

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН»
ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

636712, Томская область, Кургасокский район, с.Сосновка, ул.Школьная,14

Телефон/факс: (38 253) 3-81-60

E-mail: sosnovkaedo@mail.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ А.В. Белякова

25.03.2025 г.

Примерный вариант 14-дневного меню

29 мая

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак:</i>				
1.Каша манная 1/200	5,62	8,55	40,05	272,6
2.Хлеб с маслом и сыром 1/ 050/015/010	5,84	5,68	12,4	126,7
3.Какао 1/200	3,76	3,2	26,7	150,8
<i>Обед:</i>				
1.Салат (огурец, помидор) 1/100	1,4	4,6	9,8	86
2.Борщ со свежей капустой 1/200	2,52	4,65	19,12	150,0
3.Гречка 1/150	5,01	4,19	32,58	249,6
4.Гуляш (мясо)1/100	8,2	13,5	12,2	203,0
5.Сок фруктовый 1/200	0,71	1,0	46,5	230
6.Хлеб 1/050	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник:</i>				
1.Булочка с повидлом 1/070/010	5,0	11,3	47,8	313
2.Чай с лимоном 1/200	0,2	-	17,7	91,0

30 мая

<i>Завтрак:</i>				
1.Каша кукурузная 1/200	10,6	21,4	11,2	280
2.Хлеб с маслом 1/050/010	2,6	8,8	14,3	147
3.ЧАЙ 1/200	3,76	3,2	26,74	150,8
<i>Обед:</i>				
1.Салат(капуста, кукуруза) 1/100	1,0	6,0	5,5	80
2.Суп куриный с вермишелью 1/200	2,65	2,77	24,23	132,5
3.Картофельное пюре 1/150	4,38	8,83	25,16	180,5
4.Котлета 1/100	16,7	18,35	19,45	312,6
5.Компот из сухофруктов 1/200	0,1	-	27,28	109,5
5.Хлеб 1/050	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник :</i>				
1.Блинчики со сгущ.молоком 1/100/010	9,3	7,2	66,5	368
2.Банан	1,8	-	16,8	66,0
3.Чай 1/200	0,1	-	15	60,4

31 мая

<i>Завтрак:</i>				
1.Суп молочный с вермишелью 1/200	8,6	11,4	57,1	365
2.Хлеб с повидлом 1/050/015	2,6	4,6	27,4	161
3.Какао 1/200	3,76	3,2	26,74	150,8
<i>Обед:</i>				
1.Салат (помидор, зеленый горошек) 1/100	2,8	7,0	14,7	133
2.Суп «Щи» 1/200	6,4	19,7	46,0	77,4
3.Плов (мясо) 1/200	25,45	29,45	50,14	554,7
4. Витаминный напиток 1/200				
5.Хлеб 1/050	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник:</i>				
1.Манник с вар.сгущ. 1/100	4,2	6,3	45,8	257
2.Чай 1/200	0,1	-	15,0	60

2 июня

<i>Завтрак:</i>				
1.Омлет 1/150	6,1	11,3	43,4	300
2.Хлеб с маслом 1/050/015				
2.Чай 1/200	3,76	3,2	26,74	150,8
<i>Обед:</i>				
1.Салат (капуста,огурец) 1/100	1,0	6,0	5,5	80
2.Суп «Гороховый» 1/200	1,63	4,83	12,05	98,25
3.Макаронны 1/200	5,93	4,11	39,51	280,76
4.Курица запеченная 1/100	26,2	29,6	6.6	398
5.Сок фруктовый 1/200	0,1	-	27,28	109,5
6.Хлеб 1/050	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник:</i>				
1.Йогурт 1/090	0,9	-	40,9	167
2.Яблоко	1,8	-	16,8	60,4

3 июня

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак:</i>				
1.Каша пшеница 1/200	6,0	11,2	55,0	345,0
2.Хлеб с маслом и сыром 050/15/15	5,84	5,68	12,4	126,7
3.Какао 1/200	3,76	3,2	26,7	150,8
<i>Обед:</i>				
1.Салат (помидоры ,лук) 1/100	1,4	4,6	9,8	86
2.Суп «Свекольник» 1/200	5,08	5,35	23,85	163,75
3.Пельмени 1/200	11,4	12,9	21,6	214
4.Сок фруктовый 1/200	0.71	1,0	46,5	230
5.Хлеб 1/050	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник:</i>				
1.Булочка с вар.сгущ. 1/100/010	5,0	11,3	41,8	313
2.Чай 1/200	0,1	-	15	60,4

4 июня

<i>Завтрак:</i>				
1.Каша «Дружба» 1/200	10,6	21,4	11,2	280
2.Хлеб с маслом 1/050/015	5,84	5,68	12,4	126.7
2.Чай 1/200	3,76	3,2	26,74	150,8
<i>Обед:</i>				
1. Салат (морская капуста,яйцо) 1/100	1,0	6,0	5,5	80
2. «Щи» со свежей капустой 1/200	2,65	2,77	24,23	132,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Белякова
Анастасия Викторовна, Директор

30.04.25 08:42
(MSK)

Сертификат 9EE2410B94F1A52F3D9CF93B70139C0D

3.Жаркое по домашнему 1/200	17,1	7,8	21,0	223
4.Компот 1/200	0.1	-	27,28	109,5
5.Хлеб 1/050	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник :</i>				
1.Салат фруктовый 1/150	2,25	-	35,4	150
2.Чай 1/200	0.1	-	15	60.4

5 июня

<i>Завтрак:</i>				
1.Каша овсяная 1/200	8,6	11,4	57,1	365
2.Хлеб с маслом и сыром 1/050/015/010	6,5	8,7	14,2	161,0
3.Какао 1/200	3,76	3,2	26,74	150,8
<i>Обед:</i>				
1.Салат (огурец ,помидор) 1/100	2,8	7,0	14,7	133
2.Уха (горбуша) 1/200				
3.Картофельное пюре 1/150	3,6	0,4	24,4	116
4. Капуста тушенная с мясом1/150	10,2	7,1	4,8	124
5.Витаминный напиток 1/200				
6.Хлеб 1\050	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник:</i>				
1.Калач сметанный 1/100	3,8	4,4	42,8	226
2..Чай 1/200	0,1	-	15,0	60

6 июня

<i>Завтрак:</i>				
1.Каша рисовая 1/200	6,1	11,3	43,4	300
2.Хлеб с маслом 1/050/015				
3.Какао 1/200	3,76	3,2	26,74	150,8
<i>Обед:</i>				
1.Салат(помидор ,зеленый горошек) 1/100	1,0	6,0	5,5	80
2.Борщ со свежей капустой 1/200	1,63	4,83	12,05	98,25
3.Макаронны 1/150	5,93	4,11	39,51	280,76
4.Котлета 1/100	16,7	18,35	19,45	312,6
5.Сок фруктовый 1/200	0,1	-	27,28	109,5
6.Хлеб 1/050	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник:</i>				
1.Апельсин	0,9	-	40,9	167
2.Йогурт 1/090				

7 июня

<i>Завтрак:</i>				
1.Суп молочный с вермишелью 1/200	7,6	11,5	64,2	391
2.Хлеб с маслом и сыром 1/050/015/010	6,5	8,7	14,2	161,0
3.Чай 1/200	0,1	-	15,0	60
<i>Обед:</i>				
1.Салат(капуста, зеленый горошек)1/100	1,0	6,0	5,5	80
2.Суп «Крестьянский»1/200	5,08	5,35	23,85	163,75
3.Картофельное пюре 1/150	4,38	8,83	25,16	180,5
4.Рыба запеченная 1/150	7,4	7,5	10,0	137
4.Сок фруктовый 1/200	0,71	1,0	46,5	230
5.Хлеб 1/050	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник:</i>				
1.Блинчики с сгущ. Молоком	9,3	7,2	66,5	368
2.Чай 1/200	0.1	-	15	60,4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Белякова
Анастасия Викторовна, Директор

30.04.25 08:42
(MSK)

Сертификат 9EE2410B94F1A52F3D9CF93B70139C0D

9 июня

<i>Завтрак:</i>				
1.Омлет 1/200	7,6	11,5	64,2	391
2.Хлеб с маслом 1/050/015	6,5	8,7	14,2	161,0
3.Какао 1/200	0,1	-	15,0	60
<i>Обед:</i>				
1.Салат (Огурец, помидор) 1/100	1,0	6,0	9,8	86
2.Суп вермишелевый с фрикадельками 1/200	5,08	5,35	23,85	163,75
3.Гречка 1/150	5,01	4,19	32,58	249,6
4.Гуляш (курица) 1/150	8,2	13,5	12,2	203,0
5.Сок фруктовый 1/200	0,71	1,0	46,5	230
5.Хлеб 1/050	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник:</i>				
1.Яблоко				
2.Йогурт				

10 июня

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак:</i>				
1.Каша манная 1/200	6,0	11,2	55,0	345,0
2.Хлеб с варен.сгущ 1/050/010	6,5	8,7	14,2	161,0
3.Какао 1/200	3,76	3,2	26,74	150,8
<i>Обед:</i>				
1.Салат (капуста, кукуруза) 1/100	1,4	4,6	9,8	86
2.Суп «Щи» со свежей капустой 1/200	5,08	5,35	23,85	163,75
3.Жаркое по- домашнему 1/200	3,15	6,9	26,25	180,0
4.Витаминный напиток 1/200				
5.Хлеб 1/200	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник:</i>				
1.Салат фруктовый 1/150	0,6	-	18,9	78

11 июня

<i>Завтрак:</i>				
1.Омлет 1/200	10,6	21,4	11,2	280
2.Хлеб с маслом и сыром 1/050/015				
3.ЧАЙ 1/200	3,76	3,2	26,74	150,8
<i>Обед:</i>				
1.Салат (морск.капуста, яйцо) 1/100	1,0	6,0	5,5	80
2.Суп « Куриный с вермишелью» 1/200	2,65	2,77	24,23	132,5
3.Плов 1/200 (мясо)				
4.Сок фруктовый 1/200	0,1	-	27,28	109,5
5.Хлеб	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник :</i>				
1.Манник с повидлом 1/150	2,25	-	35,4	150
2.Чай 1/200				

16 июня

<i>Завтрак:</i>				
1.Каша кукурузная 1/200	8,6	11,4	57,1	365
2.Хлеб с маслом 1/050/015	6,5	8,7	14,2	161,0
3.Какао	3,76	3,2	26,74	150,8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Белякова
Анастасия Викторовна, Директор

30.04.25 08:42
(MSK)

Сертификат 9EE2410B94F1A52F3D9CF93B70139C0D

<i>Обед:</i>				
1.Салат(Свекла,зелен.горошек) 1/100	2,8	7,0	14,7	133
2.Суп «Уха» 1/200				
3.Макаронны 1/150	3,6	0,4	24,4	116
4.Сосиска 1/100				
5. Компот 1/200	10,2	7,1	4,8	124
6.Хлеб 1/050	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник:</i>				
1.Яблоко.	3,8	4,4	42,8	226

17 июня

<i>Завтрак:</i>				
1.Суп молочный с вермишелью 1/200	6,1	11,3	43,4	300
2.Хлеб с маслом . 1/050/015				
3.Чай 1/200	3,76	3,2	26,74	150,8
<i>Обед:</i>				
1.Салат (помидор,огурец) 1\100	1,0	6,0	5,5	80
2.Суп «Гороховый» 1/200	1,63	4,83	12,05	98,25
3.Картофельное пюре 1/150				
4.Горбуша запеченная с овощами 1/100				
5.Витаминный напиток 1/200	0,1	-	27,28	109,5
6.Хлеб	3,85	1,5	24,9	131
<i>Полдник:</i>				
1.Блинчики с сгущ.мол.	0,9	-	40,9	167
3.Чай 1,200	0,1	-	15,0	60

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Белякова
Анастасия Викторовна, Директор

30.04.25 08:42
(MSK)

Сертификат 9EE2410B94F1A52F3D9CF93B70139C0D