

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Ковалёвская СШ»
 Строганова М.А./

МЕНЮ

День *Вторник 01.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
икра кабачковая консервированная	60	62,4
котлеты домашние с соусом	100,0	180,00
макароны отварные с маслом	150,0	205,50
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с молоком	200	81
Итого	540	608,70

МЕНЮ

День *Вторник 01.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
икра кабачковая консервированная	100	104
котлеты домашние с соусом	100/20	180,00
макароны отварные с маслом	180	246,60
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с молоком	200	81
Итого	640	718,00



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Ковалёвская СШ»
/Строганова М.А./

МЕНЮ

День *Среда 02.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	244,50
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	560,0	609,1

МЕНЮ

День *Среда 02.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	326,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	610,0	690,6

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Ковалёвская СШ»
 Строганова М.А./



МЕНЮ

День *Четверг 03.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи по сезону (огурец соленый)	60	7,2
котлета рыбная с соусом	100	115,30
рис припущенный	150	199,95
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с сахаром	200	60
Итого	540	462,25

МЕНЮ

День *Четверг 03.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи по сезону (огурец соленый)	100	12
котлета рыбная с соусом	100	115,30
рис припущенный	180	266,60
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с сахаром	200	60
Итого	620	560,30

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Ковалёвская СПШ»
 Строганова М.А./



МЕНЮ

День *Пятница 04.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	295,45
сыр порциями	10	36,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
хлеб пшеничный	50	133,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	560,0	573,5

МЕНЮ

День *Пятница 04.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	369,32
сыр порциями	10	36,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
хлеб пшеничный	50	133,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	610,0	647,3



МЕНЮ

День *Понедельник 07.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи свежие (помидор)	60	13,2
Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	147,85
макароны отварные с маслом	150,0	205,50
чай с сахаром	200	60
хлеб пшеничный	30	79,80
Итого	540	506,35

МЕНЮ

День *Понедельник 07.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи свежие (помидор)	100	22
Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	147,85
макароны отварные с маслом	180,0	246,60
чай с сахаром	200	60
хлеб пшеничный	40	106,40
Итого	620	582,85



МЕНЮ

День *Вторник 08.10.2024*

Неделя	2
Сезон	<i>осенний</i>
Возрастная категория	<i>1-4 класс</i>

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	264,55
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	30	79,80
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	600	568,97

МЕНЮ

День *Вторник 08.10.2024*

Неделя	2
Сезон	<i>осенний</i>
Возрастная категория	<i>5-11 класс</i>

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	330,68
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	40	106,40
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	660	661,7

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Ковалёвская СП»
 Сороганова М.А./



МЕНЮ

День Среда 09.10.2024
 Неделя 2
 Сезон осенний
 Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100	190,25
картофель отварной	150	112,2
свекла отварная с растительным маслом	60	55,68
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с молоком	200	81
Итого	540	518,93

МЕНЮ

День Среда 09.10.2024
 Неделя 2
 Сезон осенний
 Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100	190,25
картофель отварной	180	134,64
свекла отварная с растительным маслом	100	92,8
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с молоком	200	81
Итого	620	605,09

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ковалёвская СШ»
Строганова М.А./

МЕНЮ

День *Четверг 10.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
суп молочный с макаронными изделиями	250	150,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	610,0	514,6

МЕНЮ

День *Четверг 10.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
суп молочный с макаронными изделиями	300	180,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	660,0	544,6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ковалёвская СШ»
Строганова М.А./



МЕНЮ

День *Пятница 11.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная *1-4 класс*

категория

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи консервированные (зеленый горошек)	60	38,52
плов из птицы	200	302,66
кофейный напиток с молоком	200	100,6
хлеб пшеничный	50	133,00
Итого	510	574,78

МЕНЮ

День *Пятница 11.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная *5-11 класс*

категория

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи консервированные (зеленый горошек)	100	70,20
плов из птицы	230	348,06
Компот из сухофруктов	200	100,6
хлеб пшеничный	50	133,00
Итого	580	651,86



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Ковалёвская СПШ»

Строганова М.А./

МЕНЮ

День *Понедельник 14.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	295,45
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	30	79,80
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром	200	60
Итого	600	597,87

МЕНЮ

День *Понедельник 14.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	369,32
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	40	106,40
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром	200	60
Итого	660	698,34

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Ковалёвская СШ»
Строганова М.А./



МЕНЮ

Возрастная *1-4 класс*

День *Вторник 15.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

категория

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
икра кабачковая консервированная	60	62,4
котлеты домашние с соусом	100,0	180,00
макароны отварные с маслом	150,0	205,50
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с молоком	200	81
Итого	540	608,70

МЕНЮ

День *Вторник 15.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная *5-11 класс*

категория

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
икра кабачковая консервированная	100	104
котлеты домашние с соусом	100/20	180,00
макароны отварные с маслом	180	246,60
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с молоком	200	81
Итого	640	718,00

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Ковалёвская СШ»
 (Строганова М.А.)



МЕНЮ

День Среда 16.10.2024

Неделя I

Сезон осенний

Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	244,50
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	560,0	609,1

МЕНЮ

День Среда 16.10.2024

Неделя I

Сезон осенний

Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	326,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	610,0	690,6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ковалёвская СШ»
Астроганова М.А./



МЕНЮ

День *Четверг 17.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи по сезону (огурец соленый)	60	7,2
котлета рыбная с соусом	100	115,30
рис припущенный	150	199,95
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с сахаром	200	60
Итого	540	462,25

МЕНЮ

День *Четверг 17.10.2024*

Неделя *1*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи по сезону (огурец соленый)	100	12
котлета рыбная с соусом	100	115,30
рис припущенный	180	266,60
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с сахаром	200	60
Итого	620	560,30



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Ковалёвская СШ»

/Строганова М.А./

МЕНЮ

День *Пятница 18.10.2024*

Неделя *I*

Сезон *осенний*

Возрастная *1-4 класс*

категория

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	295,45
сыр порциями	10	36,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
хлеб пшеничный	50	133,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	560,0	573,5

МЕНЮ

День *Пятница 18.10.2024*

Неделя *I*

Сезон *осенний*

Возрастная *5-11 класс*

категория

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	369,32
сыр порциями	10	36,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
хлеб пшеничный	50	133,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	610,0	647,3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ковалёвская СП»
(Сороганова М.А.)



МЕНЮ

День *Понедельник 21.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи свежие (помидор)	60	13,2
Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	147,85
макароны отварные с маслом	150,0	205,50
чай с сахаром	200	60
хлеб пшеничный	30	79,80
Итого	540	506,35

МЕНЮ

День *Понедельник 21.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи свежие (помидор)	100	22
Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	147,85
макароны отварные с маслом	180,0	246,60
чай с сахаром	200	60
хлеб пшеничный	40	106,40
Итого	620	582,85

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ковалёвская СШ»
Строганова М.А./



МЕНЮ

День *Вторник 22.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	264,55
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	30	79,80
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	600	568,97

МЕНЮ

День *Вторник 22.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	330,68
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	40	106,40
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	660	661,7

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Ковалёвская СШ»
 (Строганова М.А.)

МЕНЮ

День Среда 23.10.2024
 Неделя 2
 Сезон осенний
 Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100	190,25
картофель отварной	150	112,2
свекла отварная с растительным маслом	60	55,68
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с молоком	200	81
Итого	540	518,93

МЕНЮ

День Среда 23.10.2024
 Неделя 2
 Сезон осенний
 Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100	190,25
картофель отварной	180	134,64
свекла отварная с растительным маслом	100	92,8
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с молоком	200	81
Итого	620	605,09

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ковалёвская СШ»
(Строганова М.А.)



МЕНЮ

День *Четверг 24.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
суп молочный с макаронными изделиями	250	150,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	610,0	514,6

МЕНЮ

День *Четверг 24.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
суп молочный с макаронными изделиями	300	180,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	660,0	544,6



МЕНЮ

День *Пятница 25.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи консервированные (зеленый горошек)	60	38,52
плов из птицы	200	302,66
кофейный напиток с молоком	200	100,6
хлеб пшеничный	50	133,00
Итого	510	574,78

МЕНЮ

День *Пятница 25.10.2024*

Неделя *2*

Сезон *осенний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи консервированные (зеленый горошек)	100	70,20
плов из птицы	230	348,06
Компот из сухофруктов	200	100,6
хлеб пшеничный	50	133,00
Итого	580	651,86