

**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

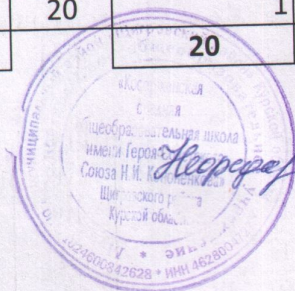
ВЫХОД:

100г      б      ж      у      Ккал

<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>17</b>	<b>106</b>	<b>556</b>

<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>711</b>

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.

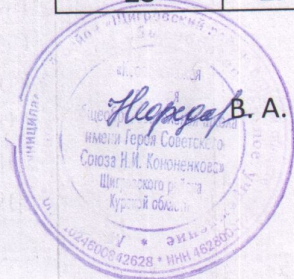
**МЕНЮ ШКОЛЬНИКА** на 2022-2023г. день 2

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			
<b>Итого</b>		<b>27</b>	<b>25</b>	<b>88</b>	<b>550</b>

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
<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>27</b>	<b>85</b>	<b>700</b>

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**

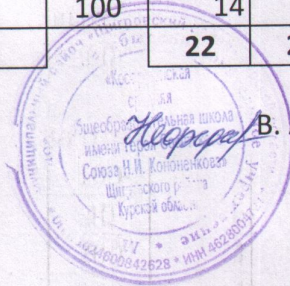
Винегрет	100	2	3	9	95
Яйцо отварное	40	6	5	0	78
Какао	200	4	4	18	128
Хлеб пшеничный	200	14	2	37	210
Сыр твердый	10	2	3	0	41
		0			
<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>17</b>	<b>64</b>	<b>552</b>

**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
<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>77</b>	<b>712</b>

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

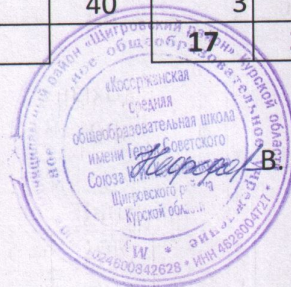
**Завтрак**

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
<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>19</b>	<b>127</b>	<b>541</b>

**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
<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>25</b>	<b>89</b>	<b>668</b>

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
<b>Итого</b>		<b>29</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>550</b>

**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
<b>Итого</b>		<b>23</b>	<b>28</b>	<b>92</b>	<b>700</b>

Макароны отварные  
Директор

Какао

Хлеб пшеничный

Кондитерские изделия

Рассольник

Гречка отварная

Тефтели

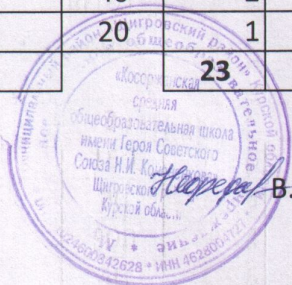
Подлива овощная

Салат овощной

Сок

Хлеб ржаной

Кондитерские изделия



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**

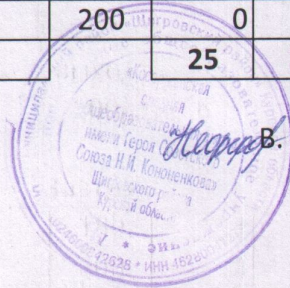
Салат мазайка	180	1	2	7	52
Какао с молоком	200	4	4	26	154
Хлеб пшеничный	150	6	1	37	171
Сыр твердый	10	2	3	0	37
<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>414</b>

**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
<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>37</b>	<b>92</b>	<b>665</b>

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
<b>Итого</b>		<b>14</b>	<b>9</b>	<b>101</b>	<b>497</b>

**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
<b>Итого</b>		<b>19</b>	<b>27</b>	<b>85</b>	<b>700</b>

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
<b>Итого</b>		<b>29</b>	<b>26</b>	<b>74</b>	<b>550</b>

**Обед**

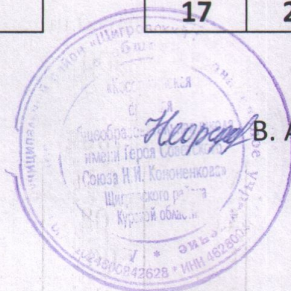
Суп гороховый со сметаной	250	4	3	19	132
Картофельное пюре с маслом	150	2	10	18	170
Рыба тушеная	80	7	6	2	121
Салат из свежих овощей	60	1	2	3	47
Чай с сахаром	200	0	0	15	61
Хлеб ржаной	40	3	1	15	103
<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>22</b>	<b>72</b>	<b>634</b>

Директор

Гречка рассыпчатая  
Гуляш овощной с курицей  
Какао с молоком  
Хлеб пшеничный  
Кондитерские изделия  
Итого

Суп гороховый со сметаной  
Картофельное пюре с маслом  
Рыба тушеная  
Салат из свежих овощей  
Чай с сахаром  
Хлеб ржаной  
Итого

Итого



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

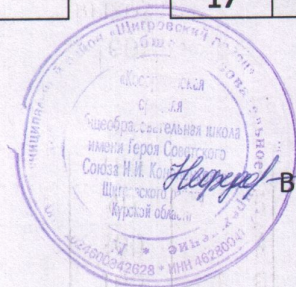
**Завтрак**

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			
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>15</b>	<b>70</b>	<b>477</b>

**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
<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>23</b>	<b>95</b>	<b>600</b>

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
<b>Итого</b>		<b>29</b>	<b>26</b>	<b>90</b>	<b>552</b>

**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
<b>Итого</b>		<b>29</b>	<b>26</b>	<b>84</b>	<b>668</b>

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 11

выход:

100г

б

ж

у

Ккал

<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба " молочная с м	205	5	5	32	186
Печенье	20	1	12	18	90
Компот из сухофруктов	200	1	1	16	103
Хлеб пшеничный	80	6	1	19	171
<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>19</b>	<b>85</b>	<b>550</b>

<b>Обед</b>					
Борщ со сметаной	250	2	4	7	64
Плов с курицей	150	15	8	28	303
Фрукты	200	1	0	12	88
Кондитерские изделия	20	1	12	18	97
Чай с сахаром	200	0	0	15	61
Хлеб ржаной	40	3	1	15	71
<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>25</b>	<b>95</b>	<b>684</b>

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 12

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
<b>Итого</b>		<b>29</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>550</b>

**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
<b>Итого</b>		<b>23</b>	<b>28</b>	<b>92</b>	<b>700</b>

Директор

В. А. Нефёдова

