

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ЛСОШ



С.Б. Стрельникова

СОГЛАСОВАНО
Директор ООО «КАЛУЖСКИЙ КОМБИНАТ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»



Е.И. Кашурина

**Примерное 10-дневное меню
бесплатного горячего питания
для учащихся 5-11 классов МКОУ ЛСОШ
с 09.01.2025 г**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	4	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	0,9	12		15,00	
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир	Рис отварной рассыпчатый с соусом красным основным	200	5	6,49	50,81	181,6	205	15,00	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	10,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576	5,00	
			хлеб черн.									
						<i>итого</i>		520	10,65	8,43	102,65	434,2
2	4	Итого за день:			520	10,65	8,43	102,65	434,2		45	
2	5	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	0,9	12		15,00	
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с соусом красным основным	200	5,2	8,8	31,59	230,05	256	15,00	
			напиток	Кисель плодово-ягодный из концентратов	200	0,4	0,27	17,2	72,83		10,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576	5,00	
			хлеб черн.									
						<i>итого</i>		520	10,65	10,91	80,53	471,48
2	5	Итого за день:			520	10,65	10,91	80,53	471,48		45	
Среднее значение за период:					520	11,287	9,465	85,103	474,808		45	