

**МКОУ "КОСОРЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н. И. КОНОНЕНКОВА"**
Щигровского района Курской области
Курская область, Щигровский р-он, с. Косоржа.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

на 2022-2023г.

день 1

выход:

100г

б

ж

у

Ккал

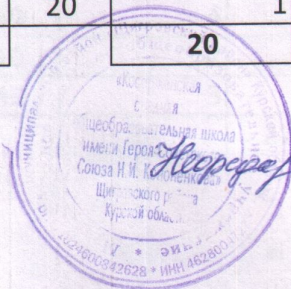
Завтрак

Каша "Дружба " молочная с маслом	205	5	4	35	186
Печенье	20	1	12	16	97
Компот из сухофруктов	200	1	0	18	103
Хлеб пшеничный	100	6	1	37	170
Итого		13	17	106	556

Обед

Борщ со сметаной	250	2	2	7	64
Макароны отварные	150	5	3	25	150
Подлива овощная	100	6	2	3	115
Котлета на пару	80	5	8	9	153
Чай с сахаром	200	0	0	15	61
Хлеб ржаной	40	1	1	15	71
Печенье	20	1	12	26	97
Итого		20	28	100	711

Директор



В. А. Нефёдова

МКОУ "КОСОРЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н. И. КОНОНЕНКОВА"
Щигровского района Курской области
Курская область, Щигровский р-он, с. Косоржа.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

на 2022-2023г. день 2

выход:

100г

б

ж

у

Ккал

Завтрак

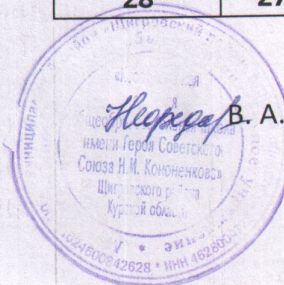
Гречка рассыпчатая	150	7	6	31	130
Гуляш овощной с курицей	100	12	2	0	119
Какао с молоком	200	4	4	16	114
Хлеб пшеничный	40	3	1	15	102
Кондитерские изделия	20	1	12	26	85
		0			
Итого		27	25	88	550

Обед

Суп горохом со сметаной	250	4	3	6	66
Картофельное пюре с маслом	150	2	5	14	96
Котлета	90	12	11	2	139
Салат из свежих овощей	60	1	3	1	37
Чай	200	0	0	17	80
Хлеб пшеничный	60	4	1	28	141
Твердый сыр	10	2	3	0	37
Хлеб ржаной	40	3	1	17	104
Итого		28	27	85	700

Директор

В. А. Нефёдова



МКОУ "КОСОРЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н. И. КОНОНЕНКОВА"
Щигровского района Курской области
Курская область, Щигровский р-он, с. Косоржа.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

на

2022-2023г. день 3

выход:

100г

б

ж

у

Ккал

Завтрак

Винегрет	100	2	3	9	95
Яйцо отварное	40	6	5	0	78
Какао	200	4	4	18	128
Хлеб пшеничный	200	14	2	37	210
Сыр твердый	10	2	3	0	41
		0			
Итого		28	17	64	552

Обед

Суп вермишелевый со сметан	250	1	3	15	250
Овощное рагу	100	2	1	9	56
Хлеб ржаной	60	3	1	15	93
Кондитерские изделия	20	1	12	16	78
Компот из сухофруктов	200	1	0	22	103
Куры отварные	100	14	6	0	132
Итого		22	23	77	712

Директор

В. А. Нефёдова



МКОУ "КОСОРЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н. И. КОНОНЕНКОВА"

Щигровского района Курской области
Курская область, Щигровский р-он, с. Косоржа.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

на

2022-2023г.

день 4

выход:

100г

б

ж

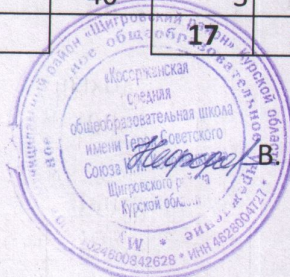
у

Ккал

Завтрак					
Каша "Дружба " молочная с м	205	5	5	39	170
Печенье	20	1	12	26	97
Компот из сухофруктов	200	1	1	25	103
Хлеб пшеничный	80	6	1	37	171
Итого		13	19	127	541

Обед					
Борщ со сметаной	250	4	4	5	92
Плов с курицей	150	8	8	22	259
Фрукты	200	1	0	20	88
Кондитерские изделия	20	1	12	15	97
Чай с сахаром	200	0	0	15	61
Хлеб ржаной	40	3	1	12	71
Итого		17	25	89	668

Директор



В. А. Нефёдова

МКОУ "КОСОРЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н. И. КОНОНЕНКОВА"
Щигровского района Курской области
Курская область, Щигровский р-он, с. Косоржа.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

на

2022-2023г.

день 5

выход:

100г

б

ж

у

Ккал

Завтрак

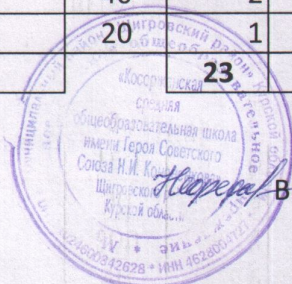
Макароны отварные	150	6	1	36	153
Гуляш с курицей	90	13	5	1	103
Какао	200	4	4	18	117
Хлеб пшеничный	40	5	1	19	110
Кондитерские изделия	20	1	10	17	67
Итого		29	21	91	550

Обед

Рассольник	250	2	2	9	98
Гречка отварная	150	7	6	29	130
Тефтели	90	9	10	10	148
Подлива овощная	80	0	1	3	36
Салат овощной	60	1	1	1	37
Сок	200	1	0	12	95
Хлеб ржаной	40	2	1	13	71
Кондитерские изделия	20	1	7	15	85
Итого		23	28	92	700

Директор

В. А. Нефёдова



МКОУ "КОСОРЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н. И. КОНОНЕНКОВА"

Щигровского района Курской области
Курская область, Щигровский р-он, с. Косоржа.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

на

2022-2023г. день 6

выход:

100г

б

ж

у

Ккал

Завтрак

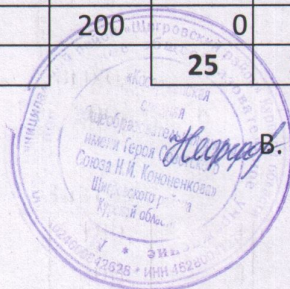
Салат мазайка	180	1	2	7	52
Какао с молоком	200	4	4	26	154
Хлеб пшеничный	150	6	1	37	171
Сыр твердый	10	2	3	0	37
Итого		13	10	70	414

Обед

Суп гречневый	250/10	2	4	15	101
Картофельное пюре с маслом	150	3	5	18	123
Салат из свежих овощей	100	1	4	3	47
Курица отворная	100	15	11	0	165
Хлеб ржаной	40	3	1	15	71
Кондитерские изделия	20	1	12	26	97
Чай с сахаром	200	0	0	15	61
Итого		25	37	92	665

Директор

В. А. Нефёдова



МКОУ "КОСОРЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н. И. КОНОНЕНКОВА"
Щигровского района Курской области
Курская область, Щигровский р-он, с. Косоржа.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

на

2022-2023г.

день 7

ВЫХОД:

100г

б

ж

у

Ккал

Завтрак

Каша "Дружба " молочная с м	205	5	5	39	186
Сыр твердый	10	2	3	0	37
Компот из сухофруктов	200	1	0	25	103
Хлеб пшеничный	100	6	1	37	171
Итого		14	9	101	497

Обед

Борщ со сметаной	250	2	4	2	60
Макароны отварные	180	3	3	25	174
Подлива овощная	100	3	4	3	105
Котлета на пару	100	7	3	9	132
Чай с сахаром	200	0	0	15	61
Хлеб ржаной	60	3	1	15	71
Печенье	20	1	12	16	97
Итого		19	27	85	700

Директор



В. А. Нефёдова

МКОУ "КОСОРЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н. И. КОНОНЕНКОВА"
Щигровского района Курской области
Курская область, Щигровский р-он, с. Косоржа.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

на

2022-2023г. день 8

выход:

100г б ж у Ккал

Завтрак

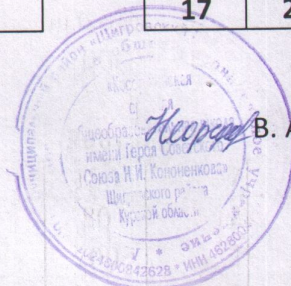
Гречка рассыпчатая	150	7	6	20	120
Гуляш овощной с курицей	80	12	8	1	97
Какао с молоком	200	4	4	24	125
Хлеб пшеничный	60	5	0	19	121
Кондитерские изделия	20	1	8	10	87
Итого		29	26	74	550

Обед

Суп гороховый со сметаной	250	4	3	19	132
Картофельное пюре с маслом	150	2	10	18	170
Рыба тушеная	80	7	6	2	121
Салат из свежих овощей	60	1	2	3	47
Чай с сахаром	200	0	0	15	61
Хлеб ржаной	40	3	1	15	103
Итого		17	22	72	634

Директор

В. А. Нефёдова



МКОУ "КОСОРЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н. И. КОНОНЕНКОВА"
Щигровского района Курской области
Курская область, Щигровский р-он, с. Косоржа.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

на

2022-2023г.

день 9

выход:

100г

б

ж

у

Ккал

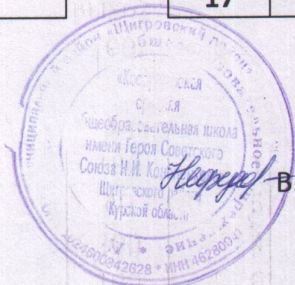
Завтрак

Винегрет	180	1	2	7	52
Яйцо отварное	40	5	5	0	63
Какао	200	4	4	26	154
Хлеб пшеничный	100	6	1	37	171
Сыр твердый	10	2	3	0	37
		0			
Итого		18	15	70	477

Обед

Суп вермишелевый со сметан	250	4	3	19	125
Овощное рагу	180	2	6	6	105
Хлеб ржаной	80	6	2	19	142
Кондитерские изделия	20	4	12	26	125
Компот из сухофруктов	200	1	0	25	103
Итого		17	23	95	600

Директор



В. А. Нефёдова

**МКОУ "КОСОРЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н. И. КОНОНЕНКОВА"**
Щигровского района Курской области
Курская область, Щигровский р-он, с. Косоржа.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

на

2022-2023г.

день 10

выход:

100г

б

ж

у

Ккал

Завтрак					
Макароны	150	3	1	25	132
Гуляш с курицей	90	16	9	3	135
Какао	200	4	4	20	117
Хлеб пшеничный	40	5	0	32	102
Кондитерские изделия	20	1	12	10	66
Итого		29	26	90	552

Обед					
Суп гороховый	250	6	5	12	125
Плов с курицей	150	12	5	14	156
Салат из свежих овощей	100	1	4	3	47
Чай с сахаром	200	0	0	12	61
Хлеб пшеничный	40	5	1	28	171
Твердый сыр	10	2	3	0	37
Хлеб ржаной	40	3	1	15	71
Итого		29	26	84	668

Директор



В. А. Нефёдова