

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН» ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА

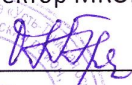
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСТЬ – ТЫМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

636 752 Томская область, Каргасокский р-н, с. Усть – Тым, ул. Береговая, 65

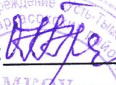
E-mail: usttim@edo.kargasok.net тел. (факс) (38-253)-39-124

Директор МКОУ «Усть-Тымская ООШ»



 О.Н. Бражникова

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-9 класса

Утвердил директор:  Бражникова О.Н.

	Наименование блюда	Выход грамм	Белки грамм.	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энергетическая ценность Ккал.
1д.	Понедельник					
29	Борщ со сметаной	250	4,083	1,6	7,48	77,47
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,76	128,32	1,24	116,76
246	Гуляш из мяса	100	12,55	12,99	4,01	182,25
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого					594,98
2д.	Вторник					
417	Овощное рагу	200	11,9	14,42	18,8	261,74
186	Каша перлова рассыпчатая	150	5,86	5,64	41,74	244
290	Куры запеченные с овощами	80/30	10,2	17,96	1,12	206,67
349	Компот из с/ф	200	0,48	0	25,68	98,36
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого					904,77
3 д.	Среда					
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,14	3,99	13,02	139,8
416	Плов из мяса птиц	150	13,16	13,12	36,43	311,65
10	Салат овощной	60	1,57	5,08	3,9	67
389	Сок фруктовый	200	1	0	26,3	105
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого					717,45
4д.	Четверг					
111	Суп куринный с вермишелью.	250	1,35	2,7	1,875	333,12
80	Рулет с повидлом	40	11,41	7,18	52,75	308,11
280	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	20,92	113,4
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого					895,63
5 д.	Пятница					
364	Азу	250	38,25	41,25	14,75	582,5
69	Салат из свеклы с чесноком	60	0,81	6,06	4,31	75,71
383	Какао	200	7,34	2,6	25,09	138,4
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого					937,61
6д.	Понедельник					
40	Суп здоровье	250/10	5	3,2	13,38	126,95
195	Макароны с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203
383	Какао	200	7,34	2,6	25,09	138,4
604	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого					770,85

Утвердил директор:  Бражникова О.Н.

7 д.	Вторник					
102	Суп гороховый	250	5,025	0,4	13,57	74,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,76	12,8	12,4	116,2
268	Котлета мясная	80	12,38	18,15	10,74	258
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого					667
8 д.	Среда					
33	Рассольник по-ленинградски	250/10	4,1	7,16	20,93	145
109	Салат овощной	80	1,19	7,4	1,77	77,96
576	Булочка дорожная	60	4,22	9,04	34,96	238,09
280	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	20,92	113,4
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого					668,45
9 д.	Четверг					
318	Суп полевой	250	4,32	10,24	7,94	139,24
312	Картофельное пюре	150	4,68	33,42	7,58	348,04
357	Котлета рыбная	80	9,98	2,49	4,82	81,62
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого					786,9
10 д.	Пятница					
56	Щи со св.капусты и сметаной	250/10	3,68	7,07	8,58	118
85	Салат яйцо с морской капустой	80	2,09	5,07	7,14	80,81
274	Калач сметанный	60	4,5	9,75	24,92	159,5
349	Компот из с/ф	200	0,48	0	25,68	98,36
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого					550,67