



**УТВЕРЖДАЮ»: Директор**  
**Десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**для учащихся СК «МКОУ «Анахинская ООШ»**  
**на период с «07»\_11\_2024г по «31»\_05\_2024г**  
**с 5 по 9 класс**

Школа	<u>СК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>						День недели	<b>Понедельник</b>	
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
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7
	хол.напиток		Компот	150	7-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>85-00</b>	<b>527,4</b>	<b>13,8</b>	<b>17,7</b>

Школа	<u>СК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>						День недели	<b>Вторник</b>	
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	147,0	4,7	2,6	20,3
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7
	хол.напиток		Компот	150	7-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>85-00</b>	<b>537,4</b>	<b>12,4</b>	<b>14,9</b>

Школа	<u>СК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>							День недели	<b>Среда</b>	
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Ленивые голубцы	80	60-00	239,8	7,5	9,3	6,4	
	гарнир		Макароны отварные	150	15-00	152,1	3,0	5,8	19,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	150	7-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>85-00</b>	<b>571,9</b>	<b>13,3</b>	<b>17,1</b>	<b>63,3</b>	

Школа	<u>СК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>							День недели	<b>Четверг</b>	
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	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	150	7-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>85-00</b>	<b>504,4</b>	<b>13,1</b>	<b>15,0</b>	<b>60,5</b>	

Школа	<u>СК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>							День недели	<b>Пятница</b>	
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Мясо тушеное с овощами	50/30	60-00	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	150	7-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>85-00</b>	<b>594,4</b>	<b>14,2</b>	<b>16,0</b>	<b>67,1</b>	

Школа	<u>СК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>						День недели	<b>Понедельник</b>		
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	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	150	7-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>85-00</b>	<b>527,4</b>	<b>14,3</b>	<b>17,7</b>	<b>58,0</b>	

Школа	<u>СК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>						День недели	<b>Вторник</b>		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Печень с тушеными овощами	50/30	60-00	210,4	4,9	10,3	3,3	
	гарнир		Гречка отварная	150	15-00	137,0	4,7	2,6	20,3	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	150	7-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>85-00</b>	<b>527,4</b>	<b>12,4</b>	<b>14,9</b>	<b>61,1</b>	

Школа	<u>СК «МКОУ «Анахинская ООШ»</u>						День недели	<b>Среда</b>		
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы	
Обед	2 блюдо		Картофель тушеный с курицей и овощами	50/50/100	75-00	336,0	10,8	11,7	10,4	
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7	
	хол.напиток		Компот	150	7-00	87,2	0,4	0,2	20,8	
			<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>85-00</b>	<b>516,0</b>	<b>13,6</b>	<b>13,7</b>	<b>47,9</b>	

Школа	<u>СК «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
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7
	хол.напиток		Компот	150	7-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>85-00</b>	<b>544,5</b>	<b>15,1</b>	<b>15,9</b>	<b>61,6</b>

Школа	<u>СК «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
	хлеб чер.		Хлеб черный	30	3-00	92,8	2,4	1,8	16,7
	хол.напиток		Компот	150	7-00	87,2	0,4	0,2	20,8
			<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>85-00</b>	<b>538,2</b>	<b>11,0</b>	<b>13,6</b>	<b>65,5</b>

«07» ноября 2024г



ИП Кабанова Г.И.