



«Утверждаю» Директор  
МКОУ СОШ №8 ст. Котляревской  
М.М.Роменский  
«08» ноября 2024 г.

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

| Блюдо                                    | Выход, г | цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| <b>08.11.2024</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       |
| <b>11.11.2024</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>12.11.2024</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       |
| <b>13.11.2024</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>14.11.2024</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    |
| <b>15.11.2024</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 |
| <b>18.11.2024</b>                        |     |       |        |       |       |       |
| 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 |
| <b>19.11.2024.</b>                       |     |       |        |       |       |       |
| 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>20.11.2024.</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    |
| <b>21.11.2024</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 |