

**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»



Л.А. Гурдина
Гурдина Л.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

с 12.02.2024 г.

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

2023-2024 уч.г.

№ рец сборник 2020г.	Наименование блюда	Выход грамм	Белки гр.	Жиры гр.	Углерод ы гр.	Энергетическ ая ценность Ккал.
	<u>Понедельник</u>					
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
70	Овощи свежие (помидор или огурец)	30	0.33	0.06	1.14	6.7
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		33,24	26,44	86,94	713,4
	<u>Вторник</u>					
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
54-1хн-2020	Компот	200	0,3	0	10,5	43,1
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		17,61	13,41	66,32	455,2
	<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
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	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>		12,13	5,03	74,95	427,5
	<u>Четверг</u>					
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
	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
	<u>Итого</u>		21,32	24,37	65,2	612
	<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
	<u>Итого</u>		25,1	42,7	110,1	983,64
	<u>Понедельник</u>					
288/331	Курица запеченая 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
	<u>Итого</u>		35,72	30	77,14	705
	<u>Вторник</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
54-7хн-2020	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	22,7	93,2
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		34,16	46,275	90,98	915,28
	<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
	<u>Итого</u>		4,69	6,99	32,6	211,48
	<u>Четверг</u>					

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
	Итого		46,18	38,85	143,08	1067,6
	Пятница					
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
	Итого		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.