

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ППО  
МКОУ «Кирчиженская  
СОШ»

\_\_\_\_\_ О.Г. Бойкова

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора  
МКОУ «Кичиженская  
СОШ»

\_\_\_\_\_ Н.В. Дружко

**Примерное десятидневное меню рационов питания  
для обучающихся различных возрастных групп  
(второе полугодие 2024-2025 учебный год)**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кирчиженская средняя общеобразовательная школа»

2025г.

**МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-1)**

**Младшие 6-10 лет**

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Омлет натуральный	200	14	18	6	271	Тк№5.1	
	Какао с молоком	200	3	4	20	141	Тк №3	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	113	Тк№10.7	
	Яблоко	100	0	0	10	44	Тк №62	
<i>итого</i>		<b>550</b>	<b>21,32</b>	<b>22,72</b>	<b>61,21</b>	<b>568,86</b>		
Обед	Винегрет	100	1,4	10,04	7,29	125,1	Тк №14	
	Суп картофельный с горохом	250	4,34	2,53	12,21	136	Тк №14	
	Котлета из говядины	80	2,36	2,5	8,18	143,88	Тк №15	
	Рис отварной	150	1,43	6,21	31,15	141,63	Тк №10	
	Чай черный с сахаром	200	0	0	11	57	Тк №22	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк №10.7	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	10,5	72,4	Тк №7	
<i>итого</i>		<b>870</b>	<b>16,21</b>	<b>22,17</b>	<b>104,82</b>	<b>788,36</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>37,53</b>	<b>44,89</b>	<b>166,03</b>	<b>1357,22</b>		

**Старшие 12-18**

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Омлет натуральный	200	13,57	18,4	6,28	271	Тк№5.1	
	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	Тк №3	
	Пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк№10.7	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	Тк №62	
<i>итого</i>		<b>550</b>	<b>21,32</b>	<b>22,72</b>	<b>61,21</b>	<b>568,86</b>		

**МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-2)**

<b>Младшие 6-10 лет</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Макароны отварные	150	1,25	2,47	18,03	161,23	Тк №25	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,35	6,03	6,02	146,2	Тк №38	
	Чай черный с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	Тк №22	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк №10.7	
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>19,68</b>	<b>8,91</b>	<b>59,54</b>	<b>476,78</b>		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	4,45	6,23	4,8	168,53	Тк №23	
	Гуляш из говядины	80	6,03	12,54	4,62	125	Тк №34	
	Каша гречневая	150	6,68	4,61	4,83	255,33	Тк №55	
	Компот из сухофруктов	200	0,59	0	28,2	116	Тк №55	
	Пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк № 10.7	
	Ржаной	40	2,6	0,48	10,5	72,4	Тк №7	
<b>Итого</b>		<b>770</b>	<b>24,35</b>	<b>24,26</b>	<b>77,45</b>	<b>849,76</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>44,03</b>	<b>33,17</b>	<b>136,99</b>	<b>1326,54</b>		
<b>Старшие 12-18</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Макароны отварные	180	1,5	2,96	21,63	193,48	Тк №25	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,35	6,03	6,02	146,2	Тк №38	
	Чай черный с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	Тк №22	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк №10.7	
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>19,93</b>	<b>9,4</b>	<b>63,14</b>	<b>509,03</b>		

**МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-3)**

<b>Младшие 6-10 лет</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	3,36	4,05	20,53	234,24	Тк№47	
	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,9	Тк№58	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк№10.7	
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	60	7,8	8,9	18,5	164,9	Тк №11	
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>16,6</b>	<b>14,84</b>	<b>92,47</b>	<b>638,54</b>		
Обед	Салат витаминный	100	1,5	4,5	27,8	88,3	Тк №22	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	Тк №26	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,35	6,03	6,02	146,2	Тк №38	
	Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93	Тк №20	
	Сок	200	1	0	20	85	Тк №51	
	Пшеничный	80	6	1	33	187	Тк №10.7	
<b>Итого</b>		<b>880</b>	<b>26,17</b>	<b>17,45</b>	<b>100,24</b>	<b>699,02</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>42,77</b>	<b>32,29</b>	<b>192,71</b>	<b>1337,56</b>		
<b>Старшие 12-18</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	3,36	4,05	20,53	234,24	Тк№47	
	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,9	Тк№58	
	Пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк№10.7	
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	60	7,8	8,9	18,5	164,9	Тк №11	
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>16,6</b>	<b>14,84</b>	<b>92,47</b>	<b>638,54</b>		

**МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-4)**

<b>Младшие 6-10 лет</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Жаркое по-домашнему	230	7,99	5,04	0,42	334,95	Тк №31	
	Чай черный сладкий	200	0,08	0,01	10,99	56,85	Тк №22	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	33,4	187,04	Тк №10.7	
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>14,39</b>	<b>5,85</b>	<b>44,81</b>	<b>578,84</b>		
Обед	Щи с капустой и картофелем	250	2,23	4,82	0,83	126,38	Тк №19	
	Плов из отварной говядины	200	11,5	4,25	37,18	240,56	Тк №12	
	Кисель	200	0,31	0	39,4	160	Тк №48	
	Пшеничный	80	6,32	0,8	33,4	187,04	Тк №10.7	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	Тк №42	
<b>Итого</b>		<b>830</b>	<b>21,26</b>	<b>10,07</b>	<b>118,91</b>	<b>752,74</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>35,65</b>	<b>15,92</b>	<b>163,72</b>	<b>1331,58</b>		
<b>Старшие 12-18</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Жаркое по-домашнему	280	12,16	7,35	0,51	407,76	Тк №31	
	Чай черный сладкий	200	0,08	0,01	10,99	56,85	Тк №22	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	33,4	187,04	Тк №10.7	
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>18,56</b>	<b>8,16</b>	<b>44,9</b>	<b>651,65</b>		

**МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-5)**

<b>Младшие 6-10 лет</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Каша молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	Тк-24	
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	Тк №51	
	Бутерброд с сливочным маслом	50	2,03	8,6	18,5	129,1	Тк №9	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	Тк №62	
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>6,83</b>	<b>12,96</b>	<b>76,83</b>	<b>418,9</b>		
Обед	Салат из отварной свеклы	100	2,14	7,64	8	127,28	Тк №75	
	Суп из рыбных консервов	250	3,42	3,91	4,09	101,82	Тк №69	
	Гуляш из говядины	80	6,03	12,54	4,62	125	Тк №34	
	Макароны отварные	150	1,25	2,47	18,03	161,23	Тк №25	
	Чай черный сладкий	200	0,08	0,01	10,99	56,85	Тк №22	
	Пшеничный	80	6,32	0,8	33,4	187,04	Тк №10.7	
<b>Итого</b>		<b>860</b>	<b>19,24</b>	<b>27,37</b>	<b>79,13</b>	<b>759,22</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>26,07</b>	<b>40,33</b>	<b>155,96</b>	<b>1178,12</b>		
<b>Старшие 12-18</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Каша молочная манная	210	4,52	4,07	27,83	197	Тк-24	
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	Тк №51	
	Бутерброд с сливочным маслом	50	2,03	8,6	18,5	129,1	Тк №9	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	Тк №62	
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>7,95</b>	<b>13,07</b>	<b>76,83</b>	<b>454,9</b>		

**МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-6)**

<b>Младшие 6-10 лет</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	26,07	40,33	155,96	255,3	Тк №55	
	Тефтели	80	6,68	4,61	48,3	176,62	Тк №43	
	Чай черный сладкий	200	4	10,57	13,58	56,85	Тк №22	
	Пшеничный хлеб	40	0,08	0,01	10,99	85,17	Тк№ 10.7	
	Ржаной хлеб	40	2,6	0,48	10,5	72,4	Тк №7	
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>15,76</b>	<b>16,47</b>	<b>100,07</b>	<b>646,34</b>		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	Тк №27	
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	30,42	18,57	3,2	293,75	Тк №59	
	Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93	Тк №20	
	Компот из сухофруктов	200	0,59	0	28,2	116	Тк №55	
	Пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Тк №10.7	
	Ржаной	40	2,6	0,48	10,5	72,4	Тк №7	
	Банан	100	0,2	0	5,75	24,5	Тк №66	
<b>Итого</b>		<b>900</b>	<b>39,62</b>	<b>28,33</b>	<b>78,05</b>	<b>816,28</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>55,38</b>	<b>44,8</b>	<b>178,12</b>	<b>1462,62</b>		
<b>Старшие 12-18</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,02	5,53	50,19	290,97	Тк №55	
	Тефтели	100	6,25	15,71	16,97	218,27	Тк №43	
	Чай черный сладкий	200	0,08	0,01	10,99	56,85	Тк №22	
	Пшеничный хлеб	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк№ 10.7	
	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	10,58	108,6	Тк №7	
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>22,31</b>	<b>22,37</b>	<b>113,23</b>	<b>787,19</b>		

**МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-7)**

Младшие 6-10 лет								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,82	7,5	64,5	235,6	Тк №5	
	Какао напиток с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	Тк №3	
	Пшеничный	80	6,32	0,8	33,4	187,4	Тк №10.7	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	Тк №42	
	Сыр	33	3,69	3,97	0	82,67	Тк №2	
<b>Итого</b>		<b>563</b>	<b>20,08</b>	<b>15,99</b>	<b>126,13</b>	<b>685,79</b>		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	4,34	2,53	12,21	136	Тк №14	
	Котлета из говядины	80	2,36	2,5	8,18	143,88	Тк №15	
	Капуста тушеная	200	3,43	4,26	9,02	108,36	Тк №26	
	Чай черный сладкий	200	0,08	0,01	10,99	56,85	Тк №22	
	Пшеничный	80	6,32	0,8	33,4	187,4	Тк №10.7	
<b>Итого</b>		<b>810</b>	<b>16,53</b>	<b>10,1</b>	<b>73,8</b>	<b>632,49</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1373</b>	<b>36,61</b>	<b>26,09</b>	<b>199,93</b>	<b>1318,28</b>		
Старшие 12-18								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	7,7	10	68,9	308,6	Тк №5	
	Какао напиток с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	Тк №3	
	Пшеничный	80	6,32	0,8	33,4	187,4	Тк №10.7	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	Тк №42	
	Сыр	40	5,68	4,81	0	100,2	Тк №2	
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>23,95</b>	<b>19,33</b>	<b>130,53</b>	<b>776,32</b>		

**МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-8)**

**Младшие 6-10 лет**

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Каша перловая	150	2,06	2,33	28,12	179,34	Тк №16	
	Курица отварная	100	16,98	13,6	0	206,25	Тк №29	
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	Тк №51	
	Пшеничный	80	6,32	0,8	33,4	187,04	Тк №10.7	
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>26,36</b>	<b>16,73</b>	<b>81,72</b>	<b>657,43</b>		
Обед	Винегрет	100	1,4	10,04	7,29	125,1	Тк №14	
	Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,3	Тк №30	
	Рис отварной	150	1,43	6,21	31,15	141,63	Тк №10	
	Кисель	200	0,31	0	39,4	160	Тк №48	
	Пшеничный	80	6,32	0,8	33,4	187,04	Тк №10.7	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	Тк №62	
<b>Итого</b>		<b>880</b>	<b>11,86</b>	<b>22,54</b>	<b>133,52</b>	<b>765,07</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>38,22</b>	<b>39,27</b>	<b>215,24</b>	<b>1422,5</b>		

**Старшие 12-18**

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Каша перловая	180	2,47	2,79	33,74	197,21	Тк №16	
	Курица отварная	100	16,98	13,6	0	206,25	Тк №29	
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	Тк №51	
	Пшеничный	80	6,32	0,8	33,4	187,04	Тк №10.7	
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>26,77</b>	<b>17,19</b>	<b>87,34</b>	<b>675,3</b>		

**МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-9)**

<b>Младшие 6-10 лет</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,02	6,6	53,6	235,71	Тк №1	
	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,9	Тк №58	
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	60	7,8	8,9	18,5	164,9	Тк №11	
	Банан	100	0,2	0	5,75	24,5	Тк №66	
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>13,46</b>	<b>16,99</b>	<b>106,79</b>	<b>552,01</b>		
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	Тк №18	
	Борщ с капустой и картофелем	250	4,45	6,23	4,8	168,53	Тк №23	
	Каша гречневая рассыпчатая с соусом красным основным	250	7,45	6,85	10,92	302,67	Тк №55-15	
	Компот из сухофруктов	200	0,59	0	28,2	116	Тк №55	
	Пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Тк №10.7	
	Ржаной	40	2,6	0,48	10,5	72,4	Тк №7	
<b>Итого</b>		<b>880</b>	<b>26,17</b>	<b>17,45</b>	<b>100,24</b>	<b>699,02</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>42,77</b>	<b>32,29</b>	<b>192,71</b>	<b>1337,56</b>		
<b>Старшие 12-18</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	Тк №1	
	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,9	Тк №58	
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	60	7,8	8,9	18,5	164,9	Тк №11	
	Банан	100	0,2	0	5,75	24,5	Тк №66	
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>15,07</b>	<b>19,19</b>	<b>125,59</b>	<b>630,58</b>		

**МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-10)**

<b>Младшие 6-10 лет</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Гуляш из говядины	80	6,03	12,54	4,62	125	Тк №34	
	Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93	Тк №20	
	Кисель	200	0,31	0	39,4	160	Тк №48	
	Пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Тк №10.7	
	Ржаной	40	2,6	0,48	10,5	72,4	Тк №7	
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>12,37</b>	<b>17,23</b>	<b>71,93</b>	<b>550,03</b>		
Обед	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	Тк №9.7	
	Суп крестьянский с крупой	250	10	8,63	7,9	167,3	Тк №26	
	Бефстроганов	80	3,1	4,04	3,1	152,46	Тк №24	
	Каша перловая	150	2,06	2,33	28,12	179,34	Тк №16	
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	Тк №51	
	Пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Тк №10.7	
	Ржаной	40	2,6	0,48	10,5	72,4	Тк №7	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	Тк №42	
<b>Итого</b>		<b>960</b>	<b>23,72</b>	<b>20,66</b>	<b>102,81</b>	<b>857,86</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>36,09</b>	<b>37,89</b>	<b>174,74</b>	<b>1407,89</b>		
<b>Старшие 12-18</b>								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	Гуляш из говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	Тк №34	
	Картофельное пюре	180	1,24	4,09	0,85	128,32	Тк №20	
	Кисель	200	0,31	0	39,4	160	Тк №48	
	Пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5	Тк №10.7	
	Ржаной	60	3,96	0,72	10,58	108,6	Тк №7	
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>17,05</b>	<b>19,08</b>	<b>81,57</b>	<b>666,32</b>		