

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН» ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ
 УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
 636756, Томская область, с. Павлово, ул. Школьная, 2
 Телефон факс: (38 253) 3-11-48
 E-mail: pavlovo08@list.ru



Согласовано:

Директор МКОУ "Павловская ООШ"

Каричева Т.Е.

29.08.2024г.

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	6,1	11,3	33,5	260
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
338	Фрукты св.	100	0,62	62	15,9	73
Итого			9,39	77,92	93,7	562
Обед						
42	Салат из картофеля с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2	6	15,2	123
171	Каша из перловой крупы с маслом	150/10	4,6	8,8	36,7	224
251	Поджарка из говядины	100	2,6	25,5	6,1	253,3
389	Сок	200	0,08	0	26,3	105
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			13,38	40,9	105,3	811,1

2 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10	9,2	12,4	45,1	329
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,60	115
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,60	21,00	105,8
Итого			14,08	13,05	93,7	549,8
Обед						
101	Суп картофельный с рисом	200	2	2,73	20,93	116,25
429	Булочка Веснушка	50	3,8	3,1	28,2	156
349	Напиток из с/фруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
338	Фрукт 1шт	100	0,62	0	15,19	73
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			10,6	6,43	107,14	538,65

3 день

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
 Татьяна Евгеньевна, Директор

02.10.24 07:58
 (MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4

120	Суп молочный макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,2
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
2	Бутерброд с маслом и повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
338	Фрукты св.	100	0,62	62	15,19	73
Итого			12,73	75,01	90,07	538

Обед

55	Салат из свеклы с огурцом соленным	100	2	6	7,7	93
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,3	40,7	249,5
268/331	Биточки из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	12,48	11,84	17,76	227,2
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,5	25,9	149,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			29,54	28,24	113,06	824,7

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
348	Напиток из изюма	200	0,36	0	35,00	141,4
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			19,59	23,58	60,39	532,89

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,6	4,92	11,5	96,75
42	Салат из картофеля с соленным огурцом и зелены	100	2	6	15,2	123
382	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,97	26,24	155,2
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			12,02	16,11	89,13	553,75

5 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/10	7,30	11,40	43,3	305

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
 Татьяна Евгеньевна, Директор

02.10.24 07:58
 (MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4

380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,50	25,9	149
3	Бутерброд с маслом	/10/30	2,60	8,80	14,30	147
Итого			13,36	23,7	83,5	601
Обед						
45	Салат из капусты и кукурузы	100	1,4	4,6	10,3	88
304	Рис отварной	150	3,7	6	36,2	213,6
232/331	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/50	7,71	14,8	13,59	231,1
350	Кисель из клюквы	200	0,1	0	29	116,8
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			17,01	26	110,09	755,3

6 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
173	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом и	200/10/10	8,6	11,4	57,1	365
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
2	Бутерброд с маслом и повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
338	Фрукт	1 шт	0,62	0	15,19	73
Итого			12,02	16	117,59	672
Обед						
46	Салат из капусты с яблоками	100	1,3	5	13,6	105
259	Жаркое по-домашнему	50/125	17,1	7,8	21	223
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			26,7	16,7	99,13	658,6

7 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ	100/30	20,40	8,40	33	290
382	Какао на молоке	200	3,76	3,20	26,74	150,8
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			28,88	12,82	95,93	619,6
Обед						
73	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4
309	Макаронны отварные	150	5,40	4,8	28,8	180

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
Татьяна Евгеньевна, Директор

02.10.24 07:58
(MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4

268/331	Котлета из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	11,7	12,02	18,03	230,75
389	Сок	200	0,08	0	26,30	105
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			21,98	19,82	98,38	662,95

8 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/10	7,30	11,40	43,3	305
348	Напиток из с/фруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			12,1	12,62	101,31	571,4
Обед						
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	18,25	4,9	15,2	113
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8
415	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,4	182
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			27,15	11,72	116,05	617,6

9 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,40	3,82	16,56	114,2
2	Бутерброд с маслом и повидлом	5/20/30	2,60	4,60	27,40	161
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	150,8
Итого			10,08	11,96	61,54	426
Обед						
45	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,4	4,6	9,8	86
289	Рагу из бройлер-цыпленком	50/125	13,4	16,2	18,3	273
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			19	21,4	64,1	524,8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
Татьяна Евгеньевна, Директор

02.10.24 07:58
(MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4

10 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
171	Каша рисовая с маслом	150/10	3,8	8,8	41	258
377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			8,65	10,04	92,39	498,8
Обед						
70	Огурцы натуральные соленые	50	9	0,4	0	1,6
291	Плов из цыпленка	50/100	15,3	17,6	23,9	315
349	Напиток из с/фруктов	200	87,6	0,08	0	21,82
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0	15,19	73
Итого			116,62	18,68	60,09	517,22

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
 Татьяна Евгеньевна, Директор

02.10.24 07:58
 (MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4