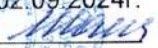


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Песочнодубровская средняя общеобразовательная школа»
636164, Томская область, Кожевниковский район, с. Песочнодубровка, ул. Советская 57,
тел. (8-38-244) 42-322, 42-415, E-mail: pdubrovka2022@mail.ru ИНН 7008004874

Утверждаю:
Приказ № 125-О от 02.09.2024г.
Директор школы 
И.Ю.Шайманова



Меню
для обучающихся из малообеспеченных семей на 2024-2025 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
БОРЩ	250	0.8	4.0	6.4	66.4	0.00	6.60	0.20	0.20	56.10	13.80	26.60	0.80	75	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РISOVAY	150	3.4	8.1	36.4	231.6	0.00	0.00	0.10	0.40	13.50	24.10	70.70	0.50	171.2	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	7.0	15.0	5.5	184.9	0.00	0.10	0.10	2.10	12.50	11.40	67.00	0.90	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	750	15.4	27.8	100.8	716.4	0.10	8.30	0.40	4.30	106.10	65.10	220.50	5.40		
Всего за день:		5.4	27.8	100.8	716.4	0.10	8.30	0.40	4.30	106.10	65.10	220.50	5.40		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	18.4	122.4	0.10	6.70	0.20	2.50	51.80	26.60	70.10	1.30	96	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	11.4	2.9	3.5	87.4	0.10	1.30	0.60	0.40	73.10	47.70	180.40	0.90	227	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	720	21.1	14.0	81.7	539.0	0.50	18.40	0.80	4.40	190.70	121.30	395.90	6.50		
Всего за день:		21.1	14.0	81.7	539.0	0.50	18.40	0.80	4.40	190.70	121.30	395.90	6.50		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.9	96.7	0.10	8.50	0.20	2.40	36.20	21.50	47.60	1.10	99	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	15.5	6.0	99.5	515.1	0.20	0.00	0.00	3.20	168.40	43.40	126.50	3.10	309	2011
ПТИЦА ЖАРЕНАЯ	70	17.4	23.9	0.1	286.1	0.10	0.80	0.00	2.00	13.70	16.40	139.20	1.10	293	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	730	39.7	35.7	155.7	1 106.3	0.52	13.30	0.20	9.10	243.10	100.70	379.50	10.50		
Всего за день:		39.7	35.7	155.7	1 106.3	0.52	13.30	0.20	9.10	243.10	100.70	379.50	10.50		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.6	6.9	20.2	174.1	0.10	6.80	0.20	1.60	33.00	28.20	96.40	1.50	103	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.5	30.9	200.6	0.17	0.00	0.03	0.46	14.72	108.56	161.92	3.68	181	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	160	2.0	9.5	9.2	137.4	0.00	0.80	0.00	1.90	22.80	6.90	23.00	0.30	278	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	790	20.4	22.4	105.1	711.9	0.37	7.60	0.23	5.26	89.82	156.86	333.52	7.88		
Всего за день:		20.4	22.4	105.1	711.9	0.37	7.60	0.23	5.26	89.82	156.86	333.52	7.88		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.9	7.8	1.9	118.5	0.00	0.60	0.20	1.20	23.70	7.30	11.70	0.30	117	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	11.4	2.9	3.5	87.4	0.10	1.30	0.60	0.40	73.90	47.90	180.40	0.90	227	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0.1	0.0	29.2	117.0	0.00	0.00	0.00	0.00	13.90	3.30	7.60	0.20	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	720	28.6	16.5	81.4	591.6	0.40	12.30	0.80	3.10	167.00	100.20	337.70	5.00		
Всего за день:		28.6	16.5	81.4	591.6	0.40	12.30	0.80	3.10	167.00	100.20	337.70	5.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	6.8	8.8	9.6	144.8	0.00	0.80	0.20	1.40	30.20	13.70	65.90	0.8	118.2	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.5	30.9	200.6	0.17	0.00	0.03	0.46	14.72	108.56	161.92	3.6	181	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	160	17.4	15.6	9.8	256.1	0.00	0.80	0.00	1.80	22.20	6.90	22.40	0.3	278	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.4		2008
Итого за прием пищи:	790	36.0	30.6	95.5	809.9	0.29	5.60	0.23	5.16	91.92	148.56	316.42	9.9		
Всего за день:		36.0	30.6	95.5	809.9	0.29	5.60	0.23	5.16	91.92	148.56	316.42	9.9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
БОРЩ	250	0.8	4.0	6.4	66.4	0.00	6.60	0.20	0.20	36.30	12.60	22.60	0.70	75	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.4	8.1	36.4	231.6	0.00	0.00	0.10	0.40	13.50	24.10	70.70	0.50	171.2	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	10.4	12.2	1.5	157.4	0.00	0.00	0.00	1.80	13.40	11.70	89.60	1.30	246	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.4	1.2	1.9	19.7	0.00	0.50	0.00	0.00	4.60	3.20	5.60	0.10	348	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.1	24.8	103.8	0.00	2.40	0.00	0.00	12.10	6.80	4.00	0.20	342.2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	760	19.2	26.1	96.4	701.3	0.10	9.50	0.30	3.70	90.70	69.80	244.70	5.20		
Всего за день:		19.2	26.1	96.4	701.3	0.10	9.50	0.30	3.70	90.70	69.80	244.70	5.20		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	0.10	6.70	0.20	2.50	51.80	26.60	70.10	1.30	96	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	8.7	7.6	8.4	137.7	0.00	0.60	0.00	3.30	48.90	28.50	127.30	1.00	234	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	770	19.2	18.9	91.4	614.8	0.42	21.70	0.20	7.50	170.20	104.80	349.40	8.70		
Всего за день:		19.2	18.9	91.4	614.8	0.42	21.70	0.20	7.50	170.20	104.80	349.40	8.70		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8.9	3.2	17.3	134.8	0.10	8.90	0.20	1.40	46.10	49.40	159.60	1.60	106	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.5	30.9	200.6	0.17	0.00	0.03	0.46	14.72	108.56	161.92	3.68	181	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	12.2	13.2	3.8	183.1	0.00	1.40	0.60	0.30	24.50	20.90	116.90	1.40	303	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	730	31.9	22.4	96.8	718.3	0.37	10.30	0.83	3.46	104.62	192.06	490.62	9.08		
Всего за день:		31.9	22.4	96.8	718.3	0.37	10.30	0.83	3.46	104.62	192.06	490.62	9.08		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	6.8	8.8	9.6	144.8	0.00	0.80	0.20	1.40	30.20	13.70	65.90	0.80	118.2	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	16.5	18.4	17.3	301.9	0.10	9.00	0.00	3.10	28.80	39.00	182.20	2.90	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.1	24.8	103.8	0.00	2.40	0.00	0.00	12.10	6.80	4.00	0.20	342.2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	685	27.5	27.8	77.1	672.9	0.20	12.20	0.20	5.80	81.90	70.90	304.30	6.30		
Всего за день:		27.5	27.8	77.1	672.9	0.20	12.20	0.20	5.80	81.90	70.90	304.30	6.30		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
БОРЩ	250	0.8	4.0	6.4	66.4	0.00	6.60	0.20	0.20	38.30	12.60	22.60	0.70	75	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.9	34.8	204.9	0.10	0.00	0.00	1.20	173.00	33.00	54.20	1.50	309	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	46	6.6	9.2	2.8	120.2	0.00	0.00	0.00	1.00	7.90	9.90	59.50	0.70	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.1	24.8	103.8	0.00	2.40	0.00	0.00	12.10	6.80	4.00	0.20	342.2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	706	17.0	18.7	94.2	617.7	0.20	9.00	0.20	3.70	240.10	73.70	192.50	5.50		
Всего за день:		17.0	18.7	94.2	617.7	0.20	9.00	0.20	3.70	240.10	73.70	192.50	5.50		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.6	6.9	20.2	174.1	0.10	6.80	0.20	1.60	33.00	28.20	96.40	1.50	103	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	75	23.9	13.3	1.5	221.2	0.00	0.30	0.00	0.00	2.10	1.00	4.00	0.10	105	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	735	38.9	26.0	83.5	724.5	0.40	17.50	0.20	3.10	100.90	76.20	245.80	5.90		
Всего за день:		38.9	26.0	83.5	724.5	0.40	17.50	0.20	3.10	100.90	76.20	245.80	5.90		