

Утверждаю

Директор МКОУ Кипельская СОШ

Е. В. Пожарицкая

10.01.2022



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													
Яйцо варёное 1 шт. № 18		5,1	4	0,3	63	0,1	0,028	0	80	0	32	80	0,14
Чай со стужённым 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 100	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 70 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 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	
обед	7-11л 150/20	Макароны 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		3,214	7,015	18,346	115,35	-	0,406	0,134	2,01	54	107	100,3	1,27	
	Салат витаминный 80 с раст.маслом № 15		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	
	Чай с лимоном 200 № 137		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	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	
	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	
	Суп с макаронами на курин.бульоне № 52		10,02	11,81	20,67	230,9	-	0,09	0,15	-	-	15,8	89	-	1,8
	Жаркое по домашнему с курицей № 32		16,3	17,9	27,9	335,7	-	0,24	0,17	-	-	31,3	35,2	-	3,5
	Чай с сахаром 200гр. № 136		0	0	9,98	37,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	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	
	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 какао 200 гр. № 274	№ 451	5,2	2	60,3	279,7	0	0,1	0	0	0,1	16,9	0	1
Хлеб 60	пшеничный	14,555	16,738	8,66	236,03	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
		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 100/5	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 70 № 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 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	0,07	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
обед	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
	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 100гр. № 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 80	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2	
Компот из св.яблок 2	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

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
обед	7-11л 150/20	Манник со сг.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														
		Масло сливочное порционное 15гр. №41	3,9	4	0	51,6	31,3	0	0,03	90	0,1	150	90	0,1	
		Чай со сгущенным молоком 200 № 762	1,9	5,6	10	99	0	0,138	0,054	2,04	0	19,3	130,8	2,52	
		Хлеб пшеничный 40	4,92	0,84	20,88	117	0,02	0,04	0,15	0,1	1,03	12,4	90	0,12	
		ИТОГО	22,886	21,464	72,899	511,319	31,3595	0,394	0,3502	93,0412	1,41	236,53	503,132	4,535	
		7-11л 60	Салат из св.помидор и огурцов с луком и р. маслом №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 картофельный с горохом и гречками № 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 пшеничная рассыпчатая № 126	7,248	13,075	47,087	272	0,068	0,3775	0,288	3,9475	60,52	81,6	214,5	2,754	
	12-18л 200														
	7-11л 150	Гуляш 70 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	
	12-18л 200														
	7-11л 40	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	
	12-18л 80	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	39,6	261,6	5,04	
			5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2	
	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 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	1,899
	12-18л 200/10													
	сыр порционный 30гр. № 29		3,9	4	0	51,6	31,3	0	0,03	90	0,1	150	90	0,1
	Какао 200гр. № 274		2,8	2,5	24,6	127,8	0,15	0,02	0,1	120,4	0,04	1,3	120,4	0,012
	Хлеб 60	пшеничный	6,56	1,12	27,84	156	0	2,3	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	ИТОГО		22,276	18,525	606,54	335,4	31,508	2,5407	0,4854	214,6335	2,09	351,94	676,22	5,711
	7-11л 80	Салат из св. капусты с морковью рас.маслом № 6	11,62	7,08	5,19	69,25	0	0,027	0,036	0,666	40,5	43,2	27,9	0,27
обед	12-18л 90													
	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 120	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 150													
	Гуляш 70гр. № 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 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		1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	ИТОГО		35,51	30,017	153,764	789,12	0,062	2,4598	0,3336	9,085	80,2	119,5	373,16	4,906
	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

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
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	0,5	1	0
кофейный напиток со сг.молоком 200гр. № 199		0,83	0,95	21,09	75	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6
Хлеб 60 гр. Пшеничный		8,2	1,4	34,8	195	0	0,2308	0,09	3,4	0	33	218	4,2
ИТОГО		13,11	19,57	73,84	514,5	29,5	0,3508	0,2	3,6	4,25	69,17	233	5,63
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 80													
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 70 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	0,108	4,08	0	39,6	261,6	5,04
12-18л 60	Хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1		0,07	0,7	0	22		
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 ст.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	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 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
	12-18л 200													
	Компот из сухофруктов 200 № 508		0,528	1	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	22		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

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													
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		2,322	4,29	20,05	122,155	0	0,04	0,012	0	0,012	13,26	0	0,606
7-11л 150	Каша перловая № 158	18,562	20,086	27,805	90,419	0	0,129	0,155	4,66	2	21,74	219,98	3,12
12-18л 200	Тефтели 70гр. № 287	6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,1	12,9	0,72
Соус томатный 60гр. №223		1,9	5,6	10	99	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
Чай с сахаром 200 № 136		4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
7-11л 40	Хлеб пшеничный	5,2	1	33,2	868,72	0,03	0,17	0,07	0,7	0	22	130	?
12-18л. 60	хлеб ржаной	43,742	48,376	132,085	868,72	0,03	0,226	0,332	2,81	69,59	164,17	129,7	5,18
ИТОГО		62,458	68,426	199,303	1441,2	0,09	0,507	0,542	3,935	70,62	217,81	484,18	8,35
Всего за день													

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	Творожная запеканка со стущ. 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 печёный 100 №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 200/5	Борщ со сметаной и мясом говядина кат. А № 62	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84
12-18л 300/10		15,786	25,249	4,584	210	0	0,5158	0,131	0	0,9661	81,98	0	6,7169
7-11л 60	Салат из св. помидор с раст. маслом, луком № 14	11,96	8,137	59,477	154,8	0	0,34	0,07	0	0	56,3	0	3,31
12-18л 100		4,92	0,84	20,38	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
7-11л 70	Окорочек запеченый № 500,2	0,83	0,95	21,09	76	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6
12-18л 100		44,091	49,738	161,091	934,08	0,02	1,0838	0,333	19,78	68,9161	227,86	143,18	12,7469
7-11л 100/0,005	Пюре гороховое со сливоч. маслом № 161	74,973	72,168	292,523	1634,107	0,122	3,6005	0,9117	24,0037	70,0611	543,63	774,29	19,0619
12-18л 200/0,01		5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
7-11л 40	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	0,83	0,95	21,09	76	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6
12-18л 80		44,091	49,738	161,091	934,08	0,02	1,0838	0,333	19,78	68,9161	227,86	143,18	12,7469
Коф. напиток со ст.		74,973	72,168	292,523	1634,107	0,122	3,6005	0,9117	24,0037	70,0611	543,63	774,29	19,0619
ИТОГО		74,973	72,168	292,523	1634,107	0,122	3,6005	0,9117	24,0037	70,0611	543,63	774,29	19,0619
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

завтрак

обед