

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	Калорийность	№ 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	
итого		550	21,32	22,72	61,21	568,86		
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	
итого		870	16,21	22,17	104,82	788,36		
Итого за день		1420	37,53	44,89	166,03	1357,22		

Старшие 12-18

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ 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	
итого		550	21,32	22,72	61,21	568,86		

МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-2)

Младшие 6-10 лет								
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	
Итого		500	19,68	8,91	59,54	476,78		
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	
Итого		770	24,35	24,26	77,45	849,76		
Итого за день		1270	44,03	33,17	136,99	1326,54		
Старшие 12-18								
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	
Итого		530	19,93	9,4	63,14	509,03		

МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-3)

Младшие 6-10 лет								
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	
Итого		510	16,6	14,84	92,47	638,54		
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	
Итого		880	26,17	17,45	100,24	699,02		
Итого за день		1390	42,77	32,29	192,71	1337,56		
Старшие 12-18								
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	
Итого		510	16,6	14,84	92,47	638,54		

МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-4)

Младшие 6-10 лет								
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	
Итого		510	14,39	5,85	44,81	578,84		
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	
Итого		830	21,26	10,07	118,91	752,74		
Итого за день		1340	35,65	15,92	163,72	1331,58		
Старшие 12-18								
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	
Итого		560	18,56	8,16	44,9	651,65		

МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-5)

Младшие 6-10 лет

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	
Итого		510	6,83	12,96	76,83	418,9		
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	
Итого		860	19,24	27,37	79,13	759,22		
Итого за день		1370	26,07	40,33	155,96	1178,12		

Старшие 12-18

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	
Итого		560	7,95	13,07	76,83	454,9		

МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-6)

Младшие 6-10 лет								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ 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	
Итого		510	15,76	16,47	100,07	646,34		
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	
Итого		900	39,62	28,33	78,05	816,28		
Итого за день		1410	55,38	44,8	178,12	1462,62		
Старшие 12-18								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ 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	
Итого		590	22,31	22,37	113,23	787,19		

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	
Итого		563	20,08	15,99	126,13	685,79		
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	
Итого		810	16,53	10,1	73,8	632,49		
Итого за день		1373	36,61	26,09	199,93	1318,28		
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	
Итого		620	23,95	19,33	130,53	776,32		

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	
Итого		530	26,36	16,73	81,72	657,43		
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	
Итого		880	11,86	22,54	133,52	765,07		
Итого за день		1410	38,22	39,27	215,24	1422,5		

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	
Итого		560	26,77	17,19	87,34	675,3		

МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-9)

Младшие 6-10 лет								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ 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	
Итого		510	13,46	16,99	106,79	552,01		
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	
Итого		880	26,17	17,45	100,24	699,02		
Итого за день		1390	42,77	32,29	192,71	1337,56		
Старшие 12-18								
Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ 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	
Итого		560	15,07	19,19	125,59	630,58		

МКОУ «Кирчиженская СОШ» (Д-10)

Младшие 6-10 лет								
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	
Итого		510	12,37	17,23	71,93	550,03		
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	
Итого		960	23,72	20,66	102,81	857,86		
Итого за день		1470	36,09	37,89	174,74	1407,89		
Старшие 12-18								
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	
Итого		590	17,05	19,08	81,57	666,32		