

**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](mailto: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.
	<b><u>Понедельник</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>65,06</b>	<b>40,6</b>	<b>137,16</b>	<b>499,34</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>45,61</b>	<b>17,07</b>	<b>108,88</b>	<b>771</b>
	<b><u>Вторник</u></b>					
	<b><u>Завтрак</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	0.13	0.02	15.2	62
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157
	<b><u>Итого</u></b>		<b>14,73</b>	<b>19,22</b>	<b>70,23</b>	<b>512,5</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>11,21</b>	<b>4,9</b>	<b>34,38</b>	<b>255,38</b>
	<b><u>Среда</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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

	<b><u>Итого</u></b>		<b>14,9</b>	<b>19,6</b>	<b>79,2</b>	<b>551,9</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>11,8</b>	<b>4,97</b>	<b>73,81</b>	<b>420,8</b>
	<b><u>Четверг</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>9,81</b>	<b>9,17</b>	<b>68,88</b>	<b>329,25</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>11,72</b>	<b>2,87</b>	<b>87,1</b>	<b>649,4</b>
	<b><u>Пятница</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>25,1</b>	<b>42,7</b>	<b>110,1</b>	<b>983,64</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>10,21</b>	<b>6,57</b>	<b>35,48</b>	<b>241,9</b>
	<b><u>Понедельник</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					

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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>14,9</b>	<b>19,6</b>	<b>79,2</b>	<b>551,9</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>15,12</b>	<b>1,17</b>	<b>132,9</b>	<b>652</b>
	<b><u>Вторник</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>29,2</b>	<b>32,2</b>	<b>128,1</b>	<b>918,4</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>8,36</b>	<b>4,275</b>	<b>50,98</b>	<b>274,98</b>
	<b><u>Среда</u></b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>11,8</b>	<b>15,2</b>	<b>82,5</b>	<b>513</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<b><u>Итого</u></b>		<b>4,39</b>	<b>6,93</b>	<b>31,46</b>	<b>204,78</b>

<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	Бутиерброд с маслом и сыром	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157
<u>Итого</u>			<b>13,8</b>	<b>17,2</b>	<b>63,13</b>	<b>393,85</b>
<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>			<b>11,21</b>	<b>18,85</b>	<b>45,68</b>	<b>270,88</b>
<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>			<b>18,89</b>	<b>18,36</b>	<b>89,05</b>	<b>629,9</b>
<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>			<b>17,78</b>	<b>13,45</b>	<b>59,08</b>	<b>427,5</b>

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