

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Старотогульская основная общеобразовательная школа имени Александра Аксенова»
Тогульского района Алтайского края

Утверждаю:

Директор школы  Кошкин В.А.

Меню на 10 дней
(горячие завтраки и обеды для детей с ОВЗ)
на 2024-2025 учебный год

1 день

Завтрак

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Лапша молочная со сливочным маслом	Стр 93 ТК 78	250	5,5	5,2	9, 9	148
Хлеб со сливочным маслом	Стр 6 №ТК 1	50/20	2,4	8,6	14,6	146
Кофейный напиток на молоке	Стр 160 ТК 286	200	2,9	2,8	14,9	94
Фрукт свежий						
Итого		520	10,8	16, 6	39,4	388

Обед

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Жаркое по домашнему	Стр 113 ТК 97	250	19,3	19,9	18,9	334
Хлеб		50	4	2	24	120
Чай с лимоном	Стр 156 ТК 282	200	0.1	0,0	9,3	37
Овощная нарезка из помидор	Стр18 ТК13	80	0,7	3,6	3,6	51
Итого		580	24,1	25,5	55,8	542

2 день

Завтрак

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Каша манная молочная со сливочным маслом	Стр 311 ТК 190	180	5,4	7, 2	26,8	194
Кисель	Стр 648 ТК305	200	0,00	0,00	20,0	76
Хлеб с сыром	Стр1 ТК 3	30/10	5.0	3,0	14,5	107
Закуска витаминная	Стр40 ТК21	80	1,3	3,6	8,9	72
Фрукт свежий						
итого		500	11,7	13,8	70, 2	449

Обед

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Тефтели мясные, соус томатный	Стр 120 ТК104	80/40	10,8	16,7	3,4	248
Перловка отварная	Стр 45 ТК 173	180	5,4	4,7	37,2	216
Компот	Стр 167 ТК 293	200	0,5	0,1	31,2	121
Овощная нарезка из огурцов	Стр 19 ТК 14	80	0,6	3, 6	2,4	44
Хлеб		50	4	2	24	120
Итого		630	21,3	27,1	98,2	749

3 день

Завтрак

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	Стр 47 № ТК 175	0,180	7,8	6,3	43,6	266
Какао на молоке	Стр 162 №ТК 288	0,200	3,3	3,1	13,6	94
Хлеб со сливочным маслом	Стр 6 №ТК 1	50/20	2,4	8,6	14,6	146
Фрукт свежий						
Итого		450	13,5	18,0	71,8	506

Обед

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Плов с мясом говядины	Стр 129 ТК112	250	26,1	25,3	38,6	490
Хлеб		50	4	2	24	120
Чай с лимоном	Стр 156 ТК 282	200	0,1	0,0	9,3	37
Овощная нарезка из помидор	Стр18 ТК13	80	0,7	3,6	3,6	51
Итого		580	30,9	30,9	75,5	698

4 день

Завтрак

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Каша молочная кукурузная со сливочным маслом	Стр 71 № ТК 199	180	5,4	7,2	32,8	212
Хлеб с сыром	Стр1 ТК 3	30/10	5,0	3,0	14,5	107
Кофейный напиток на молоке	Стр 160 ТК 286	200	2,9	2,8	14,9	94
Закуска из капусты и кукурузы	Стр 15 ТК10	80	1,9	5,7	7,3	88
Итого		500	15,2	18,7	69,5	501

Обед

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Гуляш мясной	Стр111 Тк 95	110	17,3	18,1	3,2	245
Макароны отварные	Стр 83 Тк211	180	6, 6	4, 7	39,4	230
Хлеб		50	4	2	24	120
Овощная нарезка из огурцов	Стр 19 ТК 14	80	0,6	3,6	2,4	44
Сок		200	0,0	0,0	21	84
Итого		620	28,5	28,4	90	723

5 день

Завтрак

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	Стр 52 № ТК 180	180	5,2	7,2	36,1	231
Кисель	Стр 179 ТК305	200	0,00	0,00	20	76
Хлеб с повидлом	Стр9 Тк4	30/10	2,5	8,4	39,8	241
Фрукт свежий						
Итого		420	7,7	15,6	95,9	548

Обед

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Рыба тушеная в томате с овощами	Стр 95 ТК 80	150	23,2	11,6	4,7	216
Пюре картофельное	Стр8 Тк 138	180	3,7	5,9	24,0	166
Хлеб		50	4	2	24	120
Компот	Стр 167 ТК 293	200	0,5	0,1	31,2	121
Овощная нарезка из помидор	Стр18 ТК13	80	0,7	3,6	3,6	51
Итого		660	32,1	23,2	87,5	674

6 день

Завтрак

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	Стр 47 № ТК 175	0,180	7,8	6,3	43,6	266
Кофейный напиток на молоке	Стр 160 ТК 286	200	2,9	2,8	14,9	94
Хлеб с сыром	Стр1 ТК 3	30/10	5,0	3,0	14,15	107
Закуска из свеклы с изюмом	Стр31 ТК26	80	1,0	4,6	9,6	82
Итого		500	16,7	16,7	82,25	549

Обед

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Суп рыбный из консервы	ТК 63	250	6,89	6,72	11,47	133,80
Хлеб		50	4	2	24	120
Сок		200	0,0	0,0	21	84
Овощная закуска из капусты с зеленым горошком	Стр14 ТК 9	80	3,0	7,3	4,1	94
Итого		580	13,89	16,02	60,57	431,80

7 день

Завтрак

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Каша манная молочная со сливочным маслом	Стр311 ТК 190	180	5,4	7,2	26,8	194
Кисель	Стр 648 ТК305	200	0,00	0,00	20,0	76
Хлеб со сливочным маслом	Стр 6 №ТК 1	50/20	2,4	8,6	14,6	146
Фрукт свежий						
Итого		450	7,8	15,8	61,4	416

Обед

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Котлета, соус томатный	Стр 114 Тк 98	80/30	16,2	14,5	13,9	252
Макароны отварные	Стр 83 Тк 211	180	6, 6	4, 7	39, 4	230
Хлеб		50	4	2	24	120
Чай с лимоном	Стр 158 Тк 284	200	0,1	0,00	9,3	37
Овощная нарезка из огурцов	Стр 19 ТК 14	80	0,6	3,6	2,4	44
Итого		620	27,5	24,8	89	683

8 день

Завтрак

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	Стр 53 ТК 181	180	7,2	9,1	31,5	238
Хлеб с повидлом	Стр9 Тк4	30/10	2,5	8,4	39,8	241
Какао на молоке	Стр 162 №ТК 288	200	3,3	3,1	13,6	94
Фрукт свежий						
Итого		420	13	20,6	84,9	573

Обед

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Плов с мясом говядины	Стр 129 ТК112	250	26,1	25,3	38,6	490
Хлеб		50	4	2	24	120
Компот	Стр 167 ТК 293	200	0,5	0,1	31,2	121
Овощная закуска из свеклы	Стр30 Тк 25	80	1,1	6,6	5,3	84
Итого		580	31,7	34	99,1	815

9 день

Завтрак

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Каша молочная кукурузная со сливочным маслом	Стр71 ТК 199	180	5, 4	7,2	32, 8	212
Хлеб с сыром	Стр1 ТК 3	30/10	5.0	3,0	14,5	107
сок		200	0,0	0,0	21	84
Фрукт свежий	Стр ТК					
Итого		420	10,4	10,2	68,3	403

Обед

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Гуляш мясной	Стр111 Тк 95	110	17,3	18,1	3,2	245
Гречка отварная	Стр 44 ТК 172	180	10,4	6,8	45,4	288
Кисель	Стр 648 ТК305	200	0,00	0,00	20,0	76
Хлеб		50	4	2	24	120
Овощная нарезка из помидор	Стр18 ТК13	80	0,7	3,6	3,6	51
Итого		620	32,4	30,5	105,2	780

10 день

Завтрак

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	Стр 52 № ТК 180	180	5,2	7,2	36,1	231
Хлеб со сливочным маслом	Стр 6 №ТК 1	50/20	2,4	8,6	14,6	146
Кофейный напиток на молоке	Стр 160 ТК 286	200	2,9	2,8	14,9	94
Овощная закуска из капусты с яблоком	Стр 13 ТК 8	80	1,5	3,7	7,7	69
Итого		530	12	22,3	73,3	540

Обед

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Жаркое по домашнему	Стр 113 ТК 97	150	19,3	19,9	18,9	334
Хлеб		50	4	2	24	120
Сок	Стр ТК	200	0,0	0,0	21	84
Овощная нарезка из огурцов	Стр 19 ТК 14	80	0,6	3,6	2,4	44
Итого		480	23,9	25,5	66,3	582

