

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН»
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Новоюгинская средняя общеобразовательная школа»
636714 Томская область Каргасокский район село Новоюгино ул. Центральная № 74
телефон 37-1- 40 –директор /Факс 37-1-40 /E-mail novougino@yandex.ru

Согласовано:

Директор МКОУ «Новоюгинская СОШ»

Л.А.Гурдина.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

с 20.10.2023г

для обучающихся 1-4 классов

и детей с ОВЗ

**В филиале МКОУ «Новоюгинская СОШ» в с. Старая
Берёзовка**

2023-2024 уч. г.

Примерное меню горячего питания для детей 1-4 классов и дети ОВЗ

1 день

№	Наименование блюда	Выход г	К кал	белки	жиры	углеводь
Завтрак	Омлет	150	13	15	7	215
	Булочка	60	196	4	7	30
	Хлеб	30	58	2		12
Обед	Каша гречневая	150	262	8	7	43
	Куриный гуляш с соусом	50\50	225	18	16	4
	Брусничный напиток	200	43	0	0	11
Итого			797	47	37	315

2 день

№	Наименование блюда	Выход г	Ккал	белки	жиры	углеводь
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	700	24	28	90
	Чай	200	62	0	0	15
	йогурт	1	117	4,2	3,75	16,5
Обед	Суп гороховый	200	134	5,49	5,28	16,3
	Винегрет	100	188	10	11	12
	Ягодный напиток	200	43	0	0	11
Итого			1244	43,69	48,03	160,8

3 день

№	Наименование блюда	Выход г	Ккал	белки	жиры	углеводь
Завтрак	Каша манная с маслом	210	210	8	93	42
	Чай	200	62	0	0	15
	Хлеб	30	58	2	0	12
Обед	Суп куриный с вермишелью	200	477	13	1	105
	Овощной салат из св.овощ.	30	8	0	0	1
	Брусничный кисель	200				
Итого			815	23	94'	175

4 день

№	Наименование блюда	Выход г	Ккал	белки	жиры	углеводь
Завтрак	Суп молочный	200	144	5	8	18
	Чай	200	62	0	0	15
	бутерброд с сыром	25\5\20	157	6	8	15
	Хлеб	30	58	2	0	12
Обед	Рыба тушеная с овощами	50	159,3	196	8,90	0,2
	Картофельное пюре	150	137,82	3,06	4,8	20,46
	Компот из с\ф		94,2	0,04	0	24,76
Итого			812,32	212,1	29,7	105,42

5 день

№	Наименование блюда	Выход	Ккал	белки	жиры	углеводь
---	--------------------	-------	------	-------	------	----------

Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	700	24	28	90
	Чай	200	62	0	0	15
	Булочка	60	196	4	7	30
	Хлеб	30	58	2		12
Обед	Борщ со сметаной	200	482	9	27	52
	Фрукты	100	53	1	1	16
	Ягодный напиток	200	43	0	0	11
Итого			1594	40	63	215

6 день

№	Наименование блюда	Выход г	Ккал	белки	жиры	углеводь
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	303	8	13	38
	Чай	200	62	0	0	15
	Хлеб	30	58	2		12
Обед	Плов	200	342	16	13	40
	Брусничный напиток	200	43	0	0	11
	Салат из свеклы	100	46	1	3	5
Итого			854	27	29	121

7 день

№	Наименование блюда	Выход г	Ккал	белки	жиры	углеводь
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	316	9	11	47
	Чай	200	62	0	0	15
	Хлеб	30	58	2		12
	Булочка	60	196	4	7	30
Обед	Отварные макароны	150	156	6	1	32
	Биточки мясные	70	188	14	12	6
	Овощной салат из св.овощ.	30	8	0	0	1
	Ягодный напиток	200	43	0	0	11
Итого			1027	35	31	154

8 день

№	Наименование блюда	Выход г	Ккал	белки	жиры	углеводь
Завтрак	Омлет	150	13	15	7	215
	Чай	200	62	0	0	15
	Хлеб	30	58	2		12
	йогурт	1	117	4,2	3,75	16,5
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	262	9	4	40
	Винегрет	100	188	10	11	12

	Брусничный кисель	200	43	0	0	11
	Итого		610	23,2	18,75	79,5

9 день

№	Наименование блюда	Выход г	Ккал	белки	жиры	углеводь
Завтрак	Каша манная с маслом	210	210	8	93	42
	Чай	200	62	0	0	15
	Бутерброд с джемом	50	169	3	5	29
	Хлеб	30	58	2		12
Обед	Картофельное пюре	150	137,82	3,06	4,8	20,46
	Жаркое по домашнему	50	122	8	6	8
	Компот из с\ф		94,2	0,04	0	24,76
	Итого		853,02	24,1	108,8	151,22

10 день

№	Наименование блюда	Выход г	Ккал	белки	жиры	углеводь
Завтрак	Суп молочный	200	144	5	8	18
	бутерброд с сыром	25\5\20	157	6	8	15
	Хлеб	30	58	2		12
Обед	Рис отварной	150	207,2	3,6	6	37
	Фрикадельки мясные с овощами	50\50	208,5	11,2	13,4	37
	Ягодный напиток	200	43	0	0	11
	Итого		817,7	27,8	35,4	130