«Утверждаю»Директор
МКОУСОШ№8ст.Котляревской
_____М.М.Роменский
«09» ноября 2026

Примерное десятидневное меню
МКОУСОШ № 8 ст.Котляревской

Блюдо	Выход, г	цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
09.11.2026						
Котлеты рыбные «Любительские» с соусом	90/50	45,4	161,85	16,18	12,09	12,83
Пюре картофельное	150	17,6	161	3,44	6,4	22,31
Салат из свежей капусты	60	4,25	52,41	0,84	3,05	5,4
Хлеб пшеничный	40	2,16	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	1,08	39,12	1,32	0,24	7,92
Чай с сахаром	200	2,0	56,8	0,2	0	14
Яблоко	150	15,75	49,44	0,24	0	12,12
10.11.2026						
Котлета из говядины с соусом	90/50	65,8	187,16	12,44	14,55	12,56
Каша гречневая гарнир	150	5,3	223,69	7,46	5,61	35,84
Огурцы свежие в нарезке	60	9	8,08	0,4	0	1,62
Хлеб пшеничный	40	2,16	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	1,08	39,12	1,32	0,24	7,92
Чай с сахаром	200	2,0	56,8	0,2	0	14
Яблоко	150	15,75	49,44	0,24	0	12,12
11.11.2026						
Жаркое по- домашнему	240	36	255,34	18,49	18,9	35,32
Хлеб пшеничный	40	2,16	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	1,08	39,12	1,32	0,24	7,92
Чай с сахаром	200	2,0	56,8	0,2	0	14
Яблоко	150	15,75	49,44	0,24	0	12,12
12.11.20256						
Рыба тушенная с овощами	120	32,7	120,11	11,32	9,79	2,68
Пюре картофельное	150	17,6	161	3,44	6,4	22,31
Огурцы свежие в нарезке	60	9	8,08	0,4	0	1,62
Хлеб пшеничный	40	2,16	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	1,08	39,12	1,32	0,24	7,92
Чай с молоком	200	14,32	108,35	0,04	3,15	17,48
Яблоко	150	15,75	49,44	0,24	0	12,12

13.11.2026						
Плов из курицы	240	38,5	443,8	16,8	17,8	34,6
Огурцы свежие в нарезке	60	9	8,08	0,4	0	1,62
Хлеб пшеничный	40	2,16	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	1,08	39,12	1,32	0,24	7,92
Какао с молоком	200	14,05	108,35	2,52	3,15	17,48
Яблоко	150	15,75	49,44	0,24	0	12,12
16.11.2025						
Рагу из курицы	240	36	326,4	16,4	18,92	29,89
Хлеб пшеничный	40	2,16	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	1,08	39,12	1,32	0,24	7,92
Компот из сухофруктов	200	4,5	99,2	0,04	0	24,76
Яблоко	150	15,75	49,44	0,24	0	12,12
17.11.2026						
Бефстроганов из говядины с соусом	100	79,2	164,7	11,2	14,7	5,9
Макароны отварные гарнир	150	5,1	168,56	5,52	4,52	26,45
Огурцы свежие в нарезке	60	9	8,08	0,4	0	1,62
Хлеб пшеничный	40	2,16	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	1,08	39,12	1,32	0,24	7,92
Чай с сахаром	200	2,0	56,8	0,2	0	14
Яблоко	150	15,75	49,44	0,24	0	12,12
18.11.2026						
Рагу из курицы	240	36	326,4	16,4	18,92	29,89
Хлеб пшеничный	40	2,16	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	1,08	39,12	1,32	0,24	7,92
Компот из сухофруктов	200	4,5	99,2	0,04	0	24,76
Яблоко	150	15,75	49,44	0,24	0	12,12
19.11.2026						
Гуляш из говядины	90	78,2	164,7	11,3	11,9	1,9
Пшёнка отварная (гарнир)	150	5,3	220,31	4,82	8,71	30,66
Огурцы свежие в нарезке	60	9	8,08	0,4	0	1,62
Хлеб пшеничный	40	2,16	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	1,08	39,12	1,32	0,24	7,92
Чай с сахаром	200	2,0	56,8	0,2	0	14
Яблоко	150	15,75	49,44	0,24	0	12,12
20.11.2026						
Птица запечённая с соусом	90/50	40	206,8	19,1	19,6	0
Макароны отварные гарнир	150	5,1	168,56	5,52	4,52	26,45
Огурцы свежие в нарезке	60	9	8,08	0,4	0	1,62
Хлеб пшеничный	40	2,16	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	20	1,08	39,12	1,32	0,24	7,92
Какао с молоком	200	14,05	108,35	2,52	3,15	17,48
Яблоко	150	15,75	49,44	0,24	0	12,12