

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Маркеловская средняя общеобразовательная школа»  
Томская область, Шегарский район,  
с. Маркелово, пер. Школьный, 3  
Тел. (38-247) 37-196;  
E-mail: sosh-markelovo@shegarsky.gov70.ru

 УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
А.А. Долгоульская  
Приложение №2 к приказу № 129  
от 05.11.2024г.

Примерное меню горячего питания  
обучающихся 1-4 классов  
2024-2025 учебный год  
Завтрак - зимний период

Разработала: Манакова М.А.,  
повар детского питания

с. Маркелово, 2024

| ДЕНЬ 1       |                               |           |              |          |                 |                            |
|--------------|-------------------------------|-----------|--------------|----------|-----------------|----------------------------|
| №<br>рецепта | Наименование                  | выход, гр | белки,<br>гр | жиры, гр | углеводы,<br>гр | энергетическая<br>ценность |
| 53-19з       | Масло сливочное<br>(порциями) | 10        | 0.1          | 7.2      | 0.1             | 66.10                      |
| 54-16к       | Каша "Дружба"                 | 200       | 5            | 5.8      | 24.1            | 168.90                     |
| 54-2гн       | Чай с сахаром                 | 200       | 0.2          | 0        | 6.5             | 26.80                      |
| пром         | Хлеб                          | 60        | 4.56         | 0.36     | 31.38           | 142.20                     |
|              | Итого                         | 470       | 9.86         | 13.36    | 62.08           | 404.00                     |
|              |                               |           |              |          |                 |                            |



| наименование блюда |                               |       | Б     | Ж     | У     | ЭН ЦЕН |
|--------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ДЕНЬ 2             |                               |       |       |       |       |        |
| пром               | Икра кабачковая               | 60    | 0.3   | 0     | 2.3   | 10.5   |
| 54-4г              | Каша гречневая<br>рассыпчатая | 180   | 9.96  | 7.6   | 43.2  | 280.4  |
| 54-23м             | Биточки из курицы             | 90    | 14.4  | 3.2   | 10.1  | 126.4  |
| 54-1соус           | Соус сметанный                | 60.00 | 0.90  | 4.92  | 1.92  | 55.74  |
| 54-2гн             | Чай с сахаром                 | 200   | 0.20  | 0.00  | 6.50  | 26.80  |
| пром               | Хлеб                          | 60    | 4.56  | 0.36  | 31.38 | 142.20 |
|                    | Итого                         | 650   | 30.32 | 16.08 | 95.40 | 642.04 |

| ДЕНЬ 3  |                          |        |        |          |         |                |
|---------|--------------------------|--------|--------|----------|---------|----------------|
| №       | Наименование             | выход, | белки, | жиры, гр | углевод | энергетическая |
| 54-13з  | Салат из свёклы отварной | 80     | 1.1    | 3.6      | 6.1     | 60.8           |
| 54-3с   | Рассольник ленинградский | 250    | 5.9    | 7.25     | 17      | 156.9          |
| 54-23хн | Кисель                   | 200    | 1.36   | 0        | 29.02   | 116.88         |
| пром    | Хлеб                     | 60.00  | 4.56   | 0.36     | 31.38   | 142.20         |
|         | итого                    | 590.00 | 13.92  | 11.21    | 83.50   | 476.78         |
|         |                          |        |        |          |         |                |



| ДЕНЬ 4           |                         |       |       |       |        |             |
|------------------|-------------------------|-------|-------|-------|--------|-------------|
| номер<br>рецепта | наименование<br>блюда   | выход | Б     | Ж     | У      | эн ценность |
| пром             | огурец<br>маринованный  | 60    | 0     | 0     | 0      | 0           |
| 54-9м-<br>2020   | Жаркое по-<br>домашнему | 200   | 20.1  | 18.7  | 17.2   | 318         |
| 54-2хн           | Компот из кураги        | 200   | 1     | 0.1   | 15.7   | 66.9        |
| пром             | Хлеб                    | 60    | 4.56  | 0.36  | 31.38  | 142.20      |
|                  | итого                   | 540   | 25.66 | 19.16 | 130.56 | 527.1       |
|                  |                         |       |       |       |        |             |

| ДЕНЬ 5       |                         |              |              |          |                  |                            |
|--------------|-------------------------|--------------|--------------|----------|------------------|----------------------------|
| №<br>рецепта | Наименование            | выход,<br>гр | белки,<br>гр | жиры, гр | углевод<br>ы, гр | энергетическая<br>ценность |
| пром         | помидор<br>маринованный | 60           | 0            | 0        | 0                | 0                          |
| 54-4м        | Котлета из<br>говядины  | 90           | 13.7         | 13.1     | 12.4             | 221.3                      |
| 54-1соус     | Соус сметанный          | 45.00        | 1.49         | 1.22     | 4.10             | 33.12                      |
| 54-2гн       | Чай с сахаром           | 200.00       | 0.20         | 0.00     | 6.50             | 26.80                      |
| 54-1г        | Макароны отварные       | 180.00       | 6.48         | 5.88     | 39.36            | 236.20                     |
| пром         | Хлеб                    | 60.00        | 4.56         | 0.36     | 31.38            | 142.20                     |
| итого        |                         | 635.00       | 26.43        | 20.56    | 93.74            | 659.62                     |

| 6 ДЕНЬ       |               |              |              |          |                  |                            |
|--------------|---------------|--------------|--------------|----------|------------------|----------------------------|
| №<br>рецепта | Наименование  | выход,<br>гр | белки,<br>гр | жиры, гр | углевод<br>ы, гр | энергетическая<br>ценность |
|              |               |              |              |          |                  |                            |
| 54-1з        | Сыр в нарезке | 25           | 5.6          | 7.1      | 0                | 86.21                      |
| 54-8с        | Суп гороховый | 250          | 8.35         | 5,75.    | 20.35            | 166.43                     |
| 54-2гн       | Чай с сахаром | 200          | 0.2          | 0        | 6.5              | 26.8                       |
| пром         | Хлеб          | 60           | 4.56         | 0.36     | 31.38            | 142.2                      |
| Итого        |               | 535          | 18.71        | 13.21    | 58.23            | 421.64                     |

| ДЕНЬ 7       |                                    |              |              |          |                  |                            |
|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|----------|------------------|----------------------------|
| №<br>рецепта | Наименование                       | выход,<br>гр | белки,<br>гр | жиры, гр | углевод<br>ы, гр | энергетическая<br>ценность |
| 54-13з       | Кукуруза сахарная                  | 60           | 1.2          | 0.2      | 6.1              | 31.3                       |
| 54-4г        | Каша гречневая<br>рассыпчатая      | 180          | 9.96         | 7.6      | 43.2             | 280.4                      |
| 54-9р        | Рыба в сметанном<br>соусе (минтай) | 100          | 18.9         | 22       | 5.5              | 295.8                      |
| 54-23гн      | Кофейный напиток<br>с молоком      | 200          | 3.8          | 2.9      | 11.3             | 86                         |
| пром         | Хлеб                               | 60.00        | 4.56         | 0.36     | 31.38            | 142.20                     |
|              | итого                              | 600.00       | 38.42        | 33.06    | 97.48            | 835.50                     |
|              |                                    |              |              |          |                  |                            |

| ДЕНЬ 8       |                                     |              |              |          |                  |                            |
|--------------|-------------------------------------|--------------|--------------|----------|------------------|----------------------------|
| №<br>рецепта | Наименование                        | выход,<br>гр | белки,<br>гр | жиры, гр | углевод<br>ы, гр | энергетическая<br>ценность |
| 54-7з        | салат из<br>белокочанной<br>капусты | 80           | 1.9          | 0.1      | 4.7              | 26.9                       |
| 54-11г       | Пюре картофельное                   | 180          | 3.84         | 6.24     | 23.8             | 167.3                      |
| 54-4м        | Котлета из<br>говядины              | 90.00        | 13.70        | 13.10    | 12.40            | 221.30                     |
| 54-1соус     | Соус сметанный                      | 60.00        | 0.90         | 4.92     | 1.92             | 55.74                      |
| пром         | Хлеб                                | 60.00        | 4.56         | 0.36     | 31.38            | 142.20                     |
| пром         | Сок                                 | 200.00       | 0.00         | 0.00     | 22.00            | 88.00                      |
|              | итого                               | 670.00       | 24.90        | 24.72    | 96.20            | 701.44                     |

| ДЕНЬ 9       |                         |              |              |          |                 |                            |
|--------------|-------------------------|--------------|--------------|----------|-----------------|----------------------------|
| №<br>рецепта | Наименование            | выход,<br>гр | белки,<br>гр | жиры, гр | углеводы,<br>гр | энергетическая<br>ценность |
| пром         | помидор<br>маринованный | 60           | 0            | 0        | 0               | 0                          |
| 54-12м       | Плов с курицей          | 200          | 27.3         | 8.1      | 33.2            | 314.6                      |
| 54-2хн       | Компот из кураги        | 200          | 1            | 0.1      | 15.7            | 66.9                       |
| пром         | Хлеб                    | 60           | 4.56         | 0.36     | 31.38           | 142.2                      |
| Итого        |                         | 520          | 32.86        | 8.56     | 80.28           | 523.70                     |

## ДЕНЬ 10

| №<br>рецепта | Наименование           | выход,<br>гр | белки,<br>гр | жиры, гр | углевод<br>ы, гр | энергетическая<br>ценность |
|--------------|------------------------|--------------|--------------|----------|------------------|----------------------------|
|              |                        |              |              |          |                  |                            |
| пром         | огурец<br>маринованный | 60           | 0            | 0        | 0                | 0                          |
| 54-1г        | Макароны отварные      | 180.00       | 6.48         | 5.88     | 39.36            | 236.20                     |
| 54-2м        | Гуляш из говядины      | 120          | 20.3         | 19,7.    | 4.8              | 278.4                      |
| пром         | Хлеб пшеничный         | 60           | 4.56         | 0.36     | 31.38            | 142.2                      |
| 54-2гн       | Чай с сахаром          | 200          | 0.2          | 0        | 6.5              | 26.8                       |
| итого        |                        | 620          | 37.14        | 33.04    | 82.04            | 769.81                     |

| ИТОГО за 10 дней |        |        |          |                         |
|------------------|--------|--------|----------|-------------------------|
| День             | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность |
| 1                | 9.86   | 13.36  | 62.08    | 404.00                  |
| 2                | 30.32  | 16.08  | 95.40    | 642.04                  |
| 3                | 13.92  | 11.21  | 83.50    | 476.78                  |
| 4                | 25.66  | 19.16  | 130.56   | 527.10                  |
| 5                | 26.43  | 20.56  | 93.74    | 659.62                  |
| 6                | 18.71  | 13.21  | 58.23    | 421.64                  |
| 7                | 38.42  | 33.06  | 97.48    | 835.50                  |
| 8                | 24.90  | 24.72  | 96.20    | 701.44                  |
| 9                | 32.86  | 8.56   | 80.28    | 523.70                  |
| 10               | 37.14  | 33.04  | 82.04    | 769.81                  |
| Итого:           | 258.22 | 192.96 | 879.51   | 5961.63                 |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

Накомительное меню летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания при образовательном учреждении в 2016 г.

[illegible]

[illegible]

[illegible]