


Согласовано  
приказом от 08.04.2024 г. № 21-о  
Директор  В.И. Фотьянова

Утверждено  
ИП Кабанова Г.И.  
  
Кабанова  
Галина  
Ивановна Г.И. Кабанова

**Десятидневное меню и пищевая ценность школьных обедов  
для обучающихся старших классов МКОУ «Старковская СОШ»  
на период с 08.04.2024 г. по 31.05.2024 г.**

Школа <u>СК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>							День недели	Понедельник		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Курица отварная	70	58-00	276,6	10,0	15,5	1,8	
	гарнир		Рис отварной	150	10-00	70,8	1,0	0,2	16,2	
	соус		Соус красный основной	50	5-00	51,0	1,9	1,7	3,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	2-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	10-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>85-00</b>	<b>628,4,4</b>	<b>18,2</b>	<b>20,9</b>	<b>61,4</b>

Школа <u>СК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>							День недели	Вторник		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Тефтели мясные	80	58-00	210,4	4,9	10,3	3,3	
	гарнир		Картофельное пюре	150	10-00	147	4,7	2,6	20,3	
	соус		Соус красный основной	50	5-00	51,0	3,3	1,7	3,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	2-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	10-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>85-00</b>	<b>638,2</b>	<b>15,7</b>	<b>16,6</b>	<b>64,5</b>

Школа	<u>СК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>						День недели	Среда		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Филе куриное в сливочном соусе	80	63-00	239,8	7,5	9,3	6,4	
	гарнир		Макароны отварные	150	10-00	152,1	3	5,8	19,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	2-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	10-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>85-00</b>	<b>612,9</b>	<b>16,6</b>	<b>18,8</b>	<b>66,7</b>	

Школа	<u>СК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>						День недели	Четверг		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Биточки мясные	80	58-00	204	6,8	11,0	3,0	
	гарнир		Гречка отварная	150	10-00	120,5	3,5	2,0	20,0	
	соус		Соус красный основной	50	5-00	41,0	3,3	1,6	3,0	
	хлеб чер		Хлеб черный	30	2-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	10-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>85-00</b>	<b>635,5</b>	<b>18,4</b>	<b>17,6</b>	<b>65</b>	

Школа	<u>СК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>						День недели	Пятница		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Мясо тушеное с овощами	50/50	63-00	287,4	6,7	11,4	9,3	
	гарнир		Макароны отварные	150	10-00	127	4,7	2,6	20,3	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	2-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	10-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>85-00</b>	<b>655,4</b>	<b>17,5</b>	<b>17,7</b>	<b>70,5</b>	

Школа	<u>СК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>						День недели	Понедельник		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
	2 блюдо		Котлета мясная	80	58-00	226,6	01,5	12	0,8	



Обед	гарнир		Рис отварной	150	10-00	70,8	1,5	0,2	18,7
	соус		Соус красный основной	50	5-00	41,0	3,3	1,7	3,4
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	2-00	92,8	2,4	1,8	16,7
	хол.напиток		Компот	200	10-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>85-00</b>	<b>568,4</b>	<b>19,1</b>	<b>20,9</b>	<b>61,4</b>

Школа	<u>СК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>						День недели	<b>Вторник</b>		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Филе куриное в красном соусе	50/50	63-00	210,4	4,9	10,3	3,3	
	гарнир		Гречка отварная	150	10-00	137	4,7	2,6	20,3	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	2-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	10-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>85-00</b>	<b>578,4</b>	<b>15,7</b>	<b>16,6</b>	<b>64,5</b>	

Школа	<u>СК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>						День недели	<b>Среда</b>		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Картофель тушеный с курицей и овощами	50/50/150	73-00	336,65	10,8	11,7	10,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	2-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	10-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>85-00</b>	<b>557,65</b>	<b>16,9</b>	<b>15,4</b>	<b>51,3</b>	

Школа	<u>СК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>					День недели		Четверг		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Тефтели мясные	80	58-00	204	7,8	11,7	3,5	
	гарнир		Макароны отварные	150	10-00	160,5	4,5	2,2	20,6	
	соус		Соус красный основной	50	5-00	41,0	3,3	1,7	3,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	2-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	10-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
				<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>85-00</b>	<b>635,5</b>	<b>18,4</b>	<b>17,6</b>	<b>65</b>

Школа	<u>СК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>					День недели		Пятница		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Рыба, припущенная с овощами	50/50	58-00	287,4	6,7	11,4	9,3	
	гарнир		Картофельное пюре	150	10-00	147	4,7	2,6	20,3	
	соус		Соус красный основной	50	5-00	41,0	3,3	1,7	3,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	2-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	10-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
				<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>85-00</b>	<b>655,4</b>	<b>17,5</b>	<b>17,7</b>	<b>70,5</b>