

**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 12.02.2024 г.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 классов (1 смена)

2023-2024 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	Каша рисовая	200/10	23,5	27,5	90,3	140,04
54-25гн-2020	Какао	200	3,1	4,7	22,7	145,6
	Бутерброд с сыром	30/30	8,58	8,15	12,08	155,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		65,06	40,6	137,16	499,34
	<u>Обед</u>					
54-5с-2020	Суп с фрикадельками	250	43,5	16,8	81,6	651,0
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>		45,61	17,07	108,88	771
	<u>Вторник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-13к-2020	Каша 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
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157
	<u>Итого</u>		14,73	19,22	70,23	512,5
	<u>Обед</u>					
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,93	4,65	15,6	169,78
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
	<u>Итого</u>		11,21	4,9	34,38	255,38
	<u>Среда</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-6к-2020	Каша пшеничная	200	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

	<u>Итого</u>		14,9	19,6	79,2	551,9
	<u>Обед</u>					
54-15с-2020	Суп Рассольник по-Ленинградски	250	8,9	4,1	39,84	262,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	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
	<u>Итого</u>		11,8	4,97	73,81	420,8
	<u>Четверг</u>					
	<u>Завтрак</u>					
174	Каша манная с маслом	200/10	7,7	8,9	41,6	209,25
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>		9,81	9,17	68,88	329,25
	<u>Обед</u>					
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
	<u>Итого</u>		11,72	2,87	87,1	649,4
	<u>Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-18к-2020	Каша рисовая	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
	<u>Итого</u>		25,1	42,7	110,1	983,64
	<u>Обед</u>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	8,1	6,3	8,2	121,9
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>		10,21	6,57	35,48	241,9
	<u>Понедельник</u>					
	<u>Завтрак</u>					

54-6к-2020	Каша пшенная	200	8,5	11,5	38,8	292,1
02	Бутерброд с сыром	30/20	2,6	4,6	29,3	169
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	<u>Итого</u>		14,9	19,6	79,2	551,9
	<u>Обед</u>					
54-7с-2020	Суп куриный с вермишелью	250	12,6	0,7	105,1	477,0
261	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,72	117
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		15,12	1,17	132,9	652
	<u>Вторник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-19к-2020	Суп молочный	200/10	26,3	27,6	92,1	721,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,6
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	<u>Итого</u>		29,2	32,2	128,1	918,4
	<u>Обед</u>					
54-6с-2020	Суп с клецками	250	5,78	4,025	16,2	123,78
54-7хн-2020	Компот	200	0,6	0	22,7	93,2
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		8,36	4,275	50,98	274,98
	<u>Среда</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-14к-2020	Каша 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
02	Бутерброд с сыром	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	<u>Итого</u>		11,8	15,2	82,5	513
	<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
	<u>Итого</u>		4,39	6,93	31,46	204,78

<u>Четверг</u>						
<u>Завтрак</u>						
174	Каша манная с маслом	200/10	7,7	8,9	41,6	209,25
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157
<u>Итого</u>			13,8	17,2	63,13	393,85
<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 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
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
<u>Итого</u>			17,78	13,45	59,08	427,5

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