

**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»

Турдина Л.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

с 18.11.2024 г.

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 классов (1 смена)
ЗАВТРАК**

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>					
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
70	Овощи свежие (помидор или огурец)	30	0.33	0.06	1.14	6.7
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		28,71	24,71	74,92	495
	<u>Вторник</u>					
54-11м-2020	Плов	200	15,5	13,2	40,3	341,9
	Огурчик маринованный	50	1	0.2	3,5	12
70	Овощи свежие (помидор или огурец)	30	0.33	0.06	1.14	6.7
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>		19,11	13,71	67,52	461,7
	<u>Среда</u>					
54-15с-2020	Суп Рассольник по-Ленинградски	150	8.9	4.1	39.84	262.2
70	Салат овощной	30	0.33	0.06	1.14	6.7
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3.8	3,5	11,1	90,8
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
	<u>Итого</u>		15,63	8,53	79,35	490,7
	<u>Четверг</u>					
288/331	Курица запеченная с соусом	100/30	22,65	19,63	4,62	281,5

54-1г-2020	Макароны	150	5	5,4	35	207,7
	Икра кабачковая	50	1,6	6,3	7,4	91
261	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,72	117
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		31,77	31,8	74,82	755,2
	<u>Пятница</u>					
54-18к-2020	Каша рисовая	200/10	23,5	27,5	90,3	140,04
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
	Выпечка	1 шт	1,3	15,2	13,1	816
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		27,08	42,95	122,18	1041,64
	<u>Понедельник</u>					
288/331	Курица запеченная с соусом	100/30	22,65	19,63	4,62	281,5
54-1г-2020	Макароны	150	5	5,4	35	207,7
	Кукуруза консервированная	25	2,29	1,22	14,34	67
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		35,72	30	77,14	705
	<u>Вторник</u>					
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-8м-2020	Тефтели мясные	80/30	8,4	6	4,7	106,1
54-7хн-2020	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	22,7	93,2
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		19,18	12,75	82,28	781,7
	<u>Среда</u>					
54-13с-2020	Щи со свежей капустой	250	6,5	15,2	34,1	74,83
70	Салат овощной	60	0,33	0,06	1,14	6,7
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
338	Фрукты свежие	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		4,69	6,99	32,6	211,48

<u>Четверг</u>						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158,0
54-10м-2020	Капуста тушеная с курицей	200	22,7	36,3	16,3	482,3
54-1хн-2020	Компот из свежих ягод	200	0,3	0	10,5	43,1
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		28,08	42,25	62,58	741,4
<u>Пятница</u>						
54-13к-2020	Каша пшеничная	200/10	8,8	10,9	40,2	293,5
	Яйцо отварное	1 шт	12,6	10,6	1,12	155
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>		31,49	28,99	90,17	784,9

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