

**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»

«Новоюгинская  
СОШ»

 Гурдина Л.А.

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**с 20.10.2023 г.**

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

**2023-2024 уч.г.**

№ рец сборник 2020г.	Наименование блюда	Выход грамм	Белки гр.	Жиры гр.	Угледо ды гр.	Энергетическ ая ценность Ккал.
	<b><u>Понедельник</u></b>					
	<b><u>Обед</u></b>					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,2	7,9	34,7	318,7
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b><u>Итого</u></b>		<b>29,26</b>	<b>8,15</b>	<b>73,08</b>	<b>481,7</b>
	<b><u>Вторник</u></b>					
54-10р-2020	Рыба тушеная с овощами	80	11.4	7.9	4.5	134.2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.2	38.1	213.2
70	Овощи свежие (помидор или огурец)	30	0.33	0.06	1.14	6.7
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	6.7	27.6
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<b><u>Итого</u></b>		<b>21.35</b>	<b>16.55</b>	<b>91.71</b>	<b>555.7</b>
	<b><u>Среда</u></b>					
54-15с-2020	Суп Рассольник по-Ленинградски	150	8.9	4.1	39.84	262.2
54-16з-2020	Салат винегрет	80	9.95	11.1	11.75	187.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/7	0.13	0.02	15.2	62
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<b><u>Итого</u></b>		<b>20,96</b>	<b>15,47</b>	<b>78,87</b>	<b>569,7</b>
	<b><u>Четверг</u></b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158
54-6м-2020	Биточки мясные	80	14,1	11,9	6,3	188
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	0,08	0	26,3	105
70	Овощи свежие (огурец или помидор)	60	0,33	0,06	1,14	6,7

5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b><u>Итого</u></b>		<b>19,59</b>	<b>17,91</b>	<b>69,52</b>	<b>515,7</b>
	<b><u>Пятница</u></b>					
54-18к-2020	Каша рисовая	200/10	23,5	27,5	90,3	700,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	58
	Калач сметанный	1 шт	1,3	15,2	13,1	816
	<b><u>Итого</u></b>		<b>24,93</b>	<b>42,72</b>	<b>118,6</b>	<b>1574,2</b>
	<b><u>Понедельник</u></b>					
288/331	Курица запеченая с соусом	100/30	22,65	19,63	4,62	281,5
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	58
70	Овощи свежие (огурец или помидор)	60	0,33	0,06	1,14	6,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b><u>Итого</u></b>		<b>45,89</b>	<b>27,16</b>	<b>180,94</b>	<b>1143,4</b>
	<b><u>Вторник</u></b>					
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
54-7хн-2020	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	22,7	93,2
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<b><u>Итого</u></b>		<b>34,16</b>	<b>46,275</b>	<b>90,98</b>	<b>915,28</b>
	<b><u>Среда</u></b>					
54-14с-2020	Борщ из свежей капусты	250	2,18	6,68	12,98	120,38
70	Овощи свежие (огурец, помидор)	60	0,33	0,06	1,14	6,7
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>4,69</b>	<b>6,99</b>	<b>32,6</b>	<b>211,48</b>
	<b><u>Четверг</u></b>					
54-6м-2020	Биточки мясные с соусом	80/30	14,1	11,9	6,3	188
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2
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

	<b><u>Итого</u></b>		<b>46,18</b>	<b>38,85</b>	<b>143,08</b>	<b>1067,6</b>
	<b><u>Пятница</u></b>					
54-13к-2020	Каша 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
	Булочка домашняя	1 шт	9,89	7,46	42,45	310
	<b><u>Итого</u></b>		<b>18.89</b>	<b>18,36</b>	<b>89,05</b>	<b>629,9</b>

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