

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 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

02.10.24 07:58  
 (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 |
| 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<br>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 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

02.10.24 07:58  
(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 07:58  
 (MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4