

**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 25.09.2023 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>					
174	Каша манная с маслом	200/10	7,7	8,9	41,6	209,25
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>		21,36	22	88,46	568,55
	<u>Обед</u>					
54-5с-2020	Суп с фрикадельками	250	43,5	16,8	81,6	651,0
	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	814,0
	<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	35,7	18,6	92,4	679,1
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>		37,98	18,85	111,18	764,7
	<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	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
54-5хн-2020	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>		11,59	2,71	98,82	644,1
	<u>Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-18к-2020	Каша рисовая	200/10	23,5	27,5	90,3	700,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	58
	Калач сметанный	1 шт	1,3	15,2	13,1	816
	<u>Итого</u>		24,93	42,72	118,6	1574,2
	<u>Обед</u>					
288/331	Курица запеченая с соусом	100/30	22,65	19,63	4,62	281,5
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		29,71	25,28	78	652,2
	<u>Понедельник</u>					
	<u>Завтрак</u>					

54-9к-2020	Каша овсянная	200/10	8,3	13,0	37,1	297,8
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	58
	<u>Итого</u>		11,03	13,48	81,6	524,8
	<u>Обед</u>					
54-7с-2020	Суп куринный с вермишелью	250	12,6	0,7	105,1	477,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	58
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		14,71	0,97	132,38	593
	<u>Вторник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-19к-2020	Суп молочный	200/10	26,3	27,6	92,1	721,8
54-7гн-2020	Какао	200	4,1	6,0	12,6	121,1
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	<u>Итого</u>		33,0	38,2	134,0	1011,9
	<u>Обед</u>					
54-6с-2020	Суп с клецками	250	5,78	4,025	16,2	123,78
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>		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
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	Яйцо отварное	1 шт	7,8	7,2	0,42	95,4
	<u>Итого</u>		20,5	21,3	58,02	502,6
	<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>		4,39	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
	Бутерброд с маслом	40	2,04	7,51	12,16	123,89
			10,04	16,41	60,46	360,74
		<u>Обед</u>				
54-13с-2020	Щи со свежей капустой	250	6,5	15,2	34,1	299,3
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
			8,78	15,45	56,68	400,4
		<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
	Булочка домашняя	1 шт	9,89	7,46	42,45	310
			18,89	18,36	89,05	629,9
		<u>Обед</u>				
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	80	8,1	6,3	8,2	121,9
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
			10,68	6,55	42,98	273,1
		<u>Понедельник</u>				
		<u>Завтрак</u>				
54-18к-2020	Каша рисовая	200	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
			29,9	35,6	130,7	960
		<u>Обед</u>				
54-3с-2020	Рассольник по-Ленинградски	250	9,8	24,7	76,5	566,5
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
	Итого		12,08	24,95	95,28	652,1
	<u>Вторник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-6к-2020	Каша пшеничная	200	8,5	11,5	38,8	292,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	6,4	26,4
	Бутерброд масло с сыром	15/10/30	2,8	11,2	0,1	112,8
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		13,48	22,95	57,38	489,3
	<u>Обед</u>					
54-11с-2020	Суп крестьянский с рисом	250	9,2	22,4	59,3	474,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		11,26	22,65	97,68	637,4
	<u>Среда</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-9к-2020	Каша овсянная	200	8,3	13,0	37,1	297,8
54-7гн-2020	Какао	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Яйцо отварное	1 шт	7,8	7,2	0,42	95,4
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	Итого		22,18	26,45	62,2	572,3
	<u>Обед</u>					
54-8с-2020	Суп гороховый	250	35,7	18,6	92,4	679,1
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
	Итого		37,88	18,85	110,88	763,5
	<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	0,2	0	6,4	26,4
02	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	Итого		10,5	13,5	77,3	404,65

	<u>Обед</u>					
54-7с-2020	Суп куриный с вермишелью	250	12,6	0,7	105,1	477
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>		14,88	0,95	127,68	578,1
	<u>Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-6к-2020	Каша пшеничная	200	8,5	11,5	38,8	292,1
	Булочка с повидлом	1шт	6,89	7,24	51,2	308,93
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	6,4	26,4
	<u>Итого</u>		15,59	18,74	96,4	627,43
	<u>Обед</u>					
54-6м-2020	Биточки мясные	80	14,1	11,9	6,3	188
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
	Сок фруктовый	200	0,08	0	26,3	105
5	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
	<u>Итого</u>		21,16	17,55	79,68	558,7

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