Утверждаю
Директор МКОУ ООШ с. Волково
Тимошенко Л.В. _____
Приказ от 20.08.2021 года № 28

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

с. Волково
2021 год

Школа - Отд./корп Ін-18 День 0,1,09,2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	37	плов из курицы	180		360	15	16	31
	гор.напиток	401	компот из кураги	200		124	1	0	38
	хлеб		батон	40		137	6	1	25
	холодная зак	9	салат из свежей моркови	100		78	1	4	7
						699	23	21	101
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	напиток								

Школа -

Отд./корп

День Iн - 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	128	картофельное пюре	180		22	6	13	22
	гор.напиток	101	компот из яблок	200		110	0	0	22
	хлеб	1	бутерброд с маслом	40/10		162	6	7	18
	холод.закус	209	яйцо вареное	40		63	5	5	0
	второе блюд	388	рыбная котлета	120		329	19	21	16
Завтрак 2	фрукты					686	36	46	78
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	напиток								

Школа - Отд./корп Ін-3в День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	202	макароны отварные	180		241	5	6	39
	гор.напиток	342	компот из груш	200		115	0	0	28
	хлеб	1	батон	40		137	6	1	25
	холод.закус	45 ~~209~~	салат из свежей капусты с раст. Маслом	100		91	2	5	11
	второе блюд	99	котлета по московски	120		265	20	18	17
Завтрак 2	фрукты					849	33	30	120
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	напиток								

Школа -

Отд./корп Iн-48

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	237	каша гречневая рассыпчатая	180		315	7	9	42
	гор.напиток		чай слимоном	200/8		51	0	0	14
	хлеб	3	хлеб рж-пшеничный	40		64	3	0	64
	холод.закус	37	салат картофельный с соленым огурцом	100		87	2	5	9
	второе блюд	278	тефтели в томатном соусе	90/30		141	10	10	11
Завтрак 2	фрукты					658	22	24	140
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	напиток								

Школа | - | Отд./корп | 1н - 5д | День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	321	капуста тушеная	180		143	6	8	17
	гор.напиток	95	напиток лимонный	200		95	0	0	27
	хлеб	1	бутерброд с маслом	40/10		161	3	8	20
	холод.закус	71	помидоры свежие порционно	50		21	1	0	2
	второе блюд	120	курица отварная	120		331	27	21	14
Завтрак 2	фрукты					751	37	37	80
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	напиток								

Школа -

Отд./корп Ин-1д

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	37	запеканка творожная с повидлом	200/30		494	35	24	34
	гор.напиток	136	чай с сахаром	200		49	12	3	13
	хлеб	10,3	бутерброд с сыром	20/4/9		100	3	4	11
	холод.закус	49	салат витаминный из свежей капусты с кукур.	100		199	4	8	11
						894	45	39	69
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	напиток								

Школа -

Отд./корп IIн-2д.

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	637	азу	200		342	18	13	29
	гор.напиток	377	чай с лимоном	200/15/7		62	0	0	15
	хлеб		батон	40		137	6	1	25
	холод.закус	697	салат из свеклы с растительным маслом	100		255	2	15	0
						796	26	29	69
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	напиток								

Школа -

Отд./корп IIн - 3д.

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	19	картофельное пюре	180		140	6	5	22
	гор.напиток	342	компот из яблок	200		115	0	0	28
	хлеб		батон	40		137	6	1	25
	холод.закус	209	яйцо вареное	40		63	5	5	0
	второе блюд	235	шницель рыбный	120		194	17	12	11
						649	34	23	
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	напиток								

Школа -

Отд./корп Дн - 4д

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	70	каша гречневая рассыпчатая с томат. Соусом	180		325	9	9	45
	гор.напиток	342	кисель из концентрата	200		80	0	0	20
	хлеб	3	хлеб рж -пшеничный	40		64	3	0	64
	холод.закус	71	огурец свежий парционно	50		21	1	0	2
	второе блюд	294	котлета куриная	120		311	18	20	12
						801	21	29	86
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	напиток								

Школа -

Отд./корп II н.-5д

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	120702	оладьи с сгущенным молоком	200/20		531	15	14	87
	гор.напиток	401	компот из чернослива	200		121	0	0	20
	хлеб	3	батон	40		137	6	1	25
	холод.закус	9	салат морковный с раст. Маслом	100		78	1	4	7
			шоколад аленка	60					
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	напиток								