

Утверждаю
Директор МКУ «Средняя общеобразовательная школа № 10» Косовской районной администрации Косов В.Н.



Ежедневное десятидневное осеннее - зимнее меню для льготного питания обучающихся (90 руб. или 70 коп) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов на вторую неделю сентября с 7.09.2026г по 11.09.2026г

День недели	Наименование блюда	Вес	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник 7.09.2026г	Завтрак						
	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	9,9	7,6	43,1	280,4
	Биточки из говядины	100	52	18,2	17,4	16,4	295,2
	Соус красный основной	50	4	1,6	1,2	4,5	35,3
	Чай с сахаром и лимоном	200	4	0,2	0,0	6,4	26,4
	Хлеб	30	2	2,3	0,2	14,8	70,3
	Апельсин	100	28				
	Итого	560	108	32,2	26,4	85,2	708
Вторник 8.09.2026г	Картофельное пюре	180	18	3,7	6,4	23,8	167,2
	Котлета рыбная (минтай)	100	50	14	2,7	8,6	114,3
	Соус молочный натуральный	50	4	1,8	3,7	4,8	59,6
	Хлеб	60	5	4,6	0,5	29,5	140,6
	Какао с молоком	200	16	4,7	3,5	12,5	100,4
	Итого	590	93	28,8	16,8	79,2	582,1
Среда 9.09.2026г	Салат из свежей капусты с морковью	110	10	1,8	11,1	10,6	149,5
	Плов из отварной говядины	200	65	13,8	13,3	34,7	313,4
	Хлеб	60	4	4,6	0,5	29,5	140,6
	Чай с молоком и сахаром	200	8	1,6	1,1	8,6	50,9
	Итого	550	87	21,8	26	83,4	654,4
Четверг 10.09.2026г	Макароны отварные	180	12	6,4	5,9	39,4	236,2
	Курица тушеная с морковью	110	62	15,5	6,4	4,9	139,5
	Чай с лимоном и сахаром	200	4	0,2	0,1	6,6	27,9
	Хлеб	60	5	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	550	83	26,7	12,9	80,4	544,2
Пятница 11.09.2026г	Запеканка из творога	200	47	39,5	14,2	28,9	401,7
	Чай с сахаром	200	3	0,2	0,0	6,4	26,4
	Повидло яблочное	20	4	0,1	0	13	52,3
	Хлеб	30	2	2,3	0,2	14,8	70,3
	Мандарин	100	28	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	550	84	42,9	14,6	70,6	586,1
Всего за неделю		2800	456	152,4	123,1	512,9	3074,8
Средняя стоимость блюда			90,7				

Завхоз *Жест* В.В.Костромина

Повар *Сальникова* Е.И.Сальникова