

**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 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> | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,2 | 7,9 | 34,7 | 318,7 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,08 | 0 | 26,3 | 105 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58 |
| | <u>Итого</u> | | 29,26 | 8,15 | 73,08 | 481,7 |
| | <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 |
| 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 |
| 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 |
| | Итого | | 19,59 | 17,91 | 69,52 | 515,7 |
| | Пятница | | | | | |
| 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 |
| | Итого | | 24,93 | 42,72 | 118,6 | 1574,2 |
| | Понедельник | | | | | |
| 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 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 58 |
| 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 |
| | Итого | | 45,89 | 27,16 | 180,94 | 1143,4 |
| | Вторник | | | | | |
| 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 |
| | Итого | | 34,16 | 46,275 | 90,98 | 915,28 |
| | Среда | | | | | |
| 54-14с-2020 | Борщ из свежей капусты | 250 | 2,18 | 6,68 | 12,98 | 120,38 |
| 70 | Овощи свежие (огурец, помидор) | 60 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,7 |
| 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 | | 4,69 | 6,99 | 32,6 | 211,48 |
| | Четверг | | | | | |
| 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 |
| | <u>Итого</u> | | 46,18 | 38,85 | 143,08 | 1067,6 |
| | <u>Пятница</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 |
| | <u>Итого</u> | | 18,89 | 18,36 | 89,05 | 629,9 |
| | <u>Понедельник</u> | | | | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 54-3с-2020 | Рассольник по-Ленинградски | 250 | 9,8 | 24,7 | 76,5 | 566,5 |
| 54-8м-2020 | Тефтели мясные | 80 | 8,4 | 6,0 | 4,7 | 106,1 |
| 54-1г-2020 | Макаронь отварные | 150 | 5,0 | 5,4 | 35,0 | 207,7 |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,6 |
| 70 | Овощи свежие (огурец или помидор) | 60 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,7 |
| | <u>Итого</u> | | 23,83 | 36,16 | 122,54 | 914,6 |
| | <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 |
| 54-5хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 0,08 | 0 | 26,3 | 105 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58 |
| | <u>Итого</u> | | 17,06 | 13,35 | 80,98 | 510,4 |
| | <u>Среда</u> | | | | | |
| | <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 |
| | <u>Итого</u> | | 37,88 | 18,85 | 113,88 | 763,5 |
| | <u>Четверг</u> | | | | | |
| | <u>Обед</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 |

| | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 54-1хн-2020 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,3 | 0 | 10,5 | 43,1 |
| 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 |
| | Итого | | 31,48 | 26,19 | 59,06 | 593,5 |
| | <u>Пятница</u> | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша пшенная | 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 |
| | Итого | | 15,59 | 18,74 | 96,4 | 627,43 |

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