



Согласовано  
приказом от 05.11.2024 г. № 71-о  
Директор *В.И. Фотьянова* В.И. Фотьянова



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

**Десятидневное меню и пищевая ценность школьных обедов  
для обучающихся начальных классов МКОУ «Старковская СОШ»  
на период с 05.11.2024 г. по 31.05.2025 г.**

Школа	НК «МКОУ «Старковская ООШ»							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	
			<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>100-00</b>	<b>578,4</b>	<b>15,7</b>	<b>19,4</b>	<b>58,9</b>

Школа	НК «МКОУ «Старковская ООШ»							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	
			<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>100-00</b>	<b>588,4</b>	<b>15,7</b>	<b>15,7</b>	<b>64,5</b>

а НК «МКОУ «Старковская ООШ»							День недели	Среда		
прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Ленивые гролубцы	100	67-00	239,8	7,5	9,3	6,4	
	гарнир		Макароны отварные	150	15-00	152,1	3	5,8	19,4	
	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	
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>100-00</b>	<b>571,9</b>	<b>13,3</b>	<b>17,1</b>	<b>63,3</b>	

Школа НК «МКОУ «Старковская ООШ»							День недели	Четверг		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Биточки мясные	80	60-00	204,0	6,8	11,0	3,0	
	гарнир		Гречка отварная	150	15-00	120,5	3,5	2,0	20,0	
	соус		Соус красный основной	50	7-00	41,0	3,3	1,6	3,0	
	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	
				<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>100-00</b>	<b>545,5</b>	<b>16,4</b>	<b>16,6</b>	<b>63,5</b>

Школа НК «МКОУ «Старковская ООШ»							День недели	Пятница		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Мясо тушеное с овощами	50/50	67-00	287,4	6,7	11,4	9,3	
	гарнир		Макароны отварные	150	15-00	127	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	
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>100-00</b>	<b>594,4</b>	<b>13,8</b>	<b>16</b>	<b>67,1</b>	

ла	<u>НК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>					День недели	<b>Понедельник</b>		
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	1,5	0,2	18,7
	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
			<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>100-00</b>	<b>568,4</b>	<b>17,6</b>	<b>19,4</b>

Школа	<u>НК «МКОУ «Старковская ООШ»</u>					День недели	<b>Вторник</b>		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
Обед	2 блюдо		Печень тушенная 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
			<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>100-00</b>	<b>527,4</b>	<b>12,4</b>	<b>14,9</b>

Школа	<u>НК «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 тушенный с курицей и овощами	50/50/150	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
		<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>100-00</b>	<b>516,65</b>	<b>13,6</b>	<b>13,7</b>	<b>47,9</b>

Школа	<i>НК «МКОУ «Старковская ООШ»</i>						День недели	<b>Четверг</b>		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Тефтели мясные	80	60-00	204,0	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	
			<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>100-00</b>	<b>585,5</b>	<b>18,4</b>	<b>17,6</b>	<b>65,0</b>	

Школа	<i>НК «МКОУ «Старковская ООШ»</i>						День недели	<b>Пятница</b>		
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	1,5	0,2	18,7	
	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	
			<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>100-00</b>	<b>579,3</b>	<b>14,3</b>	<b>15,3</b>	<b>68,9</b>	