

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КАРГАСОКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

636700, Томская область, с. Каргасок, пер. Болотный д.5

Телефон/факс:(38 253) 2-33-03, E-mail: mail@ks2.tom.ru

ОКПО42368889 ОГРН 1027000616213

ИНН 7006004117/700601001

Согласовано

ИП Кириленко В.А.

Кириленко В.А.

Утверждено

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ № 2»

Дорн Н.А.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
290/331	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	50/50	13,5	17,1	3,80	223,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Обед						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
290/331	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	50/50	13,5	17,1	3,80	223,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
202	Макаронные изделия отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00
264	Говядина, тушенная в сметане	100	16,7	11,4	2,10	178,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Обед						
202	Макаронные изделия отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00
264	Говядина, тушенная в сметане	100	16,7	11,4	2,10	178,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,10	18,57	132,60
294	Котлеты рубленые из курицы с маслом	90	14,58	21,78	14,04	311,40
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	515				
Обед						
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,10	18,57	132,60
294	Котлеты рубленые из курицы с маслом	90	14,58	21,78	14,04	311,40
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	515				
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,43	6,11	41,40	235,65
260	Гуляш из говядины	100	15,40	6,40	3,70	134,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Обед						
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,43	6,11	41,40	235,65
260	Гуляш из говядины	100	15,40	6,40	3,70	134,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАРГАСОКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2", Дорн Надежда Александровна, Директор

08.10.24 08:39 (MSK)

Сертификат 49B7F5B2E838A157C4583D391064666B

Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
259	Жаркое по домашнему из говядины	250	24,43	11,14	30,00	318,57
342	Компот из яблок	200	1,16	0,00	29,00	116,60
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Обед						
259	Жаркое по домашнему из говядины	250	24,43	11,14	30,00	318,57
259	Жаркое по домашнему из говядины	200	19,54	8,91	24,00	254,86
342	Компот из яблок	200	1,16	0,00	29,00	116,60
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Суббота, 1 неделя						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
264	Говядина, тушенная в сметане	100	16,7	11,4	2,10	178,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	600				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАРГАСОКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №2",** Дорн Надежда Александровна, Директор

08.10.24 08:39 (MSK)

Сертификат 49B7F5B2E838A157C4583D391064666B

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
293	Курица жареная с маслом	90	18,99	19,96	0,98	260,18
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	515				
Обед						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
293	Курица жареная с маслом	90	18,99	19,96	0,98	260,18
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	515				
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
143	Рагу из овощей с маслом	250	3,33	19,52	25,00	288,10
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Обед						
143	Рагу из овощей с маслом	250	3,33	19,52	25,00	288,10
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,43	6,11	41,40	235,65
271	Котлета домашняя с маслом	90	9,78	19,17	14,87	271,96
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	515				
Обед						
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,43	6,11	41,40	235,65
271	Котлета домашняя с маслом	90	9,78	19,17	14,87	271,96
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	515				
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
264	Говядина, тушенная в сметане	100	16,7	11,4	2,10	178,00
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Обед						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
264	Говядина, тушенная в сметане	100	16,7	11,4	2,10	178,00
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	500				
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,10	18,57	132,60
293	Курица жареная с маслом	90	18,99	19,96	0,98	260,18
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	515				
Обед						
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,10	18,57	132,60
293	Курица жареная с маслом	90	18,99	19,96	0,98	260,18
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	515				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАРГАСОКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №2", Дорн Надежда Александровна, Директор

08.10.24 08:39 (MSK)

Сертификат 49B7F5B2E830A157C4583D391064666B

	Суббота, 2 неделя					
202	Макаронные изделия отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00
288	Курица отварная с маслом	90	21,06	20,52	1,62	275,40
331	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	4,15	0,55	19,4	422,80
	Итого	515				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАРГАСОКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №2"**, Дорн Надежда Александровна, Директор

08.10.24 08:39 (MSK)

Сертификат 49B7F5B2E838A157C4583D391064666B