

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: pavlovo08@list.ru



Согласовано:

Директор МКОУ "Павловская ООШ"

Каричева Т.Е.

29.08.2024г.

Примерное меню горячего питания для детей 1-4 классов

1 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
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						
101	Суп картофельный с рисом	200	2	2,73	20,93	116,25
429	Булочка Веснушка	50	3,8	3,1	28,2	156
349	Напиток из с/фруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
338	Фрукт	1 шт	0,62	62	15,19	73
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			10,6	68,43	107,14	538,65

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
 Татьяна Евгеньевна, Директор

02.10.24 07:59
 (MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4

4 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,6	4,92	11,5	96,75
42	Салат из картофеля с соленым огурцом и зелены	100	2	6	15,2	123
382	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,97	26,24	155,2
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			12,02	16,11	89,13	553,75

5 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
45	Салат из капусты и кукурузы	100	1,4	4,6	10,3	88
304	Рис отварной	150	3,7	6	36,2	213,6
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	116,8
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			17,01	26	110,09	755,3

6 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
173	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом и	200/10/1 0	8,6	11,4	57,1	365
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
2	Бутерброд с маслом и повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
338	Фрукт	1 шт	0,62	0	15,19	73
Итого			12,02	16	117,59	672

7 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
Татьяна Евгеньевна, Директор

02.10.24 07:59
(MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4

8 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	18,25	4,9	15,2	113
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8
415	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,4	182
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			27,15	11,72	116,05	617,6

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
Завтрак						
70	Огурцы натуральные соленые	50	9	0,4	0	1,6
291	Плов из цыпленка	50/100	15,3	17,6	23,9	315
349	Напиток из с/фруктов	200	87,6	0,08	0	21,82
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0	15,19	73
Итого			116,62	18,68	60,09	517,22

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
Татьяна Евгеньевна, Директор

02.10.24 07:59
(MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4