

«Утверждаю»
и. о. директора
МКОУСОШ № 8 ст. Котляревской
Н.А. Кальянова
«20» декабря 2024 г.

Примерное десятидневное меню МКОУСОШ № 8 ст. Котляревской

Блюдо	Выход, г	цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
20.12.2024						
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
23.12.2024						
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
24.12.2024						
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
25.12.2024						
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
26.12.2024						
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
27.12.2024						
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
13.01.2025						
Суп картофельный с рисом	200	18,24	176,4	8,4	5,8	23,4
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
14.01.2025.						
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
15.01.2025.						
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
16.01.2025						
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