

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН» ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ
 УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
 636756, Томская область, с. Павлово, ул. Школьная, 2
 Телефон/факс: (38 253) 3-11-48
 E-mail: pavlovo@edo.kargasok.net



Согласовано:
 Директор МКОУ "Павловская ООШ"
 Каричева Т.Е.
 21.08.2023г.

Примерное меню горячего питания для детей 5-9 классов

1 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,1	11,3	33,5	260
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
338	Фрукты св.	100	0,62	62	15,9	73
Итого			9,39	77,92	93,7	562

2 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
96	Рассольник по-Ленинградски	200/10	2,1	5,1	20,5	136,25
429	Булочка Веснушка	50	3,8	3,1	28,2	156
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8
338	Фрукт	1 шт	0,62	62	15,19	73
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			11,3	70,8	120,15	614,85

3 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
55	Салат из свеклы с огурцом соленым	100	2	6	7,7	93
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,3	40,7	249,5
268/331	Биточки из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	12,48	11,84	17,76	227,2
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,5	25,9	149,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			29,54	28,24	113,06	824,7

4 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
45	Салат из капусты и кукурузы	100	1,4	4,6	10,3	88

312	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,7	133,9
232/331	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/50	7,71	14,8	13,59	231,1
350	Кисель из клюквы	200	0,1	0	29,00	116,8
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			16,41	25,1	92,59	675,6

5 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
70	Огурцы натуральные соленые	50	0,4	0	1,6	9
291	Плов из цыпленка	50/100	15,3	17,6	23,9	315
426	Булочка с повидлом	50	2,5	5,65	23,9	156,5
349	Напиток из с/фруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			23	24,47	107,41	746,9

6 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,82	16,56	114,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,00	65
2	Бутерброд с маслом и повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			6,82	9,04	77,05	421,2

7 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
73	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4
309	Макаронны отварные	150	5,40	4,8	28,8	180
268/331	Котлета из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	11,7	12,02	18,03	230,75
389	Сок	200	0,08	0	26,30	105
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			21,98	19,82	98,38	662,95

8 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,60	4,92	11,50	96,75
42	Салат из картофеля с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2	6	15,2	123
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,70	3,97	26,24	155,20
	Хлеб	50	4,10	0,60	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73

	Итого		12,02	16,11	89,13	553,75

9 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
45	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,4	4,6	9,8	86
289	Рагу из бройлер-цыпленка	50/125	13,4	16,2	18,3	273
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
	Итого		19	21,4	64,1	524,8

10 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
102	Суп картофельный с горохом	250/10	5,00	5,35	23,85	213,00
415	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,4	182
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,80
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
	Итого		13,9	12,17	124,7	717,6