



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы: Ю.В. Родина  
Приказ от 18.10.2024 г. № 106

**Примерное 10-ти дневное меню  
на 2024- 2025 учебный год  
для организации горячего питания учащихся 5-9 классов  
льготных категорий (из многодетных семей, ОВЗ, СВО)  
МКОУ «ООШ №2», г. Козельск**

Школа МКОУ "ООШ №2", г.Козельск Отд./корп

День понедельник

Неделя 1 День 1

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	378	каша гречневая молочная	200,00	828,00	28,00	21,00	132,00
	4	бутерброд с сыром	20 /30	201,00	8,40	17,90	1,80
	943	чай с сахаром	200,00	49,30	0,20	0,10	9,30
	0	хлеб пшеничный	30,00	78,00	2,20	0,87	15,42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>итого:</b>	<b>430,00</b>	<b>1156,30</b>	<b>38,80</b>	<b>39,87</b>	<b>158,52</b>
Обед	0	икра кабачковая	60,00	71,40	1,14	5,34	4,64
	206	суп гороховый на бульоне из говя	250,00	655,00	15,80	3,50	115,00
	0	котлета "мясная"	90,00	256,50	11,70	22,50	1,80
	413	макароны отварные	150,00	168,00	5,30	0,60	34,80
	375	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20
	0	хлеб ржаной	30,00	82,00	3,00	1,00	16,00
<b>Итого за обед</b>		<b>итого:</b>	<b>810,00</b>	<b>1365,78</b>	<b>51,66</b>	<b>36,44</b>	<b>202,44</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1240,00</b>	<b>2522,08</b>	<b>90,46</b>	<b>76,31</b>	<b>360,96</b>

Школа \_\_\_\_\_  
Неделя 1 День 2

Отд./корп \_\_\_\_\_

День **вторник**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	0	йогурт питьевой фасованный	125	123,07	3,55	3,69	19,90
	375	Чай с сахаром	200	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	Хлеб пшеничный	40	83,60	2,72	0,44	17,20
	415	макароны отварные с сыром	150	357,00	11,60	11,40	51,90
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>итого:</b>	<b>515</b>	<b>612,95</b>	<b>29,87</b>	<b>18,59</b>
Обед	0	Зеленый горошек	60	24,00	1,86	0,12	3,90
	204	суп рыбный из консервов сайра	250	154,60	7,00	9,00	8,00
	378	каша гречневая отварная	150	145,50	9,00	6,00	38,00
	152	гуляш из птицы с овощами	100	118,60	13,00	16,00	31,00
	869	кисель	200	110,00	0,00	0,00	30,00
		Хлеб пшеничный	30	83,60	2,72	0,44	17,20
		Хлеб ржаной	30	82,00	3,00	1,00	16,00
	<b>Итого за обед</b>		<b>итого:</b>	<b>820</b>	<b>718,30</b>	<b>36,58</b>	<b>32,56</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1335</b>	<b>1331,25</b>	<b>2666,25</b>	<b>51,15</b>	<b>246,10</b>

Школа	МКОУ "ООШ №2", г.Козельск		Отд./корп		День		среда
Неделя 1 День 3							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	684	каша рисовая молочная	200	168,00	14,70	16,40	31,17
	1	бутерброд со сливочным маслом	20	134,70	3,55	3,70	19,93
			40				
	943	Чай с сахаром	200	49,28	12,00	3,06	13,00
0	Хлеб пшеничный	60	83,60	2,72	0,44	17,20	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>520</b>	<b>435,58</b>	<b>32,97</b>	<b>23,60</b>	<b>81,30</b>
Обед	88	салат из свеклы	200	65,00	1,63	3,00	8,17
	208	суп вермишелевый на к/б	200	94,60	2,20	3,70	9,90
	321	рагу из овощей с мясом птицы	60	324,00	10,00	12,00	17,00
	1020	кофейный напиток с молоком	30	209,70	3,00	3,00	14,00
	0	Хлеб пшеничный	40	83,60	2,72	0,44	17,20
	0	Хлеб ржаной	40	82,00	2,72	0,44	16,20
<b>Итого за обед</b>		<b>итого:</b>	<b>570</b>	<b>858,90</b>	<b>22,27</b>	<b>22,58</b>	<b>82,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1090</b>	<b>1294,48</b>	<b>55,24</b>	<b>46,18</b>	<b>163,77</b>

Школа

МКОУ "ООШ №2", г.Козельск

Отд./корп

День

четверг

Неделя 1 день 4

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	235	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	170,00	5,80	6,50	19,70
	943	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	35,00	83,60	2,72	0,44	17,20
	1	утерброд со сливочны маслом	20,00	65,50	6,10	16,50	38,70
			40,00				
<b>Итого за завтрак</b>			<b>495,00</b>	<b>495,00</b>	<b>26,62</b>	<b>26,50</b>	<b>88,60</b>
Обед	0	икра кабачковая	60,00	71,00	1,00	5,00	5,00
	170	борщ со сметаной на к/б	250,00	152,00	3,00	5,00	0,00
	682	рис отварной	150,00	209,70	4,00	5,00	39,00
	476	рыба тушеная с овощами	100,00	103,00	14,00	2,00	9,00
	868	компот из сухофруктов	200,00	107,00	1,00	0,00	18,00
	0	хлеб пшеничный	20,00	82,00	2,72	0,44	17,20
	0	хлеб ржаной	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20
<b>Итого за обед</b>			<b>810,00</b>	<b>808,30</b>	<b>28,44</b>	<b>17,88</b>	<b>105,40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1305,00</b>	<b>1303,30</b>	<b>55,06</b>	<b>44,38</b>	<b>194,00</b>

Школа

Отд./корп

День

Неделя 1 День 5

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	645	каша гречневая молочная	200,00	414,00	14,00	10,50	66,00
	943	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	40,00	83,60	2,72	0,44	17,20
Итого за завтрак			<b>440,00</b>	<b>546,88</b>	<b>28,72</b>	<b>14,00</b>	<b>96,20</b>
Обед	79	салат из капусты	60,00	65,00	1,14	5,34	4,62
Итого за обед	195	рассольник с тущ.гов. со сметаной	250,00	125,00	4,00	5,00	9,00
	299	картофельное пюре	150,00	123,90	4,00	6,00	9,00
	0	котлета "мясная"	90,00	266,80	7,81	11,75	17,30
	943	чай "каркаде"	200,00	49,30	11,80	2,80	14,50
	0	хлеб пшеничный	20,00	82,60	2,60	1,40	18,20
	0	хлеб ржаной	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20
				<b>800,00</b>	<b>796,20</b>	<b>34,07</b>	<b>32,73</b>
Итого за день			<b>1240,00</b>	<b>1343,08</b>	<b>2583,08</b>	<b>46,73</b>	<b>186,02</b>

Школа

МКОУ "ООШ №2", г.Козельск

Отд./корп

День

понедельни

Неделя 2 День 6

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	415	макароны отварные с сыром	200	357,00	11,60	11,40	51,90
	943		чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06
	0	хлеб пшеничный	20,00	83,60	2,72	0,44	17,20
<b>Итого за завтрак</b>			<b>420,00</b>	<b>489,88</b>	<b>26,32</b>	<b>14,90</b>	<b>82,10</b>
Обед	88	салат из свеклы	60,00	65,00	2,20	3,70	9,90
	208	суп вермишелевый на к/б	250,00	94,60	2,20	3,70	9,90
	321	рагу из овощей и мясом птицы	200,00	324,00	10,00	12,00	17,00
	1020	кофейный напиток с молоком	200,00	209,70	3,00	3,00	14,00
	0	хлеб пшеничный	20,00	83,60	2,72	0,44	17,20
	0	хлеб ржаной	20,00	83,60	2,72	0,44	17,20
<b>Итого за обед</b>			<b>750,00</b>	<b>860,50</b>	<b>22,84</b>	<b>23,28</b>	<b>85,20</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1170,00</b>	<b>1350,38</b>	<b>2520,38</b>	<b>38,18</b>	<b>167,30</b>

Школа

МКОУ "ООШ №2", г.Козельск

Отд./корп

День

вторник

Неделя 2 День 7

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	645	каша гречневая молочная	200,00	828,00	28,00	21,00	132,00
	943	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	45,00	83,60	2,72	0,44	17,20
<b>Итого за завтрак</b>			<b>445,00</b>	<b>960,88</b>	<b>42,72</b>	<b>24,50</b>	<b>162,20</b>
Обед	0	икра кабачковая	60,00	71,00	1,00	5,00	5,00
	206	суп гороховый на бульо	250,00	127,40	6,00	3,00	13,00
	413	макароны отварные	150,00	185,00	12,00	10,00	35,00
	0	котлета "мясная"	90,00	132,48	9,70	1,30	5,25
	375	чай с сахаром и лимоно	200,00	49,30	0,00	0,00	10,00
	0	хлеб пшеничный	40,00	83,60	2,72	0,44	17,20
	0	хлеб ржаной	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20
<b>Итого за обед</b>			<b>790,00</b>	<b>732,38</b>	<b>34,14</b>	<b>20,18</b>	<b>102,65</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1235,00</b>	<b>1693,26</b>	<b>76,86</b>	<b>44,68</b>	<b>264,85</b>

Школа  
Неделя 2 День 8

МКОУ "ООШ №2", г.Козельск

Отд./корп

День среда

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	415	макароны отварные с сахаром	200,00	370,00	13,00	14,00	48,00
	943	Чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	60,00	83,60	2,72	0,44	17,20
	0	йогурт питьевой фасованный	125,00	90,20	3,20	2,40	4,50
<b>Итого за завтрак</b>			<b>585,00</b>	<b>593,08</b>	<b>30,92</b>	<b>19,90</b>	<b>82,70</b>
Обед	0	икра кабачковая	60,00	71,00	1,00	5,00	5,00
	170	борщ со сметаной на к/б	250,00	152,00	3,00	5,00	8,00
	476	рыба тушеная с овощами	100,00	103,04	9,47	4,97	4,41
	682	рис отварной	150,00	209,70	3,64	5,37	36,69
	943	чай "Каркаде"	200,00	49,23	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	60,00	83,60	2,72	0,44	17,20
	0	хлеб ржаной	30,00	83,60	2,72	0,44	17,20
<b>Итого за обед</b>			<b>850,00</b>	<b>752,17</b>	<b>34,55</b>	<b>24,28</b>	<b>101,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1435,00</b>	<b>1345,25</b>	<b>65,47</b>	<b>44,18</b>	<b>184,20</b>

Школа

МКОУ "ООШ №2", г.Козельск

Отд./корп

День

четверг

Неделя 2 День 9

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	бутерброд со сливочным маслом	35,00	65,50	1,30	1,70	61,50
	943	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	40,00	83,60	2,72	0,44	17,20
	235	суп молочный с макаронными изделиями	200,00	170,00	5,80	6,50	19,70
<b>Итого за завтрак</b>			<b>475,00</b>	<b>368,38</b>	<b>21,82</b>	<b>11,70</b>	<b>111,40</b>
Обед	79	салат из капусты	60,00	65,00	1,00	6,00	6,00
	195	рассольник из говядины тушеной консервированной со сметаной	250,00	125,00	4,00	5,00	11,00
	321	гуляш мясной из курицы	100,00	118,60	8,69	8,13	2,83
	299	картофельное пюре	150,00	123,90	4,00	5,00	9,00
	1020	кофейный напиток с молоком	200,00	93,34	3,12	2,66	14,80
	0	хлеб пшеничный	20,00	83,60	2,72	0,44	17,20
	0	хлеб ржаной	20,00	83,60	2,72	0,44	17,20
<b>Итого за обед</b>			<b>800,00</b>	<b>693,04</b>	<b>26,25</b>	<b>27,67</b>	<b>78,03</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1275,00</b>	<b>1061,42</b>	<b>48,07</b>	<b>39,37</b>	<b>189,43</b>

Школа **МКОУ "ООШ №2", г.Козельск** Отд./корпДень **пятница**

Неделя 2 День 10

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	413	каша рисовая молочная	200	168,00	14,70	16,40	31,17
	943	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	40,00	83,60	2,72	0,44	17,20
<b>Итого за завтрак</b>			<b>440,00</b>	<b>300,88</b>	<b>29,42</b>	<b>19,90</b>	<b>61,37</b>
Обед	0	зеленый горошек	60,00	40,00	2,00	2,00	3,00
	204	суп рыбный консервы "Сайра"	250,00	154,60	7,00	9,00	8,00
	0	котлета мясная	90,00	266,83	12,94	16,36	16,95
	137	каша гречневая	150,00	145,50	8,55	7,23	41,18
	943	чай с сахаром	200,00	49,28	12,00	3,06	13,00
	0	хлеб пшеничный	20,00	83,60	2,72	0,44	17,20
	0	хлеб ржаной	20,00	83,60	2,72	0,44	17,20
<b>Итого на обед</b>			<b>790,00</b>	<b>823,41</b>	<b>47,93</b>	<b>38,53</b>	<b>116,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1230,00</b>	<b>1124,29</b>	<b>77,35</b>	<b>58,43</b>	<b>177,90</b>