

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН»  
ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Новоюгинская средняя общеобразовательная школа»  
636714 село Новоюгино Каргасокский район Томская область ул. Центральная № 74  
телефон(253) 37-1- 40 –директор /Факс(253) 37-1-40 /  
E-mail: [novougino@vandex.ru](mailto:novougino@vandex.ru)

Согласовано

Директор МКОУ «Новоюгинская СОШ»

Гурдина Л.А..



## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

### **Завтраков и обедов**

**2024г**

№ рец сборник 2020г.	Наименование блюда	Выход грамм	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Энергетическ ая ценность Ккал.
	<b><u>День 1</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
1	Суп молочный с рисом	200/10	23,5	27,5	90,3	700,2
2	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
3	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,60
4	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b><u>Итого</u></b>		<b>33,06</b>	<b>46,38</b>	<b>115,08</b>	<b>1008,9</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
1	Щи со свежей капустой со сметаной	250	6,5	15,2	34,1	74,83
2	Курица запеченная с соусом	100/30	22,65	19,63	4,62	281,5
3	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,2
4	Салат овощной	60	0.33	0.06	1.14	6.7
5	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
6	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b><u>Итого</u></b>		<b>39,74</b>	<b>41,64</b>	<b>121,04</b>	<b>788,23</b>
	<b><u>День 2</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
1	Блинчики со сгущенкой	120	4,9	5,6	22,2	157,7
2	Чай с сахаром	200/10	0.13	0.02	15.2	62
3	Йогурт	115	2,1	8	16	140
4	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b><u>Итого</u></b>		<b>9,11</b>	<b>13,87</b>	<b>65,48</b>	<b>417,7</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
1	Плов	200	15,5	13,2	40,3	341,9
2	Огурчик маринованный	50	1	0.2	3.5	12

3	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0.62	0.62	15.19	73
4	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<b><u>Итого</u></b>		<b>19,1</b>	<b>14,27</b>	<b>71,07</b>	<b>484,9</b>
<b><u>День 3</u></b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	26,3	27,6	92,1	721,8
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
3	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	<b><u>Итого</u></b>		<b>32,7</b>	<b>35,7</b>	<b>132,5</b>	<b>981,6</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
1	Суп Рассольник по-Ленинградски	250	9,8	24,7	76,5	566,5
2	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158
3	Салат из свежей капусты	60	1,4	0	6,2	30,7
4	Гуляш	80	13,8	11,2	3,3	169,6
5	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
6	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0.62	0.62	15.19	73
7	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<b><u>Итого</u></b>		<b>31</b>	<b>42,47</b>	<b>143,67</b>	<b>1083,4</b>
<b><u>День 4</u></b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
1	Сырники со сгущенкой	200	32,3	21,6	25,8	426,9
2	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	62
	<b><u>Итого</u></b>		<b>32,43</b>	<b>21,62</b>	<b>41</b>	<b>488,9</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
1	Суп крестьянский с рисом	250	9,2	5,6	14,83	118,6
2	Макароны	150	5	5,4	35	207,7
3	Икра кабачковая	50	1,6	6,3	7,4	91
4	Котлета мясная	80	14,1	11,9	6,3	47
5	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105

6	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0.62	0.62	15.19	73
7	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<b>Итого</b>		<b>32,58</b>	<b>30,07</b>	<b>117,1</b>	<b>700,3</b>
<b><u>День 5</u></b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
1	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,9	10,6	46,5	79,1
2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
3	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,60
4	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b>Итого</b>		<b>14,66</b>	<b>23,48</b>	<b>65,38</b>	<b>294,3</b>
<b><u>Обед</u></b>						
1	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265
2	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
3	Йогурт	115	2,1	8	16	140
4	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<b>Итого</b>		<b>31,69</b>	<b>15,72</b>	<b>76,33</b>	<b>568</b>
<b><u>День 6</u></b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
1	Оладьи с повидлом	165	6,1	7,4	35,1	231,2
2	Кофейный напиток	200	3.8	3,5	11,1	90,8
	<b>Итого</b>		<b>9,9</b>	<b>10,9</b>	<b>46,2</b>	<b>322</b>
<b><u>Обед</u></b>						
1	Суп куриный с вермишелью	250	12,6	0,7	105,1	477,0
2	Курица запеченная с соусом	100/30	22,65	19,63	4,62	281,5
3	Макароны	150	5	5,4	35	207,7
4	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Кукуруза консервированная	25	2,29	1,22	14,34	67
6	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b>Итого</b>		<b>44,6</b>	<b>27,2</b>	<b>197,44</b>	<b>1196,2</b>

<b>День 7</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
1	Блинчики фаршированные творогом	170	8,8	5,2	20,9	161
2	Какао	200	4,1	6,0	12,6	121,1
<b><u>Итого</u></b>			<b>12,9</b>	<b>11,2</b>	<b>33,5</b>	<b>282,1</b>
<b><u>Обед</u></b>						
1	Суп с клецками	250	5,78	4,03	16,2	123,78
2	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158,0
3	Капуста тушеная с курицей	200	22,7	36,3	16,3	482,3
4	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0.62	0.62	15.19	73
6	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
<b><u>Итого</u></b>			<b>34,26</b>	<b>46,9</b>	<b>109,77</b>	<b>1000,08</b>

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - принят 2020год – 544с.