

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»

МКОУ
«Новоюгинская
СОШ»

Гурдина Л.А

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-11 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>					
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
15	Сыр (порциями)	15	3.48	4,24	0	54
14	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33
	Йогурт	115	5,0	3,2	8,5	87
	<u>Итого</u>		19,5	22,21	67,24	551,9
	<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
54-3гн-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>					
54-15с-2020	Суп Рассольник по-Ленинградски	150	8.9	4.1	39.84	262.2
54-16з-2020	Салат винегрет	80	9.95	11.1	11.75	187.5
424	Булочка домашняя	60	3,72	6,58	30,45	196
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>		20.96	15.47	78.87	569.7

	<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
	Компот из кураги	200	0,08	0	26,3	105
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>		19,59	17,91	69,52	515,7
	<u>Пятница</u>					
54-11м-2020	Плов с мясом	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-9з-2020	Салат из капусты с морковью и яблоками	60	0,8	0,1	3,5	17,7
389	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		18,36	13,55	82,18	522,6
	<u>Понедельник</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
338	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, мандарин)	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
	<u>Итого</u>		18,8	24,65	69,39	576,35
	<u>Вторник</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
54-13з-2020	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,7
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		25,1	23,85	81,18	635,3

	<u>Среда</u>					
54-14с-2020	Борщ из свежей капусты	250	2,18	6,68	12,98	120,38
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,52	5,36	3,94	66,13
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>		4,88	12,29	35,4	270,91
	<u>Четверг</u>					
54-6м-2020	Биточки мясные с соусом	80/30	14,1	11,9	6,3	188
54-5г-2020	Перловка отварная	200	5,9	7,9	44,8	237,7
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>		46,18	38,85	143,08	1067,6
	<u>Пятница</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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - принят 2020год – 544с.