



Утверждено
приказом от 09.01.2025 г. № 2-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 09.01.2025 г. по 31.12.2025 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		Котлета мясная	80	60-00	276,6	10,0	15,5	1,8
	гарнир		Рис отварной	150	15-00	70,8	1,0	0,2	16,2
	соус		Соус красный основной	50	7-00	51,0	1,9	1,7	3,4
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			Итого:		510	100-00	628,4	18,2	20,9

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	60-00	210,4	4,9	10,3	3,3
	гарнир		Картофельное пюре	150	15-00	147	4,7	2,6	20,3
	соус		Соус красный основной	50	7-00	51,0	3,3	1,7	3,4
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			Итого:		510	100-00	588,4	15,7	16,6

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		Котлета мясная	80	60-00	276,6	10,0	15,5	1,8
	гарнир		Рис отварной	150	15-00	70,8	1,0	0,2	16,2
	соус		Соус красный основной	50	7-00	51,0	1,9	1,7	3,4
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			Итого:	510	100-00	628,4	18,2	20,9	61,4

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		Печень тушеная с овощами	50/50	67-00	210,4	4,9	10,3	3,3
	гарнир		Гречка отварная	150	15-00	137	4,7	2,6	20,3
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			Итого:	480	100-00	527,4	12,4	14,9	61,1

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		Картофель тушеный с курицей и овощами	150/50/50	82-00	336,65	10,8	11,7	10,4
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			Итого:	480	100-00	516,65	13,4	13,7	47,9

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	60-00	204	7,8	11,7	3,5
	гарнир		Макароны отварные	150	15-00	160,5	4,5	2,2	20,6
	соус		Соус красный основной	50	7-00	41,0	3,3	1,7	3,4
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			Итого:		510	100-00	585,5	18,4	17,6

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	60-00	287,4	6,7	11,4	9,3
	гарнир		Рис отварной	150	15-00	70,8	1,0	0,2	16,2
	соус		Соус красный основной	50	7-00	41,0	3,3	1,7	3,4
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			Итого:		530	100-00	579,2	13,8	15,3

«09» января 2025г



ИП Кабанова Г.И.