



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы: Ю.В. Родина
Приказ от 01.11.2024г. № 106

**Примерное 10-ти дневное меню
на 2024- 2025 учебный год
для организации горячего питания учащихся 5 - 9 классов
МКОУ «ООШ №2», г. Козельск**

Школа	МКОУ "ООШ №2", г.Козельск					День	понедельник
Неделя 1 День 1							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	413	макароны отварные с сахаром	250,00	370,00	5,30	0,60	34,80
	375	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	60,00	147,00	2,72	0,44	17,20
Итого за обед		итого:	510,00	566,28	20,02	4,10	65,00

Школа						День	вторник
Неделя 1 День 2							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	413	каша гречневая с овощами	250,00	442,50	5,30	0,60	34,80
	375	чай "Каркаде" с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	60,00	147,00	2,72	0,44	17,20
Итого за обед		итого:	510,00	638,78	20,02	4,10	65,00

Школа						День	среда
Неделя 1 День 3							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	413	рагу из овощей	250,00	368,00	5,30	0,60	34,80
	375	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	60,00	147,00	2,72	0,44	17,20
Итого за обед		итого:	510,00	564,28	20,02	4,10	65,00

Школа						День	четверг
Неделя 1 День 4							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	413	рис с тушеными овощами	250,00	335,00	5,30	0,60	34,80
	375	чай "Каркаде" с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	60,00	147,00	2,72	0,44	17,20
Итого за обед		итого:	510,00	531,28	20,02	4,10	65,00

Школа						День	пятница	
Неделя 1 День 5								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	413	картофельное пюре с подливой с	250,00	950,00	5,30	0,60	34,80	
	375	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00	
	0	хлеб пшеничный	60,00	147,00	2,72	0,44	17,20	
Итого за обед		итого:	510,00	1146,28	20,02	4,10	65,00	

Школа						День	понедельник	
Неделя 2 День 1								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	413	макароны отварные с овощами	250,00	320,00	5,30	0,60	34,80	
	375	чай "Каркаде" с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00	
	0	хлеб пшеничный	60,00	147,00	2,72	0,44	17,20	
Итого за обед		итого:	510,00	516,28	20,02	4,10	65,00	

Школа						День	вторник	
Неделя 2 День 2								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	413	каша гречневая с сахаром	250,00	425,00	5,30	0,60	34,80	
	375	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00	
	0	хлеб пшеничный	60,00	147,00	2,72	0,44	17,20	
Итого за обед		итого:	510,00	621,28	20,02	4,10	65,00	

Школа						День	среда	
Неделя 2 День 3								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	413	картофель тушеный с овощами	250,00	325,00	5,30	0,60	34,80	
	375	чай "Каркаде" с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00	
	0	хлеб пшеничный	60,00	147,00	2,72	0,44	17,20	
Итого за обед		итого:	510,00	521,28	20,02	4,10	65,00	

Школа						День	четверг	
-------	--	--	--	--	--	------	---------	--

Неделя 2 День 4							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	413	рис с овощной подливой	250,00	325,00	5,30	0,60	34,80
	375	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	60,00	147,00	2,72	0,44	17,20
Итого за обед		итого:	510,00	521,28	20,02	4,10	65,00

Школа							День	пятница
Неделя 2 День 5								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	413	каша гречневая с овощами	250,00	442,00	5,30	0,60	34,80	
	375	чай "Каркаде" с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00	
	0	хлеб пшеничный	60,00	147,00	2,72	0,44	17,20	
Итого за обед		итого:	510,00	638,28	20,02	4,10	65,00	