Утверждаю
Директор МКОУ ООШ с. Волково
Тимошенко Г.В.
Приказ от 21.02.2022 года № 6

Примерное
10-дневное весенне-летнее меню 1-4 классы
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Волково

с. Волково
2022 год

Школа МКОУ ООШ с. Волково 1 неделя 1 день Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1	гор.блюдо	37	плов из птицы	200		189	4	5	32
	гор.напиток	401	компот из кураги	200		95	0	0	27
	хлеб	1	хлеб батон Нива, ржаной-пшеничный	30/25		78,6/51,66	3	1	21
	холодная зак	19	салат картофельный с квашеной капустой	60		69	1	3	9
	второе блюдо		итого	515		483	9	9	89
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МКОУ ООШ с. Волково 1 неделя 2 день Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	128	картофельное пюре	150/7,5		182	3	10	19
	гор.напиток	101	компот из свежих плодов	200		110	0	0	22
	хлеб	1	хлеб батон Нива, ржано-пшеничный	30/25		78,6/51,66	3	1	21
	холодная зак	19	салат из соленых огурцов	60		36	1	3	2
	второе блюдо	388	котлета рыбная	120		329	19	21	16
завтрак 2	фрукты			585 ~~445~~		656	27	35	80
обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МКОУ ООШ с. Волково 1 неделя 3 день Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	202	макароны отварные	150		196	4	5	32
	гор.напиток	101	компот из свежих плодов	200		115	0	0	27
	хлеб	1	хлеб батон Нива, ржаной-пшеничный	30/25		78,6/51,66	3	1	21
	холодная зак	209	яйцо	40		63	5	2	0
	второе блюдо	99	котлета по — московски	120		265	20	18	17
Завтрак 2	фрукты		итого	565		706	32	26	97
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МКОУ ООШ с. Волково 1 неделя 4 день Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	237	каша гречневая рассыпчатая	150		253	7	8	33
	гор.напиток	377	чай с лимоном	200/15/7		42	1	0	10
	хлеб	1	хлеб батон Нива, ржано-пшеничный	30/25		78,6/51,66	3	1	21
	холодная зак	37	салат картофельный с соленым огурцом	60		50	2	3	4
	второе блюдо	637	Птица отварная	100		206	21	14	0
Завтрак 2	фрукты	331	соус сметанный с томатом	30		24	1	1	2
			итого	617		575	34	26	70
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МКОУ ООШ с. Волково 1 неделя 5 день Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	146	запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	200		339	22	14	32
	гор.напиток	95	напиток лимонный	200		95	0	0	27
	хлеб	1	хлеб батон Нива, ржаной-пшеничный	30/25		78,6/51,66	3	1	21
	холодная зак	71	помидоры свежие порцион	60		25	1	0	3
	второе блюдо		итого	515		589	26	15	83
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МКОУ ООШ с. Волково 2 неделя 1 день Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	237	запеканка творожная	175		432	31	21	30
	гор.напиток	136	чай с сахаром	200		49	12	3	13
	хлеб	1	хлеб батон Нива, ржаной-пшеничный	30/25		78,6/51,66	3	1	21
	холодная зак	17	салат из моркови с изюмом	60		65	1	3	10
	второе блюдо		итого	490		676	47	28	74
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МКОУ ООШ с. Волково 2 неделя 2 день Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	637	Азу	150		239	8	10	20
	гор.напиток	377	чай с лимоном	200/15/7		62	0	0	15
	хлеб	1	хлеб батон Нива, ржано-пшеничный	30/25		78,6/51,66	3	1	21
	холодная зак	49	салат из свеклы отварной	60		76	1	5	0
	второе блюдо			487		378	12	16	56
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МКОУ ООШ с. Волково 2 неделя 3 день Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	19	картофельное пюре	150		110	3	2	19
	гор.напиток	342	компот из свежих плодов	200		115	0	0	28
	хлеб	1	хлеб батон Нива, ржано-пшеничный	30/25		78,6/51,66	3	1	21
	холодная зак	209	яйцо вареное	40		63	5	5	0
	второе блюдо	228	рыба (филе) отварная	120		188	22	1	0
Завтрак 2	фрукты			565		475	34	9	68
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МКОУ ООШ с. Волково 2 неделя 4 день Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	рис отварной	150		448	9	15	75
	гор.напиток	517	кисель	200		122	1	0	29
	хлеб	1	хлеб батон Нива, ржано-пшеничный	30/25		78,6/51,66	3	1	21
	холодная зак	71	огурец свежий порционно	60		25	1	0	3
	второе блюдо	294	котлета рубленная из птицы	120		311	18	20	12
Завтрак 2	фрукты	228	соус красный основной	35		22	0	1	2
			итого	620		927	33	37	142
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МКОУ ООШ с. Волково 2 неделя 5 день Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	449	оладьи	150		399	11	10	65
	гор.напиток	401	компот из чернослив	200		155	1	0	37
	хлеб	1	хлеб батон Нива, ржаной-пшеничный	30/25		78,6/51,66	3	1	21
	холодная зак	38	салат из свеклы с яблоками	60		44	1	2	6
	второе блюдо		итого	465		729	16	13	129
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								