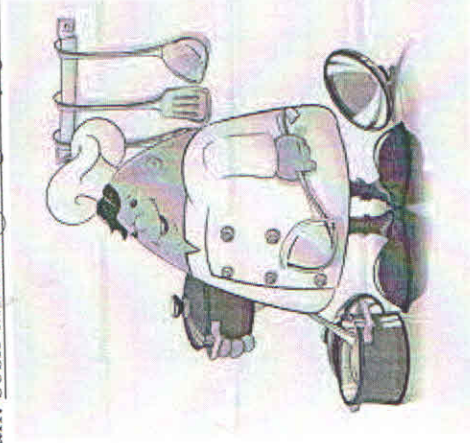


Администрация муниципального образования  
«Шегарский район»  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Анастасьевская средняя общеобразовательная школа»

636149 Томская область, Шегарский район, с. Анастасьевка ул. Новая, 2

Тел: (247)39-146

E-mail: [sosh-anastas@shegarsky.gov70.ru](mailto:sosh-anastas@shegarsky.gov70.ru)



УТВЕРЖДАЮ  
И.О. директора  
МКОУ «Анастасьевская СОШ»  
О.В. Кожевникова

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ В  
МКОУ «АНАСТАСЬЕВСКАЯ СОШ»  
В 2024-2025 ГОДУ**

2024г.

### Накопительная ведомость

Наименование продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. За 10 дн., г	Факт. За день, г	Выполнение
Хлеб ржаной	120	25	25	25	25	25	25	25	25	25	250	25	
Хлеб пшеничный	200	39,15	30	38	30	30	39,15	30	42,38	30	338,68	33,86	
Мука пшеничная	20	3,41	7,89	3,17	1,42	3,41	3,17	2,85	3,41	20,02	449,92	44,99	
Крупы, бобовые:	50					14				58,32	139,87		
Крупа рисовая			4,55	63							72,49		
Крупа гречневая		72,49					54,56	5			59,56		
Крупа перловая								44			44		
Крупа «Геркулес»					19						19		
Крупа пшено									40		40		
Крупа ячневая			44								31		
Крупа кукурузная	31										20,25		
Крупа манная					20,25						140,22	14,02	
Горох	20	61,11	2	16		61,11					1343,46	134,35	
Макаронные изделия	187	67,61	111,05	202,6	219,6	26,75	111,05	252,85	245,2	66,75	1178,35	117,83	
Картофель	320	106,22	102,77	259,41	71,65	99,5	100,85	132,31	133,14	54,5			
Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные, в том числе томат-пюре													
Фрукты свежие	185	100	100	100	145,4	100	100	100	100	145,4	1090,8	109,08	
Сухофрукты	20	10			10	10			200		30	3	
Соки плодовоовощные, напитки	200		200								600	60	
Витаминизированные													
Мясо 1-й категории	78		100	77	81,4		81,4	105,73			364,21	36,42	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40												
Птица (цыплята-бройлеры)	53	130			151,42	130				176,67	588,09	58,80	
Плодовоовощные (1 кат)													





		№ т.к.		выход		белки		жиры		углеводы		ккал	
Блюдо													
<b>ОБЕД</b>													
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горшком		42	100.	1.05	4.43	4.88	59.7						
Борщ с капустой и картофелем		82	250.	1.8	4.93	9.67	128.75						
Птица отварная с соусом сметанным с томатом		288/331	100-30	15.16	15.51	20.5	237.5						
Макаронные изделия отварные		309	180.	6.62	5.42	38.93	223.2						
Компот из смеси сухофруктов		349	200.	0.66	0.08	32.02	152.8						
Хлеб пшеничный		ПП	30.	2.37	0.3	0.63	76.14						
Хлеб ржано-пшеничный		ПП	25.	1.4	0.28	0.6	62.47						
Фрукт			100	0.5	0	11.2	47.86						
<b>ИТОГО за ОБЕД</b>				<b>29.56</b>	<b>30.95</b>	<b>118.43</b>	<b>988.42</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>													
Каша молочная манная жидкая		181	220	6.11	10.72	42.36	291						
Кофейный напиток		380	200	2.94	1.98	20.92	113.4						
Хлеб пшеничный			20	1.58	0.4	9.66	46.76						
Бутерброд с сыром		3		2.87	4.11	7.35	77.85						
<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>				<b>13.5</b>	<b>17.21</b>	<b>80.29</b>	<b>529.01</b>						
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ</b>				<b>43.06</b>	<b>48.16</b>	<b>198.72</b>	<b>1517.43</b>						
1 ДЕНЬ													

		№ т.к.		выход		белки		жиры		углеводы		ккал	
Блюдо													
<b>ОБЕД</b>													
Икра кабачковая (пром производства)		ПП	60.	1.5	4.5	5.35	71.						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			106	2.2	5.27	15.4	106.						
Гуляш из свинины			260	6.32	6.49	6.58	107.72						
Каша гречневая рассыпчатая			302	13.59	7.74	48.13	359.48						
Соки фруктовые или ягодные			389	8.	0.	64.	250.						
Хлеб пшеничный		ПП	30.	2.37	0.3	0.63	76.14						
Хлеб ржано-пшеничный		ПП	25.	1.4	0.28	0.6	62.47						
Йогурт			1 шт.	0.9	0	10.6	44.52						
<b>ИТОГО за ОБЕД</b>				<b>36.28</b>	<b>24.58</b>	<b>151.29</b>	<b>1077.33</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>													
Омлет с сыром			210	10.75	17.65	1.53	208.5						
Какао с молоком стуженным			383	3.66	2.6	25.08	138.4						
Бутерброд с маслом			1	1.77	5.63	11.19	102.25						
<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>				<b>16.18</b>	<b>25.88</b>	<b>37.8</b>	<b>449.15</b>						
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ</b>				<b>52.46</b>	<b>50.46</b>	<b>189.09</b>	<b>1526.48</b>						
2 ДЕНЬ													



№ т.к.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Блюдо</b>					
<b>ОБЕД</b>					
	71	0.66	0.12	2.28	25.2
Овощи натуральные свежие					
Суп картофельный с макаронными изделиями	103	3.95	4.35	29.95	168.25
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с луком	279/332	9.78	10.54	12.58	189.09
Сложный гарнир	312/321	7.67	8.35	25.6	212.65
Компот из кураги	348	0.32	0.02	28.84	158.
Хлеб пшеничный	30.	2.37	0.3	0.63	76.14
Хлеб ржано-пшеничный	25.	1.4	0.28	0.6	62.47
Фрукт	100	0.9	0	10.6	44.52
<b>ИТОГО за ОБЕД</b>		<b>27.05</b>	<b>23.96</b>	<b>111.08</b>	<b>936.32</b>

<b>ПОЛДНИК</b>					
Каша ячневая молочная вязкая	182	7.31	10.98	49.18	325
яйцо вареное	209	5.08	4.6	0.28	63
Чай с лимоном	377	0.026	0.004	3.04	12.4
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.8	19.32	93.52
Ряженка	200	5.8	5	8.4	102
<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>		<b>21.37</b>	<b>21.38</b>	<b>80.22</b>	<b>595.92</b>
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ</b>		<b>48.42</b>	<b>45.34</b>	<b>191.3</b>	<b>1532.24</b>

№ т.к.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Блюдо</b>					
<b>ОБЕД</b>					
Кукуруза консервированная отварная (с маслом)	133	0.86	0.74	1.64	25.64
Щи из свежей капусты с картофелем	88	1.77	5.95	9.65	89.75
Зразы рубленые с соусом сметанным	274/330	12.56	11.4	15.25	219.
Рис припущенный	305	6.62	6.97	58.23	261.54
Компот из свежих яблок	342	0.16	0.16	27.88	154.6
Хлеб пшеничный	30.	2.37	0.3	0.63	76.14
Хлеб ржано-пшеничный	25.	1.4	0.28	0.6	62.47
Фрукт	100	0.2	0	7.4	34
<b>ИТОГО за ОБЕД</b>		<b>25.94</b>	<b>25.8</b>	<b>121.28</b>	<b>923.14</b>

<b>ПОЛДНИК</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	120	4.37	3.79	14.36	120

Какао с молоком	383	200	3.66	2.6	25.08	138.4
Бутерброд с сыром	3		2.87	4.11	7.35	77.85
Хлеб пшеничный		20	1.58	0.4	9.66	46.76
Снежок		200	5.8	5	8.4	102
<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>			<b>18.28</b>	<b>15.9</b>	<b>64.85</b>	<b>485.01</b>
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ</b>			<b>44.22</b>	<b>41.7</b>	<b>186.13</b>	<b>1408.15</b>

4 ДЕНЬ

	№ т.к.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>Блюдо</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Салат из отварной свеклы		52	100.	3.61	0.85	4.96	55.68
Суп картофельный с бобовыми		102	250.	6.75	6.27	29.02	198.25
Рагу из птицы		289	250.	20.45	25.5	54.23	385.
Компот из смеси сухофруктов		349	200.	0.66	0.08	32.02	152.8
Хлеб пшеничный	ПР		30.	2.37	0.3	0.63	76.14
Хлеб ржано-пшеничный	ПР		25.	1.4	0.28	0.6	62.47
Фрукт		100		1.5	0	22.4	91
<b>ИТОГО за ОБЕД</b>			<b>36.74</b>	<b>33.28</b>	<b>143.86</b>	<b>1021.34</b>	

**ПОЛДНИК**

Сырники из творога с молоком стуженным	219	100/20	25.57	19.35	49	472.5
Чай с сахаром	376	200	0.014	0.004	3	12
Бутерброд с сыром	3	45	2.87	4.11	7.35	77.85
Йогурт		1шт				
<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>			<b>28.45</b>	<b>23.46</b>	<b>59.35</b>	<b>562.35</b>
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ</b>			<b>65.19</b>	<b>56.74</b>	<b>203.21</b>	<b>1583.69</b>

2 ДЕНЬ

	№ т.к.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Блюдо</b>						
<b>ОБЕД</b>						
Горошек зеленый консервированный отварной (с маслом)	131	60.	1.08	1.24	2.	30.67
Борщ с капустой и картофелем	82	250.	1.8	4.93	9.67	128.75
Птица отварная с соусом сметанным с томатом	288/331	100-30	15.16	15.51	20.5	237.5
Макаронные изделия отварные	309	180.	6.62	5.42	38.93	223.2
Компот из смеси сухофруктов	349	200.	0.66	0.08	32.02	152.8
Хлеб пшеничный	ПР	30.	2.37	0.3	0.63	76.14
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	25.	1.4	0.28	0.6	62.47
Фрукт		100	1.5	0	22.4	91



6 день

ИТОГО за ОБЕД		30.59	27.76	126.75	1002.53
<b>ПОЛДНИК</b>					
Каша молочная жидкая из пшена и риса	175	220	6.08	11.18	43.46
Кофейный напиток	380	200	2.94	1.98	20.92
Хлеб пшеничный	3	20	1.58	0.4	9.66
Бутерброд с сыром	45	45	2.87	4.11	7.35
<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>			<b>13.47</b>	<b>17.67</b>	<b>81.39</b>
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ</b>			<b>44,06</b>	<b>45,43</b>	<b>208,14</b>

	№ Т.К.	выход			белки	жиры	углеводы	ккал
		№ Т.К.	выход	белки				
Блюдо		71	100.	0.66	0.12	2.28	25.2	
<b>ОБЕД</b>		106	250.	2.2	5.27	15.4	106.	
Овощи натуральные свежие		271330	100-50	7.9	8.11	8.23	134.65	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		302	180.	13.59	7.74	48.13	359.48	
Котлеты домашние с соусом сметанным		389	200	8.	0.	64.	250.	
Каша перловая рассыпчатая			30.	2.37	0.3	0.63	76.14	
Соки фруктовые или ягодные	ПП		25.	1.4	0.28	0.6	62.47	
Хлеб пшеничный	ПП			<b>36.12</b>	<b>21.82</b>	<b>139.27</b>	<b>1013.94</b>	
Хлеб ржано-пшеничный								
<b>ИТОГО за ОБЕД</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>		210	110	8.08	14.4	1.53	168	
Омлет натуральный		383	200	3.66	2.6	25.08	138.4	
Какао с молоком			20	1.58	0.4	9.66	46.76	
Хлеб пшеничный		1	35	1.77	5.63	11.19	102.25	
Бутерброд с маслом			200	5.8	5	8.4	102	
Снежок				<b>20.89</b>	<b>28.03</b>	<b>55.86</b>	<b>557.41</b>	
<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>				<b>57.01</b>	<b>49.85</b>	<b>195.13</b>	<b>1571.35</b>	
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ</b>								

7 день

	№ Т.К.	выход			белки	жиры	углеводы	ккал
		№ Т.К.	выход	белки				
Блюдо		45	100.	0.79	0.75	3.76	35.76	
<b>ОБЕД</b>		96	250.	4.52	2.6	24.47	107.25	
Салат из белокачанной капусты		263	250.	17.93	27.2	48.32	540.	
Рассольник ленинградский		360	200.	0.52	0.	145.33	131.6	
Рагу из свинины								

Хлеб пшеничный	ПР		30.	2.37	0.3	0.63	76.14
Хлеб ржано-пшеничный	ПР		25.	1.4	0.28	0.6	62.47
Фрукт		100		1.5	0	22.4	91
<b>ИТОГО за ОБЕД</b>				<b>29.03</b>	<b>31.13</b>	<b>245.51</b>	<b>1044.22</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
Каша овсяная из "ГЕРКУЛЕСА" жидкая		173	220	8.64	11.06	54.3	352
Кофейный напиток		380	200	2.94	1.98	20.92	113.4
Хлеб пшеничный		40		3.16	0.8	19.32	93.52
Яйцо отварное		209	1шт.	5.08	4.6	0.28	63
<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>				<b>19.82</b>	<b>18.44</b>	<b>94.82</b>	<b>621.92</b>
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ</b>				<b>48.85</b>	<b>49.57</b>	<b>340.33</b>	<b>1666.14</b>

8 день

	№ т.к.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>Блюдо</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы с огурцами солеными		55	100.	0.85	3.62	4.97	63.
Щи из свежей капусты с картофелем		88	250.	1.77	5.95	9.65	89.75
Котлеты или биточки рыбные		234	100-40	7.64	7.4	2.2	200.75
Пюре картофельное		312	180.	3.67	7.56	29.93	198.9
Соки фруктовые или ягодные		389	200.	8.	0.	64.	250.
Хлеб пшеничный	ПР		30.	2.37	0.3	0.63	76.14
Хлеб ржано-пшеничный	ПР		25.	1.4	0.28	0.6	62.47
Фрукт		100		0.5	0	11.2	47.86
<b>ИТОГО за ОБЕД</b>				<b>26.2</b>	<b>25.11</b>	<b>123.18</b>	<b>988.87</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
Каша молочная жидкая кукурузная		173	220	8.64	11.06	54.3	352
Чай с лимоном		377	200	0.026	0.004	3.04	12.4
Хлеб пшеничный		20		1.58	0.4	9.66	46.76
Бутиерброд с сыром		3	45	2.87	4.11	7.35	77.85
<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>				<b>13.116</b>	<b>15.574</b>	<b>74.35</b>	<b>489.01</b>
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ</b>				<b>39.31</b>	<b>40.68</b>	<b>197.53</b>	<b>1477.88</b>

9 день

	№ т.к.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>Блюдо</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Икра кобачковая (пром производства)	ПР		60.	1.5	4.5	5.35	71.
Суп картофельный с клецками	108/109		250.	3.55	4.6	31.3	169.25
Плов из птицы		291	250.	16.17	8.08	72.18	414.17
		342	200.	0.16	0.16	27.88	154.6



Хлеб пшеничный	ПП	30.	2.37	0.3	0.63	76.14
Хлеб ржано-пшеничный	ПП	25.	1.4	0.28	0.6	62.47
Фрукт		100	0.5	0	11.2	47.86
<b>ИТОГО за ОБЕД</b>			<b>25.65</b>	<b>17.95</b>	<b>149.14</b>	<b>995.49</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сырники из творога с молоком сгущенным		219	25.57	19.35	49	472.5
Чай с сахаром		376	0.014	0.004	3	12
Бутерброд с сыром		3	2.87	4.11	7.35	77.85
Йогурт		шт				
<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>			<b>28.45</b>	<b>23.46</b>	<b>59.35</b>	<b>562.35</b>
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ</b>			<b>54.1</b>	<b>41.41</b>	<b>208.49</b>	<b>1557.84</b>
<b>ИТОГО за 10 ДНЕЙ</b>			<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>15463.85</b>
<b>В среднем за 1 день</b>			<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>1546.385</b>

10 день

