

Утверждаю

Директор МКОУ Кипельская СОШ

Е. В. Пожарицкая

01.03.2022



Примерное
десятидневное меню
МКОУ Кипельская средняя общеобразовательная школа
весна - лето

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		5,1	4	0,3	63	0,1	0,028	0	80	0	32	80	0,14
Яйцо варёное 1 шт. № 18		0	0	19,96	75,8	0	0	0	0	0	0,4	0	0,06
Чай со сгущённым молоком 200гр № 762		4,92	0,84	20,88	117	0	0,138	0,054	2,04	0	19,8	130,8	2,52
Хлеб пшеничный 60		18,02	13,94	69,04	479,8	0,1	0,177	0,354	82,04	1,1	266,5	80	3,01
ИТОГО													
7-11л 80	Салат из капусты с яблоками с рас.маслом № 38	1,08	0,18	8,62	40,4	0	0,05	0	24,28	6,25	24,28	44	1,08
12-18л 100													
7-11л 250	Щи со сметаной из св.капусты с мясом говядина кат.А № 34	2,275	6,765	12,05	118	0	0,129	0,155	4,66		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 60	Хлеб пшеничный ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0,004	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
12-18л 80		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	9,98	37,9	0	0	0	0	0	0,2	0	0,03
ИТОГО		43,637	36,209	130,627	1024,6	0,07	0,5149	0,3952	34,737	54,91	106,1	649,95	9,921
Всего за День		61,677	50,149	199,667	1504,4	0,17	0,6919	0,7492	116,777	56,01	372,6	729,95	12,931

примечание : капуста свежего урожая

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	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	Салат витаминный 80 с раст.маслом № 15	3,214	7,015	18,346	115,35	-	0,406	0,134	2,01	54	107	100,3	1,27
		Чай с лимоном 200 № 137	-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-
		Хлеб пшеничный 60	4,92	0,84	20,88	117	-	0,138	0,054	2,04	-	19,8	130,8	2,52
	ИТОГО		27,364	37,095	113,851	489,59	0	0,583	0,2385	4,94	99,75	162,65	270,35	4,195
обед	7-11л 80	Салат с огурцов с растит. маслом № 13	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84
	12-18л 100													
	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	-	1,8
	12-18л 300													
	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													
	Чай с сахаром 200гр. № 136		0	0	9,98	37,9	-	-	-	-	-	-	-	-
	7-11л 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,184	0,072	2,72	0	26,4	174,4	3,36
	12-18л 80	хлеб ржаной	5,2	1,0	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	ИТОГО		34,538	37,02	111,794	734,3	0	0,39	0,32	17,79	67,52	141,78	32,88	6,14
	Всего за день		61,902	74,115	225,645	1223,89	0	0,973	0,5585	22,73	167,27	304,43	303,23	10,335

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 100гр. № 451	5,2	2	60,3	279,7	0	0,1	0	0	0,1	16,9	0	1
	какао 200 гр. № 274	14,555	16,738	8,66	236,03	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
	Хлеб 60 пшеничный	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 св.помидор и огурцов с луком на раст.масле № 15	0,98	6,15	3,73	74,2	0	0,05	0	16,26	16,76	18,68	34,61	0,74
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	Пюре гороховое со сл.маслом № 161	11,95	8,137	59,477	154,8	0	0,34	0,07	0	0	56,3	0	3,31
12-18л 200/10													
Котлета 90 № 282		18,205	17,574	7,939	263,52	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
Чай с лимоном 200гр. № 137		0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0
7-11л 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	396	261,6	5,04
12-18л 80	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
ИТОГО		50,685	34,441	153,477	941,53	0,04	0,751	0,28	17,285	25,61	180,82	203,69	7,01
Всего за день		78,69	64,429	269,117	1808,06	0,04	0,967	0,547	19,975	28,335	330,22	320,49	10,295

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
	чай с сахаром 200 № 139		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 60		8,2	1,4	34,8	195	0	0,2308	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	ИТОГО		23,227	25,845	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 св.моркови с раст.маслом № 17	0,57	5,04	5,19	68,4	0	0,13	0,05	1,44	0	20	83	1,5
	12-18л 100													
	7-11л 250	Рассольник Ленинград со сметаной № 2	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	209,7	0,068	0,3775	0,288	3,9475	60,52	81,6	214,5	2,754
	12-18л 200													
	Рыба запечёная 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 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,3
	12-18л 80	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		27,403	39,738	181,356	953,36	0,551	0,795	0,43	6,8675	156,635	201,08	505,87	8,109
	Всего за день		49,91	65,583	289,638	1729,76	0,861	1,4665	4,3889	11,556	193,21	761,08	1357,95	18,683

примечание: морковь свежего урожая

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
	Масло сливочное порционное 15гр. №41	1,9	5,6	10	99	0	0,138	0,054	2,04	0	19,3	130,8	2,52
	Чай со стуженым молоком 200 № 762	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	22,886	21,464	72,899	511,319	31,3595	0,394	0,3502	93,0412	1,41	236,53	503,132	4,535
ИТОГО		0,98	6,15	3,73	74,2	0	0,05	0	16,26	16,76	18,68	34,61	0,74
7-11л 80	Салат из св.помидор и огурцов с луком и р.маслом №15												
12-18л 100		4,515	5,91	27,21	172,13	0	0,2515	0,1095	1,86	28,75	57,73	173,81	2,355
7-11л 250	Суп картофельный с горохом и гречками № 99												
12-18л 300		7,248	13,075	47,087	272	0,068	0,3775	0,288	3,9475	60,52	81,6	214,5	2,754
7-11л 150	Каша пшённная рассыпчатая № 126												
12-18л 200		12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015
Гуляш 90 гр. № 259		0,83	0,95	16,1	73,05	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
Кофейный напиток 200гр. № 259		4,92	0,84	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	39,6	261,6	5,04
7-11л 60	Хлеб пшеничный	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
12-18л 80	хлеб ржаной												
ИТОГО		36,248	44,663	156,867	1084,41	0,068	0,82	0,6	27,9675	109,28	191,66	678,07	9,574
Всего за день		59,134	66,127	229,766	1657,787	31,4275	1,214	0,9502	121,0087	110,69	428,19	1181,202	14,109

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
															7-11л
обед	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	
	сыр порционный 30гр. № 29		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 60	пшеничный	22,276	18,525	606,54	335,4	31,508	2,5407	0,4854	214,6335	2,09	351,94	676,22	5,711	
	ИТОГО														
	7-11л 80	Салат из св. капусты с	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	морковью 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 90гр. № 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 200гр. № 291		0	0	24	96	0,03	2	0,013	1,13	18,2	11	13,3	0,07		
7-11л 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2		
12-18л 80	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2		
ИТОГО															
Всего за день			57,786	48,542	241,855	1395,66	31,57	5,0005	0,819	223,7185	82,29	471,44	1049,38	10,617	

примечание: капуста и морковь свежего урожая

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		0	12,3	0,15	112,5	29,5	0	0	0	0	0,5	1	0		
		масло сливочное порционный 15 гр. № 41	0,83	0,95	21,09	75	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	14	0,6	
		кофейный напиток со сг. молоком 200гр. № 199	8,2	1,4	34,8	195	0	0,2308	0,09	3,4	0	33	218	218	4,2	
		Хлеб 60 гр. Пшеничный	13,11	19,57	73,84	514,5	29,5	0,3508	0,2	3,6	4,25	69,17	233	233	5,63	
		ИТОГО														
		7-11л 80	Салат из св.огурцов с р.маслом № 13	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84	
		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	рис № 315	1,88	1,93	47,087	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 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	39,6	261,6	5,04		
	12-18л 80	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2		
		компот из св.яблок 200 гр. № 348	1,9	5,6	10	99	0	0,138	0,054	2,04	0	193	130,8	2,52		
	ИТОГО		45,29	38,724	138,756	902,73	0,2	0,4229	0,3642	24,6052	118,36	307,85	411,72	8,881		
	Всего за день		58,4	58,294	212,596	1417,23	29,7	0,7737	0,5642	28,2052	122,61	377,02	644,72	14,511		

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
	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														
	яйцо варёное 1 шт. № 18		5,1	4	0,3	63	0,1	0,028	0	80	0	32	80	0,14	
	Чай с лимоном 200 № 137		0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0	
	Хлеб пшеничный 60		4,92	0,84	20,88	117	0	0,1318	0,054	2,04	0	19,8	130,8	2,52	
	ИТОГО		32,902	22,23	57,512	405,327	0,197	0,2728	0,516	82,8237	1	331,07	601,91	3,735	
обед	7-11л 80	Салат из св. помидор с раст.маслом и луком № 14	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84	
	12-18л 100														
	7-11л 250			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	Рагу овощное с мясом говядина кат.А № 115	25,63	22,015	41,27	355,2	0	0,35	0,347	8,27	87,5	91,85	354,7	19,948	
	7-11л 150														
	12-18л 200			0,528	1	50,48	201,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из сухофруктов 200 № 508														
	7-11л 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	
	12-18л 80		5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2	
		ИТОГО		54,118	52,19	177,699	975,26	0	0,608	0,4285	27,565	123,67	139,78	510,93	22,403
	Всего за день		81,92	74,42	235,211	1380,587	0,197	0,8808	0,9445	110,3887	124,67	470,85	1112,84	26,138	

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
	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		6,6	10,34	0,96	159,6	0	0	0	0	0	21	95,4	1,08	
		Сосиска отварная 60 № 275	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0	0,2	0	0,03	
		Кисель из концентрата 200 № 291	4,92	0,84	20,88	117	0,02	0,04	0,15	0,1	1,03	1,24	90	0,12	
		Хлеб 40 пшеничный	18,716	20,05	67,218	572,48	0,06	0,281	0,21	1,125	1,03	53,64	354,48	3,17	
	ИТОГО														
обед	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	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	15,8	89	0	1,8	
	12-18л 300														
	7-11л 150	Каша перловая № 158	2,322	4,29	20,05	122,155	0	0,04	0,012	0	0,012	13,26	0	0,606	
	12-18л 200	Тефтели 90гр. № 287	18,562	20,086	27,805	90,419	0	0,129	0,155	0,66	4,66	21,74	219,98	3,12	
			Соус томатный 60гр. №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 сахаром 200 № 136	1,9	5,6	10	99	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
		7-11л 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	12-18л. 80	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2	
	ИТОГО		43,742	48,376	132,085	868,72	0,03	0,226	0,332	2,81	69,59	164,17	129,7	5,18	
	Всего за День		62,458	68,426	199,303	1441,2	0,09	0,507	0,542	3,935	70,62	217,81	484,18	8,35	

примечание: морковь свежего урожая

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	
	кисель 200гр. № 294		5,2	2	60,3	279,7	0	0,1	0	0	0,1	16,9	0	1	
	Пирожок с повидлом	№451	8	1,04	34,8	195	0	2,3	0,09	3,4	0	33	218	4,2	
	Хлеб пшеничный 60		36,082	29	131,432	531,55	0,102	2,5167	0,5787	4,2237	1,145	315,77	631,11	6,315	
	ИТОГО		19,517	18,492	17,64	319,58	0,02	0,148	0,112	1,79	43,53	58	96,3	1,28	
	7-11л 250/5	Борщ со сметаной и мясом говядина кат. А № 62													
	12-18л 300/10		1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84	
	7-11л 80	Салат из св. помидор с раст.маслом, луком № 14	15,786	25,249	4,584	210	0	0,5158	0,131	0	0,9661	81,98	0	6,7169	
	12-18л 100	Окорочек запеченый № 500,2	11,96	8,137	59,477	154,8	0	0,34	0,07	0	0	56,3	0	3,31	
7-11л 90															
12-18л 100	Пюре гороховое														
7-11л 150/0,005															
12-18л 200/0,01	со сливоч.маслом № 161														
7-11л 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,38	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2		
12-18л 80	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2		
Коф.напиток со сг.	молоком 200гр. №199	0,83	0,95	21,09	76	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6		
ИТОГО		44,091	49,738	161,091	934,08	0,02	1,0838	0,333	19,78	68,9161	227,86	143,18	12,7469		
Всего за день		74,973	72,168	292,523	1634,107	0,122	3,6005	0,9117	24,0037	70,0611	543,63	774,29	19,0619		