.

**Примерное двухнедельное диетическое меню по заболеванию целиакия**

**филиал МБОУ «Каргасокская СОШ №2» в п. 5 км**

2024-2025 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
102	Суп картофельный с лущенным горохом	250	5,07	5,35	23,85	163,75
15	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	8,00	8,20	0,00	106,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>				
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
265	Плов из говядины	200	22,93	8,80	36,80	318,67
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>				
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
259	Жаркое по домашнему из говядины	200	19,54	8,91	24,00	254,86
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>				
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,10	18,57	132,60
260	Гуляш из говядины	75	11,55	4,80	2,78	100,50
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	<b>Итого</b>	<b>425</b>				
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
259	Жаркое по домашнему из говядины	200	19,54	8,91	24,00	254,86
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>				

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
265	Плов из говядины	200	22,93	8,80	36,80	318,67
29	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	5,70	82,00
342	Компот из яблок	200	1,16	0,00	29,00	116,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
259	Жаркое по домашнему из говядины	200	19,54	8,91	24,00	254,86
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>				
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
293	Курица жареная с маслом	90	18,99	19,96	0,98	260,18
29	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	5,70	82,00
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>				
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,43	6,11	41,40	235,65
260	Гуляш из говядины	75	11,55	4,80	2,78	100,50
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	<b>Итого</b>	<b>425</b>				
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
29	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	5,7	82,00
265	Плов из говядины	200	22,93	8,80	36,80	318,67
342	Компот из яблок	200	1,16	0,00	29,00	116,60
	<b>Итого</b>	<b>300</b>				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАРГАСОКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №2",** Дорн Надежда Александровна, Директор

19.05.25 11:55 (MSK)

Сертификат 49B7F5B2E838A157C4583D391064666B