

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ «СОШ № 8» г. Кирова

Т.Г.Куричева

Приказ № 31/2 от «30» августа 2024г.



**Примерное меню столовой  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 8»  
г. Кирова Калужской области.  
на 2024-2025 учебный год.**

№ рецептур	наименование блюда	объем порций, г.		энергетическая ценность						Витамины мг.				Минеральные вещества.					
				Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет									6-10 лет	11-17 лет
<b>1-й день</b>																			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>																			
417/2-83	Каша рисовая молочная	200/5	200/5	2,9	2,9	4,95	4,95	36,21	36,21	272,5	272,5	0,02	-	2,5	0,82	5,87	63,25	20,5	0,45
693/2-83	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	0,3	0,01	0,4	122	90,0	14	0,56
8/2-83	Бутерброд с сыром	25/20	25/20	4,27	4,27	9,02	9,02	19,57	19,57	179,3	179,3	0,04	0,08	-	0,5	60,4	26,1	6,6	0,51
<b><u>ОБЕД</u></b>																			
39/1-73	Салат из свежей помидор	100	100	1,6	1,6	12,8	12,8	4,7	4,7	140	140	0,03	6,15	-	1,3	25,5	40,1	13,8	0,58

203/3-83	Рассольник «Ленинградский» с куриным мясом	250/15	250/15	2,01	2,01	4,57	4,57	13,75	13,75	104,9	104,9	0,1	15,37	0,03	0,25	22,82	62,32	25,5	0,9
773/3-83	Макароны отварные	150/5	200/5	3,52	4,69	4,52	6,03	26,45	35,27	244,1	325,47	0,06	-	21	658	4,86	37,17	21,12	1,11
436/2-73	Гуляш из свинины	50/50	50/50	13,5	13,5	5,9	5,9	3,4	3,4	118	118	0,05	3	0,3	0,12	29,25	230,3	27,25	1,75
499/2-73	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	-	-	24,76	24,76	94,2	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб ржаной	40	40	2,34	2,34	0,3	0,3	17,77	17,77	75,6	75,6	0,1	0,01	-	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Вафли																		

## 2-й день

### ЗАВТРАК

248/3-73	Омлет натуральный	100	150	9,51	14,27	29,55	22,16	1,77	2,65	228,49	342,73	0,1	0,25	345	0,2	114,2	260,5	19,5	2,94
527/3-81	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	14	14	58	58	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4
8/2-83	Бутерброд с сыром	25/20	25/20	4,27	4,27	9,02	9,02	19,57	19,57	179,3	179,3	0,04	0,08	-	0,5	60,4	26,1	6,6	0,51

### ОБЕД

103/3-83	Винегрет	100	100	1,93	1,93	16,2	16,2	11,4	11,4	199	199	0,2	17	-	4,55	31,16	56,75	24,95	0,83
196/3-83	Щи из свежей капусты с картофелем с куриным мясом	250/15	250/15	6,89	8,61	6,72	8,4	11,47	14,34	133,8	167,25	0,08	7,29	12	0,18	36,24	141,12	37,88	1,01
380/3-83	Гречка отварная	150/3	150/3	8,39	8,39	6,31	6,31	40,32	40,32	302,1	302,1	0,2	-	0,002	1,91	14,6	234,56	49,93	4,44
353/2-73	Котлета из свинины	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,7	183,0	228,75	0,08	0,12	23,0	0,12	35	133,1	25,7	1,2

499/2-73	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	-	-	24,76	24,76	142	142	0,01	1,08	0,2	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб ржаной	40	40	3,1	3,1	1,06	1,06	21,3	21,3	109,2	109,2	0,09	-	-	0,6	59,24	-	6,4	0,96
	Снежок																		

### 3-й день

#### ЗАВТРАК

248/3-73	Каша манная	200/5	200/5	6,24	6,24	6,140	6,10	19,7	19,7	158,64	1458,64	0,08	1,09	36,72	0,1	192,17	156,05	23,52	0,3
33/73-2	Кофейный напиток	200	200	3,8	3,8	21,8	21,8	14,2	14,2	263,8	263,8	0,04	0,4	100	0,3	49,4	37,2	10	0,3
	Бутерброд с сыром	25/20	25/20	4,27	4,27	9,02	9,02	19,57	19,57	179,3	179,3	0,04	0,08	-	0,5	60,4	26,1	6,6	0,51

#### ОБЕД

39/I-73	Салат из отварной свеклы	100	100	1,7	1,7	6,8	6,8	9,2	9,2	105	105	0,02	7,36	-	313	38,21	72,56	19,06	1,21
133/83	Суп картофельный с курицей	250/15	250/15	2,34	2,34	2,83	2,83	16,64	16,64	141,25	141,25	0,14	12	-	2	25,85	76,8	31,13	1,26
773/3-83	Капуста тушеная	180	200	3,24		5,94		8,1		129,6		0,07	8,28	0,05	0,5	99,5	83,76	10,2	1,44
527/2-73	Чай с сахаром и лимоном	200/8	200/8	0,2	0,2	-	-	14	14	58	58	-	02,9	-	-	6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной	40	40	2,34	2,34	0,3	0,3	17,77	17,77	75,6	75,6	0,1	0,01	-	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Сок	200	200	0,1	0,1	-	-	20	20	92	92	0,02	50	0,009	0,2	7,46	14	1,58	0,032



## 5-й день

### ЗАВТРАК

419/2-83	Запеканка творожная	75	150	11,32	22,65	8,25	16,5	12,22	24,45	174	348	0,06	0,5	0,08	0,4	392,72	468,8	20	0,6
948/3-73	Кисель	200	200	-	-	-	-	19,6	19,6	80	80	0,6	30	-	-	9,0	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	40	3,1	3,1	1,06	1,06	21,3	21,3	109,2	109,2	0,09	-	-	0,6	59,24	-	6,4	0,96

### ОБЕД

81/2-83	Салат из свежей капусты с морковью	100	100	1,61	1,61	10,06	10,06	9,56	9,56	135,5	135,5	0,02	37,54	0,04	0,16	89,01	62,15	17,35	1,4
95/2-73	Суп гороховый с куриным мясом и пшеничными гречками	250/15	250/15	0,58	0,58	2,69	2,69	6,03	6,03	39,8	39,8	0,14	12	-	2	25,85	76,8	31,13	1,26
	Плов с мясом	100/25	100/25	7,7	7,7	9,4	9,4	17	17	185,5	185,5	5,5	0,9	12	1	0,9	72	4,2	2,2
499/2-73	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	-	-	24,76	24,76	94,2	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб ржаной	40	40	2,34	2,34	0,3	0,3	17,77	17,77	75,6	75,6	0,1	0,01	-	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Апельсин	1 шт.	1шт.																

## 6-й день

### Завтрак

412/2-83	Каша гречневая	150	200	8,39	8,39	6,31	6,31	40,23	40,23	302,1	302,1	0,2	-	0,002	1,91	14,6	234,56	49,93	4,44
----------	----------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-----	---	-------	------	------	--------	-------	------

33/73-2	Кофейный напиток	200	200	3,8	3,8	21,8	21,8	14,2	14,2	263,8	263,8	0,04	0,4	100	0,3	49,4	37,2	10,	0,3
8/2-83	Бутерброд с сыром	25/20	25/20	4,27	4,27	9,02	9,02	19,57	19,57	179,3	179,3	0,04	0,08	-	0,5	60,4	26,41	6,6	0,51
<b><u>ОБЕД</u></b>																			
133/83	Суп по крестьянски с курицей	250/15	250/15	2,34	2,34	2,83	2,83	16,64	16,64	141,25	141,25	0,14	12	-	2	25,85	76,8	31,13	1,26
753/2-73	Макаронь отварные	150	200	3,52	4,69	4,52	6,03	26,45	35,27	244,1	325,47	0,06	-	21	658	4,86	37,17	21,12	1,11
436/2-83	Котлета куриная	80	100	9,7	12,12	13,92	17,4	7,89	9,86	196	245	0,04	0,26	64	-	56	105,9	15,4	1,01
499/2-73	Компот из с/ф	200	200	0,04	0,04	-	-	24,76	24,76	94,2	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб ржаной	40	40	2,34	2,34	0,03	0,03	17,77	17,77	75,6	75,6	0,1	0,01	-	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Печенье	1 шт.	1 шт																

## День -7

### **Завтрак**

248/3-73	Омлет	100	150	9,51	14,27	29,55	22,16	1,77	2,65	228,49	342,73	0,1	0,25	345	0,2	114,2	260,5	19,5	2,94
527/3-81	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	14	14	58	58	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4
8/2-83	Бутерброд с сыром	25/20	25/20	4,27	4,27	9,02	9,02	19,57	19,57	179,3	179,3	0,04	0,08	-	0,5	60,4	26,1	6,6	0,51
<b><u>ОБЕД</u></b>																			
103/3/3	Винегрет	100	100	1,93	1,93	16,2	16,2	11,4	11,4	199	199	0,2	17	-	4,55	31,16	56,75	24,95	0,83

203/3/83	Борщ из свежей капусты	200/15	250/15	1,6	2	4,16	5,2	10,48	13,1	124	155	0,13	10,7	1	0,25	44,38	128,7	35	12
753/2-73	Жарко по домашнему	50/50	50/50	13,5	13,5	5,9	5,9	3,4	3,4	118	118	0,05	3	0,3	0,12	29,25	230,3	27,25	1,75
499/2-73	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	-	-	24,76	24,76	94,2	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб ржаной	40	40	2,34	2,34	0,3	0,3	17,77	17,77	75,6	75,6	0,1	00,1	-	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Йогурт																		

### 8-й день

#### ЗАВТРАК

412/2-83	Каша дружба	160/5	200/5	6,1	7,62	11,2	14	23,5	29,37	260	325	0,26	1,2	81	0,01	152,6	257,3	86,7	0,585
693/2-83	какао	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	0,3	0,01	0,4	122	90,0	14	0,56
	Хлеб пшеничный	40	40	3,1	3,1	1,06	1,06	21,3	21,3	109,2	109,2	0,09	-	-	0,6	59,24	-	6,4	0,96

#### ОБЕД

103/3-83	Салат из свежих помидор	100	100	1,6	1,6	12,8	12,8	4,7	4,7	140	140	0,03	6,15	-	1,3	25,5	40,1	13,8	0,58
138/83	Суп с курицей вермишелевый	250/15	250/15	2,5	2,5	4	4	15,75	15,75	110	110	0,1	2,15	0,02	0,12	17	138,6	21,25	0,35
380/2-73	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,45	124,73	187,1	0,14	18,17	25,5	36,98	8,4	86,6	27,75	1,01
	Печень в соусе	25/25	50/50	7,55	15,1	4,9	9,8	2,15	4,3	83	166	0,2	5,22	0,00	0,08	43,5	160,72	28,8	2,6

527/2-73	Чай с сахаром и лимоном	200/8	200/8	0,2	0,2	-	-	14	14	58	58	-	02,9	-	-	6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной	40	40	2,34	2,34	0,3	0,3	17,77	17,77	75,6	75,6	0,1	0,01	-	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Снежок	250250																	

### 9-й день

#### ЗАВТРАК

414/2/83	Каша геркулесовая	200/5	200/5	8,16	8,16	9,84	9,84	35,6	35,6	264	264	0,22	0,5	32	-	137,34	315,4	79,6	1,66
693/2-83	Какао	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	0,3	0,01	0,4	122	90,0	14	0,56
	Хлеб пшеничный	40	40	3,1	3,1	1,06	1,06	21,3	21,3	109,2	109,2	0,09	-	-	0,6	59,24	-	6,4	0,96

#### ОБЕД

81/83-3	Салат из свежих огурцов	100	100	0,73	0,73	12,5	12,5	1,7	1,7	122	122	0,02	10,46	-	5,36	45,53	97,06	20,85	0,6
138/2-83	Суп рыбный	250/25	250/25	8,61	8,61	8,4	8,4	14,34	14,34	167,25	167,25	0,1	9,11	15	0,17	45,31	176,53	47,35	1,26
380/2-73	Гречка отварная	150	150	8,39	8,39	6,31	6,31	40,32	40,32	30,21	302,1	0,2	-	0,002	1,91	14,6	234,56	79,93	4,44
668/3-83	Тефтели в соусе	50/50	50/50	6,1	6,1	21	21	11,3	11,3	259	259	0,15	0,36	0,05	0,27	31,63	92,6	20,87	1,2
699/2-83	Лимонный напиток	200	200	0,2	0,2	-	-	19,8	19,8	77	77	0,01	5,28	-	-	1,11	11,5	2,49	0,11
	Хлеб ржаной	40	40	2,34	2,34	0,3	0,3	17,77	17,77	75,6	75,6	0,1	0,01	-	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
	Груша	1 шт.	1 шт.																

### 10-й день

#### ЗАВТРАК

419/2-83	Запеканка	75	150	11,32	22,65	8,25	16,5	12,22	24,45	174	348	0,06	0,5	0,08	0,4	392,72	468,8	20	0,6
----------	-----------	----	-----	-------	-------	------	------	-------	-------	-----	-----	------	-----	------	-----	--------	-------	----	-----



