

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

ОКПО42368889 ОГРН 1027000616213

ИНН 7006004117/700601001

Согласовано

ИИ Кириленко В.А.

Кириленко В.А.

Утверждено

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ № 2»

Дорн Н.А.

Примерное двухнедельное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья на 2024-2025 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
290/331	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	50/50	13,5	17,1	3,80	223,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Обед						
102	Суп картофельный с лущеным горохом	250	5,07	5,35	23,85	163,75
29	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	5,70	82,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	600				
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
202	Макаронные изделия отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00
264	Говядина, тушенная в сметане	100	16,7	11,4	2,10	178,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Обед						
94	Рассольник	250	1,63	5,05	16,50	118,00
338	Бананы свежие	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	600				
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,10	18,57	132,60
294	Котлеты рубленые из курицы с маслом	90	14,58	21,78	14,04	311,40
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	515				
Обед						
81	Суп Борщ	250	1,63	4,83	12,05	98,25
67	Винегрет	100	0,14	0,26	0,86	6,30
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	600				
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,43	6,11	41,40	235,65
260	Гуляш из говядины	100	15,40	6,40	3,70	134,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Обед						
115	Суп с рисовой крупой	250	1,58	5,05	17,05	120,00
338	Груши свежие	100	0,40	0,00	11,40	47,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	600				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

08.10.24 08:40 (MSK)

Сертификат 49B7F5B2E838A157C4583D391064666B

	Пятница, 1 неделя					
Завтрак						
259	Жаркое по домашнему из говядины	250	24,43	11,14	30,00	318,57
342	Компот из яблок	200	1,16	0,00	29,00	116,60
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Обед						
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	5,03	17,00	122,25
29	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	5,7	82,00
342	Компот из яблок	200	1,16	0,00	29,00	116,60
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	600				
	Суббота 1 неделя					
Завтрак						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
264	Говядина, тушенная в сметане	100	16,7	11,4	2,10	178,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	600				

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
293	Курица жареная с маслом	90	18,99	19,96	0,98	260,18
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
Итого		515				
Обед						
87	Щи из свежей капусты	250	1,73	4,93	8,35	84,75
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
29	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	5,70	82,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
Итого		600				
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
143	Рагу из овощей с маслом	250	3,33	19,52	25,00	288,10
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
Итого		500				
Обед						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	70	10,2	4,20	16,50	145,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,00	12,6	52,00
Итого		420				
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,43	6,11	41,40	235,65
271	Котлета домашняя с маслом	90	9,78	19,17	14,87	271,96
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
Итого		515				
Обед						
99	Суп из овощей с фасолью	250	1,63	4,93	13,70	105,75
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
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
Итого		600				
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
264	Говядина, тушенная в сметане	100	16,7	11,4	2,10	178,00
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
Итого		500				
Обед						
98	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	1,90	4,98	16,85	119,75
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
338	Бананы свежие	100	1,50	0,00	23,60	100,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
Итого		600				
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,10	18,57	132,60
293	Курица жареная с маслом	90	18,99	19,96	0,98	260,18
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
Итого		515				
Обед						
255	Печень по строгановски	100	13,60	10,50	3,80	164,00
202	Макаронные изделия отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
Итого		500				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

08.10.24 08:40 (МСК)

Сертификат 49B7F5B2E838A157C4583D391064665B

	Суббота, 2 неделя					
Завтрак						
202	Макаронные изделия отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00
288	Курица отварная с маслом	90	21,06	20,52	1,62	275,40
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	515				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

08.10.24 08:40 (MSK)

Сертификат 49B7F5B2E838A157C4583D391064666B