



«Утверждаю» Директор  
МКОУ СОШ №8 ст. Котляревской  
М.М.Роменский  
«15» апреля 2024 г.

### Примерное десятидневное меню МКОУ СОШ № 8 ст. Котляревской

Блюдо	Выход, г	цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>15.04.2024</b>						
Суп картофельный с рисом	200	18,24	176,4	8,4	5,8	23,4
Котлета мясная	90	31.00	207,95	13,44	11,55	12,56
Пшёнка отварная (гарнир)	150	4.75	220,31	4,82	8,71	30,66
Хлеб пшеничный	40	1.68	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	0.84	39,12	1,32	0,24	7,92
Компот из сухофруктов	200	3,2	99,2	0,04	0	24,76
<b>16.04.2024</b>						
Овощи в нарезке (огурец)	60	7,2	8,08	0,4	0	1,62
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15.00	122,72	2,69	4,84	17,1
Плов из курицы	200	28,89	547,92	17,8	18,48	77,6
Хлеб пшеничный	40	1.68	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	0.84	39,12	1,32	0,24	7,92
Чай с сахаром	200	2,04	56,8	0,2	0	14
<b>17.04.2024</b>						
Суп картофельный с горохом	200	19,01	119,64	1,7	5,28	16,33
Рагу из курицы	200	29.28	326,4	18,14	18,92	20,89
Хлеб пшеничный	40	1.68	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	0.84	39,12	1,32	0,24	7,92
Чай с сахаром	200	2,04	56,8	0,2	0	14
Фрукты свежие (яблоко)	100	10.00	49,44	0,24	0	12,12
Огурец свежий	60	7,2	8,08	0,4	0	1,62
<b>18.04.2024</b>						
Борщ из свежей капусты	200	23,86	90	2	4,25	10,75
Гуляш из говядины	90	34,41	198,54	12,55	14,7	4,01
Гречка отварная (гарнир)	150	7.23	280,79	8,85	9,55	39,86
Хлеб пшеничный	40	1.68	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	0.84	39,12	1,32	0,24	7,92
Компот из сухофруктов	200	3,2	99,2	0,04	0	24,76
<b>19.04.2024</b>						
Суп картофельный с клёцками	200	16,46	137,75	4,63	19,32	4,7

Рыба тушённая с овощами	90	23,53	120,11	14,32	5,79	2,68
Пюре картофельное	150	10,83	160,6	3,44	6,4	22,31
Нарезка огурцы	60	7,2	8,08	0,4	0	1,62
Хлеб пшеничный	40	1,68	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	0,84	39,12	1,32	0,24	7,92
Чай с сахаром	200	2,04	56,8	0,2	0	14
шоколад	90	70	497,79	8,82	31,23	45,36
<b>22.04.2024</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15	122,72	2,69	4,84	17,10
Гуляш	90	34,41	198,84	14,7	12,99	4,01
Гречка (гарнир)	150	7,23	280,79	8,85	9,55	39,86
Хлеб пшеничный	40	1,68	1,32	0,24	7,92	14,76
Хлеб ржаной	20	0,84	39,12	1,32	0,24	7,92
Какао с молоком	200	16,05	108,35	2,52	3,15	17,48
<b>23.04.2024</b>						
Суп картофельный с горохом	200	19,01	119,64	1,7	5,28	16,33
Курица запеченная	100	28,2	206,8	21,1	13,6	0
Макароны отварные с маслом (гарнир)	150	5.17	168,56	5,52	4,52	26,45
Хлеб пшеничный	40	1.68	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	0.84	39,12	1,32	0,24	7,92
Чай с сахаром	200	2,04	56,8	0,2	0	14
Яблоко	100	10.00	49,44	0,24	0	12,12
Огурец (свежий)	60	7.20	8,08	0,4	0	1,62
<b>24.04.2024</b>						
Борщ из свежей капусты со сметаной	200	23,86	90	2	4,25	10,75
Котлета мясная	90	31.00	187,16	12,44	11,55	12,56
Пшёнка отварная (гарнир)	150	4.75	220,31	4,82	8,71	30,66
Хлеб пшеничный	40	1.68	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	0.84	39,12	1,32	0,24	7,92
Компот из сухофруктов	200	3,2	99,2	0,04	0	24,76
<b>25.04.2024</b>						
Суп картофельный с рисом	200	18,24	176,4	8,4	5,8	23,4
Рагу из курицы	200	29.28	326,4	18,14	18,92	20,89
Хлеб пшеничный	40	1.68	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	0.84	39,12	1,32	0,24	7,92
Чай с сахаром	200	2,04	56,8	0,2	0	14
Фрукты свежие (яблоко)	100	10.00	49,44	0,24	0	12,12
Овощи в нарезке (огурец)	60	7.20	8,08	0,4	0	1,62
<b>26.04.20234</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15.00	122,72	2,69	4,84	17,1
Тефтели мясные	100	26.40	137,82	10,34	6,3	9,94

Гречка отварная (гарнир)	150	7.23	280,79	8,85	9,55	39,86
Хлеб пшеничный	40	1.68	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	0.84	39,12	1,32	0.24	7,92
Компот из сухофруктов	200	3,2	99,2	0,04	0	24,76