

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

Согласовано



Директор МКОУ «Новоюгинская СОШ»

Гурдина Л.А..

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
Завтраков и обедов

2025г

№	Наименование блюда	Выход грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<u>1 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
1	Суп молочный с рисом	200/10	23,5	27,5	90,3	700,2
2	Какао	200	3,8	3,2	26,7	151
3	Масло сливочное порциями	10	0,06	7,26	0,08	65,89
4	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
5	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0	16,8	66,0
	<u>ИТОГО</u>		31,14	38,21	145,96	1041,09
	<u>Обед</u>					
1	Салат из свежих помидор	60	1,0	6,1	3,3	8,0
2	Борщ из свежей капусты	250	1,5	1,6	4,3	38,25
3	Курица отварная с соусом	80/30	18,123	15,7	3,7	225,2
4	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158
5	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
6	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>ИТОГО</u>		25,783	29,35	73,38	592,45
	<u>2 день</u>	Выход грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<u>Завтрак</u>					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,42	144,36
2	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	6,4	26,4
3	Печенье	50	4,0	11,5	33,0	240
4	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
5	Йогурт	115	5,0	3,2	8,5	87
	<u>ИТОГО</u>		16,44	20,47	78,4	477,46
	<u>Обед</u>					
1	Салат из свежих огурцов и помидор	60	1,0	6,1	4,7	78
2	Суп гороховый	200	35,7	18,6	92,4	679,1
3	Тефтели мясные	80	8,4	8,4	4,7	106,1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"НОВОЮГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Гурдина

Людмила Александровна, Директор

23.04.25 08:53

(MSK)

Сертификат F3C872CA33EF9DFC462CE4C14CDE8D4C

4	Макароны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
5	Компот из ягод	200	0,08	0	26,3	105
6	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
7	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0	16,8	66,0
	итого		53,96	36,35	191,98	1299,9
	<u>3 день</u>	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		грамм				ценность
	<u>Завтрак</u>					
1	Каша пшеничная	200	5,0	8,9	36,1	244,5
2	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	62
3	Бутерброд с джемом	30/25	2,6	4,6	29,3	169
4	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0	16,8	66,0
	итого		9,53	13,52	97,4	541,5
	<u>Обед</u>					
1	Салат из свежей капусты с яблоками	60	1,3	5,0	16,6	120
2	Суп с клецками	250	5,78	4,02	16,2	123,78
3	Курица отварная с соусом	80/30	18,12	15,7	3,7	225,2
4	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,2
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
6	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	итого		35,98	31,47	114,08	882,38
	<u>4 день</u>	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		грамм				ценность
	<u>Завтрак</u>					
1	Каша пшеничная	200	5,0	8,9	36,1	244,5
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	0	6,7	27,6
3	Сыр порциями	10	3,48	4,43	0	54,6
4	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
5	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0	16,8	66,0
	итого		12,56	13,58	71,68	450,7
	<u>Обед</u>					
1	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	2,4	7,4	3,8	91,0
2	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265
3	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НОВОЮГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Гурдина
Людмила Александровна, Директор

23.04.25 08:53
(MSK)

Сертификат F3C872CA33EF9DFC462CE4C14CDE8D4C

4	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	ИТОГО		32,54	15,4	58,59	502
	5 день	Выход грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
1	Каша манная с маслом	200/10	7,7	8,9	41,6	209,25
2	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	58
3	Печенье	50	4,0	11,5	33,0	240
4	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
5	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0	16,8	66,0
	ИТОГО		15,61	20,67	118,68	631,25
	Обед					
1	Салат из огурцов с растительным маслом	60	1,0	6,0	3,3	71
2	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,8	4,4	24,1	179,0
3	Котлеты мясные	80	11,87	11,16	4,6	166,5
4	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2
5	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
6	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	ИТОГО		29,33	27,01	108,48	792,2
	6 день	Выход грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,42	144,36
2	Какао	200/10	4,1	6,0	12,6	121,1
3	Бутерброд с джемом	30/25	2,6	4,6	29,3	169
4	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
5	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0	16,8	66,0
	ИТОГО		15,74	16,37	89,2	558,46
	Обед					
1	Рассольник	250	2,1	5,1	20,5	136,3
2	Салат из свежих помидор	80	1,0	6,1	5,3	80
3	Шницель	80	12,44	9,24	12,56	183
4	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
5	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "НОВОЮГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Гурдина
 Людмила Александровна, Директор

23.04.25 08:53
 (MSK)

Сертификат F3C872CA33EF9DFC462CE4C14CDE8D4C

6	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	ИТОГО		20,8	27,59	103,04	742,3
	7 день	Выход грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
1	Каша овсяная	200	15,3	30,0	16,2	320,0
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
3	Печенье	50	4,0	11,5	33,0	240
4	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0	16,8	66,0
	ИТОГО		21,3	41,5	72,4	652,4
	Обед					
1	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4
2	Плов с птицей (филе)	50/200	15,5	13,2	40,3	341,9
3	Компот из ягод	200	1,0	0	170,0	140
4	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	ИТОГО		21,74	19,69	243,48	698,3

	8 день	Выход грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
1	Каша молочная рисовая	200	7,9	8,72	37,2	244
2	Масло сливочное порциями	10	0,06	7,26	0,08	65,89
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
4	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
5	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0	16,8	66,0
	ИТОГО		11,9	16,23	72,56	460,29
	Обед					
1	Борщ из свежей капусты	250	1,5	1,6	4,3	38,25
2	Салат из свежих помидор	80	1,0	6,1	5,3	80
3	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183
4	Макаронные отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
5	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	ИТОГО		22,22	22,59	95,54	671,95

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НОВОЮГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Гурдина
Людмила Александровна, Директор

23.04.25 08:53 Сертификат E0C872CA33EF9DFC462CE4C14CDE8D4C (MSK)

	<u>9 день</u>	Выход грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
1	Каша пшеничная	200	5,0	8,9	36,1	244,5
2	Бутерброд с джемом	25/30	2,6	4,6	29,3	169
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
4	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
5	Йогурт	115	5.0	3.2	8.5	87
	итого		14,78	16,95	92,38	584,9
	Обед					
1	Салат свекольный	60	0,8	2,7	4,6	45,7
2	Рассольник	250	2,1	5,1	20,5	136,3
3	Курица отварная с соусом	80/30	18,12	15,7	3,7	225,2
4	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,2
5	Сок фруктовый	200	0.08	0	26,3	105
6	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	итого		31,28	30,25	109,98	832,4
	<u>10 день</u>	Выход грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
1	Каша манная	200	7,7	8,9	41,6	209,25
2	Печенье	50	4,0	11,5	33,0	240
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
4	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
5	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0	16,8	66,0
	итого		15,68	20,65	109,88	599,65
	Обед					
1	Щи из свежей капусты	250	1,6	5,0	11,5	225,4
2	Биточки из говядины	80	10,4	13,6	15,5	225,4
3	Рис отварной	150	2,6	3,5	29,0	160
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	итого		17,18	22,35	90,78	762
	<u>11 день</u>	Выход грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НОВОГУГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Гурдина
Людмила Александровна, Директор

23.04.25 08:53
(MSK)

Сертификат F3C872CA33EF9DFC462CE4C14CDE8D4C

	<u>Завтрак</u>	
1	Каша овсяная	200
2	Бутерброд с джемом	25/30
3	Чай с сахаром	200
4	Хлеб пшеничный	30
5	Фрукты свежие	1 шт
	<u>ИТОГО</u>	
	<u>Обед</u>	
1	Салат из свежей капусты	60
2	Жаркое по-домашнему	200
3	Сок фруктовый	200
4	Хлеб пшеничный	30
	<u>ИТОГО</u>	
	<u>12 день</u>	Выход грамм
	<u>Завтрак</u>	
1	Каша пшенная	200
2	Чай с сахаром	200
3	Сыр порциями	10
4	Хлеб пшеничный	30
5	Йогурт	115
	<u>ИТОГО</u>	
	<u>Обед</u>	
1	Суп с клецками	250
2	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	80
3	Курица отварная с соусом	80/30
4	Гречка отварная	150
5	Хлеб пшеничный	30
6	Напиток из шиповника	200
	<u>ИТОГО</u>	
	<u>13 день</u>	Выход грамм

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НОВОГОГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Гурдина
Людмила Александровна, Директор

23.04.25 08:53
(MSK)

Сертификат F3C872CA33EF9DFC462CE4C14CDE8D4C

15,3	30,0	16,2	320,0
2,6	4,6	29,3	169
0,2	0	6,4	26,4
1,98	0,25	12,08	58
1,8	0	16,8	66,0
21,88	34,85	80,78	639,4
1,3	5,0	13,6	105,0
16,0	18,3	15,3	290
0,08	0	26,3	105
1,98	0,25	12,08	58
19,36	23,55	67,28	558
Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
5,0	8,9	36,1	244,5
0,2	0	6,4	26,4
3,48	4,43	0	54,6
1,98	0,25	12,08	58
5,0	3,2	8,5	87
15,66	16,83	63,08	470,5
5,78	4,02	16,2	123,78
1,3	5,0	13,6	105,0
18,12	15,7	3,7	225,2
8,2	6,5	42,8	262,2
1,98	0,25	12,08	58
0,68	0,28	20,76	88
36,06	31,75	109,14	862,18
Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность

<u>Завтрак</u>						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,3	5,0	21,0	143
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
3	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
4	Печенье	50	4,0	11,5	33,0	240
5	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0	16,8	66,0
			12,28	16,75	89,28	533,4
<u>Обед</u>						
1	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	0,98
2	Суп гороховый	250	90	17,4	155	288
3	Плов с птицей (филе)	50/200	15,5	13,2	40,3	341,9
4	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
			108,36	30,95	236,48	793,88
	<u>14 день</u>	Выход грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>						
1	Каша молочная рисовая	200	7,9	8,72	37,2	244
2	Масло сливочное порциями	10	0,06	7,26	0,08	65,89
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	0	6,7	27,6
4	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
5	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0	16,8	66,0
			12,04	16,23	72,86	461,49
<u>Обед</u>						
1	Щи из свежей капусты	250	1,6	5,0	11,5	225,4
2	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183
3	Рис отварной	150	2,6	3,5	29,0	160
4	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
			18,7	17,99	91,44	731,4

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НОВОЮГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Гурдина
Людмила Александровна, Директор

23.04.25 08:53
(MSK)

Сертификат F3C872CA33EF9DFC462CE4C14CDE8D4C