

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 5-9 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

## 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
32/331	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	Макароны 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
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