



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



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

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

Школа	<u>НК «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
	салат		Огурец свежий	30	15-00	6,0	0,4	0,1	0,5
	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
			Итого:		530	100-00	584,4	16,1	19,5

Школа	<u>НК «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	50-00	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
	салат		Свекла тушеная с раст. маслом	50	23-00	50,0	2,5	1,5	2,5
		Итого:		560	100-00	638,2	15,7	16,6	64,5

Школа	<u>НК «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		Макароньы отварные	150	10-00	152,1	3	5,8	19,4	
	салат		Свежий помидор	30	15-00	6,0	0,5	0,4	1,2	
	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	
			Итого:	490	100-00	612,9	16,6	18,8	66,7	

Школа	<u>НК «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	
	салат		Салат зимний	50	15-00	90,0	2,0	1,0	1,5	
			Итого:	560	100-00	635,5	18,4	17,6	65	

Школа	<u>НК «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		Макароньы 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	
	десерт		Яблоко свежее	50	15-00	15,0	0,4	0,4	10,2	

			Итого:	530	100-00	655,4	17,5	17,7	70,5	
Школа	<u>НК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>						День недели	Понедельник		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Котлета мясная	80	58-00	226,6	01,5	12	0,8	
	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	
	салат		Салат витаминный	50	15-00	50	1,0	5,0	1,0	
			Итого:	560	100-00	568,4	19,1	20,9	61,4	

							День недели	Вторник		
Школа	<u>НК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>						День недели	Вторник		
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	
	салат		Огурец свежий	30	15-00	6,0	2,4	0,1	0,5	
	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	
			Итого:	560	100-00	578,4	15,7	16,6	64,5	

							День недели	Среда		
Школа	<u>НК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>						День недели	Среда		
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	
	Салат		Салат из свежих овощей	30	15-00	12,0	2,2	0,5	0,5	

	хол.напиток		Компот	200	10-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			Итого:	540	100-00	557,65	16,9	15,4	51,3

Школа	<u>НК «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	
	салат		Салат зимний	50	15-00	90,0	2,0	1,0	1,5	
			Итого:	560	100-00	635,5	18,4	17,6	65	

Школа	<u>НК «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	
	десерт		Яблоко свежее	50	15-00	15,0	0,4	0,4	10,2	
	хол.напиток		Компот	200	10-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			Итого:	580	100-00	655,4	17,5	17,7	70,5	