

Утверждаю

Директор МКОУ Кипельская СОШ

Е. В. Пожарицкая

04.04.2025



Примерное

Десятидневное меню

МКОУ Кипельская средняя общеобразовательная школа

весна - лето

завтрак	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
обед	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 стущённым 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 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 хлеб	4,92	0,84	20,88	117	0,004	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	12-18л 80	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	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	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														
	7-11л 80	Салат из говяжьей печени с марин. огурцами №54-1з	4,16	11,2	3,6	132,8	0	0,406	0,134	2,01	54	107	100,3	1,27	
	12-18л 100														
	Чай с лимоном 200гр. № 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		23,39	40,44	78,225	489,59	0	0,445	0,1845	2,9	99,75	162,65	139,55	1,675	
	обед	7-11л 80	Салат из св. 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		57,928	77,46	190,019	1223,89	0	0,835	0,5045	20,69	167,27	304,43	172,43	7,815	

	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
завтрак	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 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	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													
обед	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 запеченная 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	902,051	0,695	0,42	6,1375	159,335	205,08	459,87	7,409
	Всего за День		49,91	65,583	289,638	1729,76	902,361	1,3665	4,3789	10,826	195,91	765,08	1311,95	17,983

примечание: морковь свежего урожая

	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
завтрак	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													
		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 стуженым 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 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 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													
обед	7-11л 150	Каша пшениная 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													
		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 60	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 80	хлеб ржаной	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	21,868	0,79	0,62	11,9475	94,42	200,98	674,46	9,734
	Всего за день		59,134	66,127	229,766	1657,787	53,2275	1,184	0,9702	104,9887	95,83	437,51	1177,592	14,269

6															
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 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														
	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	
	12-18л 100														
	7-11л 250	Суп с рыбными консервами с крупной № 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			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

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	0,3	0	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 крупной 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 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	110,3867	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 150/5	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 ст.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	
	обед	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 томатный 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 хлеб ржаной	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	39,6	261,6	5,04	
12-18л 80			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
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 40 пшеничный		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	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 90г. № 287	18,562	20,086	27,805	90,419	0	0,129	0,155	4,66	2	21,74	219,98	3,12	
	Соус томатный 60г. №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
	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	Кисель 200гр. № 294	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0
	Пирожок с повидлом печёный 100 №451		5,2	2	60,3	279,7	0	0,1	0	0	0,1	16,9	0	1
	Хлеб пшеничный 60		8	1,04	34,8	195	0	2,3	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	ИТОГО		36,082	29	131,432	531,55	0,102	2,5167	0,5787	4,2237	1,145	315,77	631,11	6,315
	7-11л 250/5	Борщ со сметаной и мясом говядина кат. А № 62	19,517	18,492	17,64	319,58	0,02	0,148	0,112	1,79	43,53	58	96,3	1,28
обед	12-18л 300/10	Салат из св. помидор с раст.маслом, луком № 14 Окорочек запечёный № 500,2												
	7-11л 80		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		15,786	25,249	4,584	210	0	0,5158	0,131	0	0,9661	81,98	0	6,7169
	7-11л 90													
	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
	12-18л 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 ст. 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