

«УТВЕРЖДАЮ»: Директор

**Десятидневное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд
для учащихся НК «МКОУ «Анахинская ООШ»
на период с «07»_11_2024г по «31»_05_2024г
с 1 по 4 класс**



Школа	<u>НК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>						День недели	Понедельник		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Котлета мясная	80	60-00	276,6	10,0	15,5	1,8	
	гарнир		Рис отварной	150	15-00	70,8	1,0	0,2	16,2	
	соус		Соус красный основной	50	7-00	51,0	1,9	1,7	3,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			Итого:		510	100-00	578,4	15,7	19,4	58,9

Школа	<u>НК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>						День недели	Вторник		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Тефтели мясные	80	60-00	210,4	4,9	10,3	3,3	
	гарнир		Картофельное пюре	150	15-00	147	4,7	2,6	20,3	
	соус		Соус красный основной	50	7-00	51,0	3,3	1,7	3,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			Итого:		510	100-00	588,4	15,7	15,7	64,5

ла	<u>НК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>							День недели	Среда	
прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Ленивые голубцы	100	67-00	239,8	7,5	9,3	6,4	
	гарнир		Макароны отварные	150	15-00	152,1	3	5,8	19,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			Итого:	480	100-00	571,9	13,3	17,1	63,3	

Школа	<u>НК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>							День недели	Четверг	
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Биточки мясные	80	60-00	204,0	6,8	11,0	3,0	
	гарнир		Гречка отварная	150	15-00	120,5	3,5	2,0	20,0	
	соус		Соус красный основной	50	7-00	41,0	3,3	1,6	3,0	
	хлеб чер		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
				Итого:	510	100-00	545,5	16,4	16,6	63,5

Школа	<u>НК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>							День недели	Пятница	
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Мясо тушеное с овощами	50/50	67-00	287,4	6,7	11,4	9,3	
	гарнир		Макароны отварные	150	15-00	127	4,7	2,6	20,3	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			Итого:	480	100-00	594,4	13,8	16	67,1	

ола	<u>НК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>						День недели	Понедельник		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Котлета мясная	80	60-00	276,6	10,0	15,5	1,8	
	гарнир		Рис отварной	150	15-00	70,8	1,5	0,2	18,7	
	соус		Соус красный основной	50	7-00	41,0	3,3	1,7	3,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			Итого:	510	100-00	568,4	17,6	19,4	61,4	

Школа	<u>НК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>						День недели	Вторник		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Печень, тушенная с овощами	50/50	67-00	210,4	4,9	10,3	3,3	
	гарнир		Гречка отварная	150	15-00	137	4,7	2,6	20,3	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			Итого:	480	100-00	527,4	12,4	14,9	61,1	

Школа	<u>НК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>						День недели	Среда		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Картофель тушенный с курицей и овощами	50/50/150	82-00	336,65	10,8	11,7	10,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			Итого:	510	100-00	516,65	13,6	13,7	47,9	

Школа	<u>НК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>						День недели	Четверг		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Тефтели мясные	80	60-00	204,0	7,8	11,7	3,5	
	гарнир		Макароны отварные	150	15-00	160,5	4,5	2,2	20,6	
	соус		Соус красный основной	50	7-00	41,0	3,3	1,7	3,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			Итого:		510	100-00	585,5	18,4	17,6	65,0

Школа	<u>НК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>						День недели	Пятница		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Рыба, припущенная с овощами	50/50	60-00	287,4	6,7	11,4	9,3	
	гарнир		Рис отварной	150	15-00	70,8	1,5	0,2	18,7	
	соус		Соус красный основной	50	7-00	41,0	3,3	1,7	3,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	200	15-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			Итого:		530	100-00	579,3	14,3	15,3	68,9

«07» ноября 2024г



ИП Кабанова Г.И.