



Утверждаю
Директор МКОУ Кипельская СОШ
Е. В. Пожарицкая 09.01.2025

Примерное
десятидневное меню
МКОУ Кипельская средняя общеобразовательная школа
осень- зима

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 150/10	Суп молочный рисовый со сл. маслом № 73	8	9,1	27,9	224	0	0,011	0,3	0	1,1	234,5	0	0,29
12-18л 200/10													
Яйцо варёное 1 шт. № 18		5,1	4	0,3	63	0,1	0,028	0	80	0	32	80	0,14
Чай со ступённым молоком 200гр № 762		0	0	19,96	75,8	0	0	0	0	0	0,4	0	0,06
Хлеб пшеничный 60		4,92	0,84	20,88	117	0	0,138	0,054	2,04	0	19,8	130,8	2,52
ИТОГО		18,02	13,94	69,04	479,8	0,1	0,177	0,354	82,04	1,1	266,5	80	3,01
7-11л 80	Салат из свёклы с чесноком с рис.маслом № 57	0,6	3	3,4	66,1	0,04	0,0015	0,018	0,0075	0	3,6	4,5	0,03
12-18л 100													
7-11л 250	Ци со сметаной из св.капусты на курином бульоне	2,275	6,765	14,05	118	0	0,129	0,155	4,6€	2	21,74	219,98	3,12
12-18л 300													
7-11л 150/5	Гречка отварная со сл. маслом № 67	7,196	8,87	35,398	257,98	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
12-18л 200/10													
Котлета 90 гр. № 282		18,206	17,574	7,939	263,52	0	0,0949	0,1502	4,652	2	18,14	203,99	3,031
Соус томатный красный 60 гр. № 223		6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,1	12,9	0,72
7-11л 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0,004	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
12-18л 60	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
Кисель плод.ягодн. из конц.200 гр. № 291		0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0	0,2	0	0,03
ИТОГО		42,177	39,469	124,907	1050,3	0,11	0,4664	0,4132	10,4645	50,66	85,42	610,45	8,871
Всего за день		60,197	52,969	193,947	1530,1	0,21	0,6434	0,7672	92,5045	51,76	351,92	690,45	11,881

завтрак	возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	7-11л 150/5	Каша кукурузная со сливочным маслом № 414	12,107	11,07	48,627	348,1	0,06	0,3107	0,3189	1,1885	2,275	242	325,68	2,054
	12-18л 200/10													
	сыр порционный 30 гр. № 29		0,12	10,875	0,195	105,6	0,23	0,09	3,4	0	33	318	218	4,2
	какао 200 № 274		2,8	2,5	24,66	127,8	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	120,4	90,4	0,12
	Хлеб пшеничный 100		8,2	1,4	34,8	195	0	0,2308	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	ИТОГО		23,227	23,845	108,282	776,4	0,31	0,6715	3,9589	4,6885	36,575	560	852,08	10,574
обед	7-11л 80	Салат из моркови и яблок № 54-11	0,6	6,1	4,3	74,2	732,9	0,03	0,03	0,42	3,63	14	22	0,7
	12-18л 100													
	7-11л 250	Рассольник Ленинград со сметаной на курином бульоне № 315	0,6	1,86	2,14	28,4	0,46	0	0	0	3,57	35,09	6,99	0,33
	12-18л 300													
	7-11л 150	Рис отварной № 315	7,248	13,075	47,087	359,95	0,068	0,3775	0,288	3,9475	60,52	81,6	214,5	2,754
	12-18л 200													
	Рыба запечённая 90гр. № 254		7,14	7,62	35,28	141,88	0	0,24	0,048	1,02	0	30,24	166,08	1,92
	Соус сметанный 50 гр. № 224		1,285	10,073	5,779	119,58	0,023	0,031	0,033	0,295	1,795	24,85	28,8	0,32
	7-11л 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,3
	12-18л 60	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	Компот из св.яблок 200гр. № 348		0,44	0,23	31,8	128,4	0	0,0165	0,011	0,165	90,75	9,3	6,5	1,285
	ИТОГО		25,683	39,348	181,356	953,36	733,451	0,695	0,41	5,8475	160,265	195,08	444,87	7,309
	Всего за день		48,91	63,193	289,638	1729,76	733,761	1,3665	4,3689	10,536	196,84	755,08	1296,95	17,883

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
обед	7-11л 150/20	Макаронны запеченные с сыром со сл.маслом № 296	19,23	29,24	59,655	200,39	-	0,039	0,0505	0,89	45,75	55,65	39,25	0,405
	12-18л 200/20		4,16	11,2	3,6	132,8	-	0,406	0,134	2,01	54	107	100,3	1,27
	7-11л 80	Салат из говяжьей печени с марин.огурцами №54-1з-2020	5,2	14	4,5	166	-	-	-	-	-	0,3	-	-
	12-18л 100		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с лимоном	200гр. № 137	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный 60	200гр. № 137	4,92	0,84	20,88	117	-	0,138	0,054	2,04	-	19,8	130,8	2,52
	ИТОГО		33,51	55,28	103,605	489,59	0	0,583	0,2385	4,94	99,75	162,65	270,35	4,195
	7-11л 80	Винегрет с растит. маслом № 76	2,005	5,225	11,21	103,7	-	0,0835	0,06	1,034	27,5	35,15	56,8	0,755
	12-18л 100	76	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	7-11л 250	Суп с макаронами на курин.бульоне № 52	10,02	11,81	20,67	230,9	-	0,09	0,15	-	-	15,8	89	-
12-18л 300	52	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7-11л 150	Жаркое по домашнему с курицей № 32	16,3	17,9	27,9	335,7	-	0,24	0,17	-	-	31,3	35,2	-	3,5
12-18л 200	32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
кофейный напиток со стущёным молоком 200гр. № 199	199	0	0	9,98	37,9	-	-	-	-	-	-	0,2	-	0,03
7-11л 40	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0	0,184	0,072	2,72	0	26,4	174,4	3,36	
12-18л 60		5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2	
ИТОГО		30,413	36,055	123,84	73,43	0	0,4135	0,38	1,034	74,6	159,55	56,8	6,085	
Всего за день		63,923	91,335	227,445	1223,89	0	0,9965	0,6185	5,974	174,35	322,2	327,15	10,28	

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
обед	7-11л 150/20	Творожная запеканка со сгущ.молоком № 155	22,882	21,39	21,362	168,477	0,102	0,1167	0,4887	0,8237	1,045	315,47	413,11	1,115	
	12-18л 200/20		0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0	
	Чай 200гр. № 136		5,2	2	60,3	279,7									
	Пирожок с повидлом, печеный 100гр. № 451		8	1,04	34,8	195	0	2,3	0,09	3,4	0	33	218	4,2	
	Хлеб пшеничный 60		30,882	24,43	131,432	700,027	0,102	2,4167	0,5787	4,2237	1,045	315,77	631,11	5,315	
	ИТОГО														
	7-11л 250/5	Борщ со сметаной на курином бульоне № 62	4,265	5,372	0	151,8	0,02	0,148	0,112	1,79	43,53	58	96,3	1,28	
	12-18л 300/10														
	7-11л 80	Салат из свеклы с курагой и изюмом № 54-14	1	3,2	10	73,4	21,8	0,02	0,02	0,24	1,9	28	31	0,9	
	12-18л 100														
7-11л 90	Окорочка запечённые № 500	15,786	25,249	4,584	210	0	0,5158	0,131	0	0,9661	81,98	0	6,7169		
12-18л 100															
7- 11л 150/0,005	Пюре гороховое	11,96	8,137	59,477	154,8	0	0,34	0,07	0	0	56,3	0	3,31		
12- 16л. 200/0,01	со сливоч.маслом № 161														
7-11л 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2		
12-18л 60	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2		
	Чай с лимоном 200гр. № 137	0,83	0,95	21,09	76	0	0,02	0,02	0,2	0,2	4	14	14	0,6	
ИТОГО			44,861	47,108	166,371	948,6	21,82	1,0438	0,353	2,23	50,3961	238,28	141,3	12,8069	
Всего за день			75,742	71,538	297,803	1648,627	21,922	3,4605	0,9317	6,4537	51,4411	554,05	772,41	18,1219	

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	7-11л 150/5	Каша молочная манная со сл.маслом № 182	9,016	10,905	35,651	271,14	0,058	0,2207	0,2654	0,8335	1,95	201,94	247,82	1,399
	12-18л 200/10		3,9	4	0	51,6	31,3	0	0,03	90	0,1	150	90	0,1
	масло порционное 15 гр. № 41		2,8	2,5	24,6	127,8	0,15	0,02	0,1	120,4	0,04	1,3	120,4	0,012
	Какао 200гр. № 274		6,56	1,12	27,84	156	0	2,3	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	Хлеб пшеничный 80		22,276	18,525	88,091	335,4	31,508	2,5407	0,4854	214,6335	2,09	351,94	676,22	5,711
	ИТОГО													
обед	7-11л 80	Салат из капусты с морковью	11,62	7,08	5,19	69,25	0	0,027	0,036	0,666	40,5	43,2	27,9	0,27
	12-18л 100	рас.маслом № 6												
	7-11л 250	Суп с рыбными консервами с крупой № 44	8,99	8,837	27,21	166,48	0	0,207	0,1165	2,755	19,75	29,83	121,61	1,635
	12-18л 300													
	7-11л 150	Макаронны отварные № 291	7,484	7,58	39,764	253,88	0,032	0,1508	0,0576	1,324	0	16,92	72	0,916
	12-18л 200													
	Гуляш 90 гр. № 259		12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015
	Кисель 200 гр. № 291		0	0	24	96	0,03	2	0,013	1,13	18,2	11	13,3	0,07
	7-11л 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	12-18л 60	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2
	ИТОГО		34,51	36,597	153,764	789,12	0,062	2,4598	0,3336	9,085	80,2	119,5	373,16	4,906
	Всего за День		56,786	53,122	241,855	1395,66	31,57	5,0005	0,819	223,7185	82,29	471,44	1049,38	10,617

завтрак	возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
обед	7-11л 150/5	Каша геркулесовая на сл.масле № 5	4,08	4,92	17,8	132	0	0,1	0,09	0	0,25	68,67	0	0,83
	12-18л 150/10													
	масло сливочное порционный 15 гр. № 41	0	12,3	0,15	112,5	29,5	0	0	0	0	0	0,5	1	0
	кофейный напиток со сг.молоком 200гр. № 199	0,83	0,95	21,09	75	0	0,02	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6
	Хлеб пшеничный 100 гр.	8,2	1,4	34,8	195	0	0,2308	0,09	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	ИТОГО	13,11	19,57	73,84	514,5	29,5	0,3508	0,2	0,2	3,6	4,25	69,17	233	5,63
	7-11л 80	Салат из моркови и чернослива № 54-17	0,9	0,1	12,9	56,8	901,5	0,03	0,04	0,71	2,7	24	37	0,8
	12-18л 100													
	7-11л 250	Суп картофельный с мясными фрикадельками № 83	5,3	4,14	12,36	108	0	0,1	0,1	0	8,96	23,2	0	1,18
	12-18л 300													
7-11л 150	Капуста тушёная № 10	1,88	1,93	5,9	46,31	0,17	0,03	0,03	0	40,32	46,63	31,15	0,59	
12-18л 200														
Биточки 90 гр. № 282		18,206	17,574	7,939	263,52	0	0,0949	0,1502	4,6552	2	18,14	203,99	3,031	
соус 50гр. № 223		6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,3	12,9	0,72	
7-11л 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	4,08	4,08	0	39,6	261,6	5,04	
12-18л 60	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2	
200 гр.	Чай с сахаром № 136	1,9	5,6	10	99	0	0,138	0,054	2,04	0	193	130,8	2,52	
ИТОГО		43,456	36,864	125,036	916,97	901,7	0,3929	0,4042	7,5252	100,64	314,27	415,84	8,841	
Всего за день		56,566	56,434	198,876	1431,47	931,2	0,7437	0,6042	11,1252	104,89	383,44	648,84	14,471	

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
обед	7-11л 150/20	Пудинг твор. запеч. с изюмом со сг.молоком № 235	22,882	21,39	21,362	168,477	0,097	0,113	0,462	0,7837	1	299,07	391,11	1,075	
	12-18л 200/20		0	0	0,3	63	0,1	0,028	0	80	0	32	80	0,14	
	Яйцо варёное № 18		0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0	
	Чай с лимоном. 200 № 137		4,92	0,84	20,88	117	0	0,1318	0,054	2,04	0	19,8	130,8	2,52	
	Хлеб пшеничный 60		27,802	22,23	57,512	405,327	0,197	0,2728	0,516	82,8237	1	331,07	601,91	3,735	
	ИТОГО														
	7-11л 80	Винегрет на раст.масле № 76	2,005	5,225	11,21	10,37	0	0,0835	0,06	1,034	27,5	35,15	56,8	0,755	
	12-18л 100														
	7-11л 250	Суп картофельный с крупой и гречками № 80	20,27	21,115	27,149	82,6	0	0,198	0,0815	1,505	15,75	30,35	123,35	1,615	
	12-18л 300														
7-11л 150	Рагу овощное с мясом курицы № 115	25,63	22,015	41,27	355,2	0	0,35	0,347	8,27	87,5	91,85	354,7	19,948		
12-18л 200															
Компот из сухофруктов 200 № 508		0,528	0	50,48	201,36	0	0	0	0	0	0	0	0		
7-11л 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,87	20,88	117	0	0,184	0,072	2,72	0	26,4	174,4	3,36		
12-18л 60	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2		
ИТОГО			54,993	49,475	184,189	906,53	0	0,8155	0,5605	10,809	130,75	157,35	534,85	22,318	
Всего за день			82,795	71,455	241,701	1311,857	0,197	1,0603	1,0765	93,6327	131,75	488,42	1136,76	26,053	

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 200/5	Суп молочный с макаронными изделиями с сл.маслом № 35	8,25	11,25	25,8	233,8	0	0,05	0,175	0	1,125	132,5	0	0,575
12-18л 300/10													
	Пирожки печёные с повидлом. № 451	5,2	2	60,3	279,7	0	0,1	0	0	0,1	16,9	0	1
	Кофейный напиток 200 гр. № 259 200 № 137	14,555	16,738	8,66	236,03	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
	Хлеб пшеничный 60	4,92	0,84	20,88	117								
	ИТОГО	28,005	29,988	115,64	866,53	0	0,216	0,267	2,69	2,725	149,4	116,8	3,285
7-11л 80	Салат из овощей с черносливом № 54-18	0,9	3,2	7,8	63,8	1	0,01	0,03	0,18	2,08	21	24	0,8
12-18л 100													
7-11л 250	Суп рыбный из св.минтая № 43	19,71	0,9	13,83	158,16	0	0,12	0,15	0	8,85	72,9	0	1,02
12-18л 300													
7-11л 150/5	Каша перловая № 158	2,322	4,29	20,5	122,155	0	0,04	0,012	0	0,012	13,26	0	0,606
12-18л 200/10	Котлета 90 гр. № 282	18,205	17,574	7,939	263,52	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
	Соус томатный красный 60 гр. № 223	6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,1	12,9	0,72
	Чай с лимоном 200гр. № 137	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0
7-11л 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	396	261,6	5,04
12-18л 60	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2
	ИТОГО	57,657	29,054	117,279	973,585	1,11	3,3325	0,547	5,9325	55,522	549,8	578,08	11,356
	Всего за день	85,662	59,042	232,919	1840,115	1,11	3,5485	0,814	8,6225	58,247	699,2	694,88	14,641

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
обед	7-11л 150/20	Гречка со сливочным маслом № 67	7,196	8,87	35,398	257,98	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94	
	12-18л 200/20														
	Сосиска отварная 60 № 275		6,6	10,34	0,96	159,6	0	0	0	0	0	21	95,4	1,08	
	Кисель из концентрата 200 № 291		0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0	0,2	0	0,03	
	Хлеб пшеничный 40		4,92	0,84	20,88	117	0,02	0,04	0,15	0,1	1,03	1,24	90	0,12	
	ИТОГО		18,716	20,05	67,218	572,48	0,06	0,281	0,21	1,125	1,03	53,64	354,48	3,17	
	7-11л 80	Салат из моркови с изюмом и рас.маслом № 15	1,26	7,08	19,53	145,09	0	0,07	0,06	0	0	5,63	50,97	0	0,95
	12-18л 100														
	7-11л 250	Суп с макаронами с курицей № 52	10,02	11,81	20,67	230,9	0	0,09	0,15	0	0	15,8	89	0	1,8
	12-18л 300														
7-11л 150	Капуста тушёная № 10	1,88	1,93	5,9	46,31	0,17	0,03	0,03	0	0	40,32	46,63	31,15	0,59	
12-18л 200															
7-11л 150	Тфтель 90гр. № 287	18,562	27,805	20,086	90,419	0	0,129	0,155	4,66	2	21,74	219,98	3,12		
12-18л 200															
7-11л 40	Чай с сахаром 200гр. № 136	14,555	1,9	5,6	99	99	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71		
12-18л 60	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,87	20,88	117	0	0,184	0,072	2,72	0	26,4	174,4	3,36		
7-11л 150		5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2		
12-18л 200															
ИТОГО			43,742	47,326	137,985	868,72	99,17	0,385	0,487	7,35	65,25	223,44	367,93	8,17	
Всего за день			62,458	67,376	205,203	1441,2	99,23	0,666	0,697	8,475	66,28	277,08	722,41	11,34	

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	7-11л 150/20	манник со ст.молоком № 69	12,166	11,024	42,019	303,769	0,0395	0,216	0,1162	0,9012	0,28	86,53	192,332	1,795
	12-18л 100/20		3,9	4	0	51,6	31,3	0	0,03	90	0,1	150	90	0,1
	Сыр порционный 30гр. № 29		1,9	5,6	10	99	0	0,138	0,054	2,04	0	19,3	130,8	2,52
	Чай с сахаром 200 № 136		4,92	0,84	20,88	117	0,02	0,04	0,15	0,1	1,03	12,4	90	0,12
	Хлеб пшеничный 40		20,886	21,464	72,899	571,369	31,3595	0,394	0,3502	93,0412	1,41	236,53	503,132	4,535
	ИТОГО													
обед	7-11л 80	салат из капусты с морковью и яблоками № 54-9	0,8	6	3,6	72,4	241,6	0,02	0,02	0,4	17,3	22	19	0,6
	12-18л 100													
	7-11л 250	Суп с горохом и гречками на курином бульоне № 99	4,515	5,91	27,21	172,13	0	0,2515	0,1095	1,86	28,75	57,73	173,81	2,355
	12-18л 300													
	7-11л 150	каша пшённная рассыпчатая № 126	7,248	13,075	47,087	359,95	0,068	0,3775	0,288	3,9475	60,52	81,6	214,5	2,754
	12-18л 200													
	Гуляш 90 гр. № 259		12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015
	кофейный напиток 200гр. № 259		0,83	0,95	16,1	73,05	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
	7-11л 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	39,6	261,6	5,04
	12-18л 60	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	ИТОГО		48,548	56,148	166,43	1161,01	241,568	0,79	0,62	12,1075	109,82	194,98	662,46	9,434
	Всего за день		69,434	77,612	239,389	1732,379	273,0275	1,184	0,9702	105,1487	111,23	431,51	1165,592	13,969