

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@yandex.ru

Согласовано

Директор МКОУ «Новоюгинская СОШ»

Гурдина Л.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

с 18.11.2024 г.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 классов (1 смена)

2024-2025 уч.г.

№ рец сборник 2020г.	Наименование блюда	Выход грамм	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Энергетическ ая ценность Ккал.
	<u>Понедельник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200/10	23,5	27,5	90,3	700,2
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	6,6	7,9	0,0	97,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		36,18	41,65	114,98	977
	<u>Обед</u>					
54-4м-2020	Котлета мясная	80	14,1	11,9	6,3	47
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0.13	0.02	15.2	62
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		24,41	18,67	76,38	429,2
	<u>Вторник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	8,8	10,9	40,2	293,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0.13	0.02	15.2	62
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	7,26	0,08	65,89
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	6,6	7,9	0,0	97,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		17,57	26,33	67,56	577,09
	<u>Обед</u>					
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,93	4,65	15,6	169,78
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200/10/7	0.3	0.0	6.7	27.6
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		11,21	4,9	34,38	255,38
	<u>Среда</u>					
	<u>Завтрак</u>					

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	8,5	11,5	38,8	292,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	Итого		14,9	19,6	79,2	551,9
	Обед					
54-15с-2020	Суп Рассольник по-Ленинградски	250	9,8	24,7	76,5	566,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0,0	6,7	27,6
338	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		11,8	4,97	73,81	420,8
	Четверг					
	Завтрак					
390	Каша манная молочная (жидкая)	200/10	6,24	6,10	19,7	158,64
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	62
	Печенье (вафли, пряник)	50	8	17	66	450
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		16,35	23,37	112,98	728,64
	Обед					
54-11с-2020	Суп крестьянский с рисом	250	9,2	2,4	59,3	474,4
261	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,72	117
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		11,72	2,87	87,1	649,4
	Пятница					
	Завтрак					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200/10	23,5	27,5	90,3	700,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,6
	Выпечка	1 шт	1,3	15,2	13,1	816
	Итого		25,1	42,7	110,1	983,64
	Обед					
436	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	62
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58

	Итого		29,64	7,74	49,23	385
	<u>Понедельник</u>					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,5	11,5	38,8	292,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		20,88	23,15	61,98	536,6
	Обед					
288/331	Курица запеченная с соусом	100/30	22,65	19,63	4,62	281,5
54-1г-2020	Макаронны	150	5	5,4	35	207,7
	Кукуруза консервированная	25	2,29	1,22	14,34	67
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	62
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		32,05	26,52	81,24	676,2
	<u>Вторник</u>					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	26,3	27,6	92,1	721,8
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	Итого		33	38,2	134	1011,9
	Обед					
54-6с-2020	Суп с клецками	250	5,78	4,025	16,2	123,78
54-7хп-2020	Компот	200	0,6	0	22,7	93,2
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		8,36	4,275	50,98	274,98
	<u>Среда</u>					
	Завтрак					
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,9	10,6	46,5	316,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,6
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58

	<u>Итого</u>		17,78	18,75	65,28	499,7
	<u>Обед</u>					
54-13с-2020	Щи со свежей капустой	250	6,5	15,2	34,1	74,83
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
338	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0.62	0.62	15.19	73
	<u>Итого</u>		9,18	16,07	87,67	310,83
	<u>Четверг</u>					
	<u>Завтрак</u>					
390	Каша манная молочная (жидкая)	200/10	6,24	6,10	19,7	158,64
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	7,26	0,08	65,89
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		15,18	21,51	38,56	407,83
	<u>Обед</u>					
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,93	18,6	23,1	169,78
54-1хн-2020	Компот	200	0,3	0	10,5	43,1
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		11,21	18,85	45,68	270,88
	<u>Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	8,8	10,9	40,2	293,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	6,4	26,4
	Выпечка	1 шт	9,89	7,46	42,45	310
	<u>Итого</u>		18,89	18,36	89,05	629,9
	<u>Обед</u>					
54-11м-2020	Плов	200	15,5	13,2	40,3	341,9
	Огурчик маринованный	50	1	0.2	3,5	12
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	6,4	26,4
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58

	Итого		18,68	3,56	62,28	438,3
--	--------------	--	--------------	-------------	--------------	--------------

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