

## 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](mailto:mail@ks2.tom.ru)

ОКПО42368889 ОГРН 1027000616213

ИНН 7006004117/700601001

Согласовано

Заведующий Савчук Т.А.

\_\_\_\_\_ Савчук Т.А.

Утверждено

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ № 2»

\_\_\_\_\_ Дорн Н.А.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов на 2 полугодие 2025-2026 учебного года.

Филиал МБОУ «Каргасокская СОШ №2» в п. 5 км

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9	20	68	489
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>500</b>				
<b>Обед</b>						
84	Борщ	200	14	20	81	566
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>450</b>				
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
303	Каша молочная из рисовой крупы	250	6	2	21	166
348	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	115
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>500</b>				
<b>Обед</b>						
202	Макаронные изделия отварные	150	5	1	37	174
288	Птица отварная с томатным соусом	90	23	20	5	281
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	62
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>490</b>				
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
182	Каша молочная манная с сливочным маслом	250	8	12	54	351
379	Какао на сгущенном молоке	200	1	0	32	133
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>515</b>				
<b>Обед</b>						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4	4	13	141
377	Сок фруктовый	200	0	0	26	105
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>450</b>				
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Каша молочная ячневая с маслом	250	11	6	57	327
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>500</b>				
<b>Обед</b>						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	4	6	41	236
288	Курица отварная с маслом	100	21	21	2	275
370	Кисель ягодный	200	0	0	15	60
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>500</b>				
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
182	Каша молочная из пшеничной крупы	250	7	7	23	184
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>500</b>				
<b>Обед</b>						
288	Суп картофельный с макаронами	200	2	3	15	127
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>450</b>				

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
175	Каша молочная рисовая, пшеничная с маслом	250	8	12	41	367
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>500</b>				
<b>Обед</b>						
96	Рассольник по-ленинградски	150	2	5	11	113
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>400</b>				
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
303	Каша молочная кукурузная с маслом	250	8	1	38	303
348	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	115
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>500</b>				
<b>Обед</b>						
202	Макаронные изделия отварные	150	5	1	37	174
268	Биточки куриные	90	14	20	12	287
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>490</b>				
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
303	Каша молочная пшеничная с маслом	250	11	6	57	327
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>500</b>				
<b>Обед</b>						
88	Щи со свежей капустой, картофелем	200	2	7	12	119
377	Чай с лимоном	200	0	0	116	65
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>450</b>				
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
183	Каша молочная гречневая с маслом	250	17	17	53	422
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>500</b>				
<b>Обед</b>						
265	Плов с курицей	200	21	9	37	319
377	Чай с лимоном	200	0	0	116	65
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>450</b>				
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
182	Каша молочная из пшеничной крупы	250	7	7	23	184
379	Какао на сгущенном молоке	200	1	0	32	133
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>500</b>				
<b>Обед</b>						
376	Суп картофельный с пшеном	200	21	9	37	319
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	602
5	Хлеб пшеничный	50	4	1	19	423
	<b>Итого</b>	<b>450</b>				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.01.26 11:25 (MSK)

Сертификат E14B612932EEDF1C73AE4BC137B0FC6B