

**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 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4
классов (1 смена) ЗАВТРАК**

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>					
54-13к-2020	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,8	10,9	40,2	293,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	6,4	26,4
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33
	<u>Итого</u>		11,02	14,77	58,74	410,9
	<u>Обед</u>					
54-8с-2020	Суп гороховый	200	35,7	18,6	92,4	679,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	6,4	26,4
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		37,88	18,85	110,88	763,5
	<u>Вторник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5
54-25гн- 2020	Какао	200	3,1	4,7	22,7	145,6
3	Бутерброд с маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157
	<u>Итого</u>		21,7	28,3	44,03	517,1
	<u>Обед</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
54-3гн-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>		21,35	16,55	91,71	555,7
	<u>Среда</u>					

	<u>Завтрак</u>					
54-18к-2020	Каша рисовая	250	23,5	27,5	90,3	700,2
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>		29,9	35,6	130,7	960
	<u>Обед</u>					
54-15с-2020	Суп Рассольник по-Ленинградски	150	8.9	4.1	39.84	262.2
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
	<u>Итого</u>		11,01	4,37	67,12	382,2
	<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
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	62
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
	<u>Итого</u>		34,98	2,73	87,72	60,11
	<u>Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-9к-2020	Каша овсяная	200	8,3	13	37,1	297,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	58
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	<u>Итого</u>		11,03	17,62	81,6	524,8
	<u>Обед</u>					
54-11м-2020	Плов с мясом	200	15,5	13,2	40,3	341,9
389	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		17,56	13,45	78,68	504,9

	<u>Понедельник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
174	Каша манная с маслом	200/10	7,7	8,9	41,6	209,25
54-7гн-2020	Какао	200/10	4,1	6,0	12,6	121,1
3	Бутерброд с сыром	55	6,38	9,13	16,3	173
	<u>Итого</u>		55,08	24,03	70,5	503,35
	<u>Обед</u>					
54-5с-2020	Суп с фрикадельками	250	43,5	16,8	81,6	651
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		45,56	17,05	119,98	814
	<u>Вторник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	<u>Итого</u>		15,6	19,9	42,2	409,9
	<u>Обед</u>					
288/311	Курица с соусом	80/30	18,12	15,7	3,7	225,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		24,3	21,15	76,58	589,6

	<u>Среда</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-14к-2020	Каша пшеничная	200	8,9	10,6	46,5	316,4
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>		15,3	18,7	86,9	576,2
	<u>Обед</u>					
54-14с-2020	Борщ из свежей капусты	250	2,18	6,68	12,98	120,38
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
	<u>Итого</u>		4,36	6,93	31,46	204,78
	<u>Четверг</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-9к-2020	Каша овсяная	200	8,3	13	37,1	297,8
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	<u>Итого</u>		11,2	17,6	73,1	494,4
	<u>Обед</u>					
54-6с-2020	Суп с клецками	250	23,1	16,1	64,8	495,1
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
	<u>Итого</u>		25,38	16,35	87,38	596,2
	<u>Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-19к-2020	Суп молочный вермишелевый	200	5,26	5,52	18,42	144,36
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	6,4	26,4
02	Бутерброд с джемом	5/30	2,6	4,6	29,3	169
	<u>Итого</u>		8,06	10,12	54,12	339,76
	<u>Обед</u>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	80	8,1	6,3	8,2	121,9
54-13з-2020	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,7
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
	<u>Итого</u>		11,18	9,25	35,38	268,7

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

