

Утверждаю
Директор МКОУ Гагарьевская сош
Н. В. Тельминова

Примерное
десятидневное меню
МКОУ Гагарьевская средняя общеобразовательная школа
осень- зима

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
	Яйцо варёное 1 шт. № 18	5.1	4	0.3	63	0.1	0.028	0	80	0	32	80	0.14	
	Чай со сгущёным 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	
обед	7-11л 80	Салат из свёклы с чесноком № 57	0.6	3	3.4	66.1	0.04	0.0015	0.018	0.0075	0	3.6	4.5	0.03
	7-11л 250	Щи из свежей капусты с картофелем № 34	2.275	6.765	12.05	118	0	0.129	0.155	4.66	2	21.74	219.98	3.12
	7-11л 150/5	Каша гречневая рассыпчатая № 186	7.196	8.87	35.398	257.98	0.04	0.241	0.06	1.025	0	32.64	169.08	1.94
		Котлеты, биточки, шницели рубленые 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
		Томатный соус 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	4,92	0,84	20,88	117	0,004	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
		хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
		Кисель из плод. или ягод.концент 200 гр. №291	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0	0.2	0	0.03
		ИТОГО	34.977	0.11	71.327	793.3	0.11	0.4664	0.4132	10.4645	50.66	85.42	610.45	8.871
	Всего за день	52.997	14.05	140.367	1273.1	0.21	0.6434	0.7672	92.5045	51.76	351.92	690.45	11.881	

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	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
	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	
	какао 200 № 274	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 100	8.2	1.4	34.8	195	0	0.2308	0.09	3.4	0	33	218	4.2	
	ИТОГО	23.227	23.845	108.282	776.4	0.31	0.6715	3.9589	4.6885	36.575	560	852.08	10.574	
обед	7-11л 80	Салат из 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
	7-11л 250	Рассольник с мясом и сметаной № 2	0.6	1.86	2.14	28.4	0.46	0	0	0	3.57	35.09	6.99	0.33
	7-11л 150	Рис отварной № 191	7.248	13.075	47.087	359.95	0.068	0.3775	0.288	3.9475	60.52	81.6	214.5	2.754
		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 томатный 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 хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,3
			5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
		Компот из свежих плодов № 631	0.44	0.23	31.8	128.4	0	0.0165	0.011	0.165	90.75	9.3	6.5	1.285
		ИТОГО	25.683	39.348	181.356	953.36	0.551	0.795	0.43	6.8675	156.635	201.08	505.87	8.109
	Всего за день	48.91	63.193	289.638	1729.76	0.861	1.4665	4.3889	11.556	193.21	761.08	1357.95	18.683	

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
	Салат витаминный 80 с раст.маслом № 15	3.214	7.015	18.346	115.35	-	0.406	0.134	2.01	54	107	100.3	1.27	
	Чай с лимоном 200 № 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	27.364	37.095	113.851	489.59	0	0.583	0.2385	4.94	99.75	162.65	270.35	4.195	
обед	7-11л 80	Винегрет овощной № 76	2.005	5.225	11.21	103.7	-	0.0835	0.06	1.034	27.5	35.15	56.8	0.755
	7-11л 250	Суп с макаронными изделиями № 52	10.02	11.81	20.67	230.9	-	0.09	0.15	-	15.8	89	-	1.8
	7-11л 150	Жаркое по домашнему № 32	16.3	17.9	27.9	335.7	-	0.24	0.17	-	31.3	35.2	-	3.5
	кофейный напиток с молоком 200гр. № 30/Молоко сгущ. с сах. 8,5% жирности № 199	0	0	9.98	37.9	-	-	-	-	-	0.2	-	0.03	
	7-11л 40	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92 5,2	0,84 1	20,88 33,2	117 140	0 1	0,184 0,17	0,072 0,07	2,72 0,7	0 0	26,4 22	174,4 130	3,36 2
	ИТОГО	28.325	34.935	69.76	708.2	0	0.4135	0.38	1.034	74.6	159.55	56.8	6.085	
	Всего за день	55.689	72.03	183.611	1197.79	0	0.9965	0.6185	5.974	174.35	322.2	327.15	10.28	

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 сгущ.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
Чай 200гр. № 136	0		0	14.97	56.85	0	0	0	0	0	0.3	0	0	
	Пирожок с повидлом , печеный 100гр. № 451		5.2	2	60.3	279.7								
	Хлеб пшеничный 60		8	1.04	34.8	195	0	2.3	0.09	3.4	0	33	218	4.2
	ИТОГО		30.882	24.43	131.432	700.027	0.102	2.4167	0.5787	4.2237	1.045	315.77	631.11	5.315
обед	7-11л 200/5	Борщ с мясом № 62	4.265	5.372	0	151.8	0.02	0.148	0.112	1.79	43.53	58	96.3	1.28
	7-11л 80	Икра свекольная или морковная № 140	1.9	5.6	10	99	0.02	0.04	0.15	0.1	1.03	12.4	90	0.12
	7-11л 70		Голень куриная в сметанном соусе № 500,2	15.786	25.249	4.584	210	0	0.5158	0.131	0	0.9661	81.98	0
	7- 11л 100/0,005	Пюре из гороха №161		11.96	8.137	59.477	154.8	0	0.34	0.07	0	0	56.3	0
	7-11л 40	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	5,2		1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2	
	Чай с сахаром и лимоном 200гр. № 137		0.83	0.95	21.09	76	0	0.02	0.02	0.2	4	14	14	0.6
	ИТОГО		44.861	47.108	166.371	948.6	0.04	1.0638	0.483	2.09	49.5261	222.68	200.3	12.0269
	Всего за день		75.742	71.538	297.803	1648.627	0.142	3.4805	1.0617	6.3137	50.5711	538.45	831.41	17.3419

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	1.399
	масло порционное 15 гр. № 41	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 пшеничный 80	6.56	1.12	27.84	156	0	2.3	0.09	3.4	0	33	218	4.2	
	ИТОГО	22.276	18.525	88.091	335.4	31.508	2.5407	0.4854	214.6335	2.09	351.94	676.22	5.711	
обед	7-11л 80	Салат из капусты и моркови № 6	11.62	7.08	5.19	69.25	0	0.027	0.036	0.666	40.5	43.2	27.9	0.27
	7-11л 250	Суп из рыбной консервы № 44	8.99	8.837	27.21	166.48	0	0.207	0.1165	2.755	19.75	29.83	121.61	1.635
	7-11л 120	Макаронные изделия отвар. № 291 Котлеты № 275	7,484 6,600	7,58 10,340	39,764 0,960	253,88 159,6	0.032	0.1508	0.0576	1.324	0	16,92 21	72 95,4	0,916 1,0800
		Томатный соус 70 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
		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 хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
			5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2
		ИТОГО	27.31	17.337	58.96	381.53	0.092	2.3848	0.2531	5.995	125.11	93.13	175.71	2.695
	Всего за день	49.586	35.862	147.051	716.93	31.6	4.9255	0.7385	220.6285	127.2	445.07	851.93	8.406	

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	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
	Сыр порционный 30гр. № 29	3.9	4	0	51.6	31.3	0	0.03	90	0.1	150	90	0.1	
	Чай с сахаром 200 № 136	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	20.886	21.464	72.899	571.369	31.3595	0.394	0.3502	93.0412	1.41	236.53	503.132	4.535	
обед	7-11л 80	салат из моркови и яблоч № 131	15.18	17.635	13.35	150.8	0.06	0.009	0.114	0.054	0.72	273	144	0
	7-11л 250	Суп гороховый с 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
	7-11л 150	каша пшённая рассыпчатая № 126	7.248	13.075	47.087	359.95	0.068	0.3775	0.288	3.9475	60.52	81.6	214.5	2.754
		Гуляш из куринной грудки 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
		кофейный напиток 200гр. № 260	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 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	39,6	261,6	5,04
		хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
		ИТОГО	48.548	56.148	166.43	1161.01	0.128	0.779	0.714	11.7615	93.24	445.98	787.46	8.834
	Всего за день	69.434	77.612	239.389	1732.379	31.4875	1.173	1.0642	104.8027	94.65	682.51	1290.592	13.369	

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 сг.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
	Яйцо варёное № 18	0	0	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	27.802	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	Винегрет овощной № 76	2.005	5.225	11.21	10.37	0	0.0835	0.06	1.034	27.5	35.15	56.8	0.755
	7-11л 250	Суп картофельный с крупой № 80/Гренки из пшеничного хлеба №58	20.27	21.115	27.149	82.6	0	0.198	0.0815	1.505	15.75	30.35	123.35	1.615
	7-11л 150	Рагу овощное с мясом № 115/Говядина отворная № 62	25.63	22.015	41.27	355.2	0	0.35	0.347	8.27	87.5	91.85	354.7	19.948
		Компот из смеси сухофруктов 200 № 241	0.528	0	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
	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2	
	ИТОГО	54.993	49.475	184.189	906.53	0	0.8155	0.5605	10.809	130.75	157.35	534.85	22.318	
	Всего за день	82.795	71.455	241.701	1311.857	0.197	1.0603	1.0765	93.6327	131.75	488.42	1136.76	26.053	

завтрак	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
	Пирожки печёные с повидлом 100гр. № 451	5.2	2	60.3	279.7	0	0.1	0	0	0.1	16.9	0	1	
	Кофейный напиток 200 гр. № 259 200 № 137	14.555	16.738	8.66	236.03	0	0.066	0.092	2.69	1.5	15.1	116.8	1.71	
	Хлеб пшеничный 60	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	
обед	7-11л 80	Салат из свёклы с чесноком № 22	0.6	3	3.4	66.1	0.04	0.0015	0.018	0.0075	0	3.6	4.5	0.03
	7-11л 250	Свекольник со сметаной №7	19.71	0.9	13.83	158.16	0	0.12	0.15	0	8.85	72.9	0	1.02
	7-11л 100/5	Пюре гороха № 161	11.95	8.137	59.477	154.8	0	0.34	0.07	0	0	56.3	0	3.31
		Котлеты, биточки, шницели рубленые 70 № 99	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 хлеб ржаной	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	396	261,6	5,04
			5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2
	ИТОГО	60.305	30.291	153.696	933.43	0.08	0.7025	0.298	1.0325	8.85	165.74	173.58	6.3	
	Всего за день	88.31	60.269	269.336	1799.96	0.08	0.9185	0.565	3.7225	11.575	315.14	290.38	9.585	

завтрак	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	
Сосиска отварная 60 № 275			6.6	10.34	0.96	159.6	0	0	0	0	21	95.4	1.08		
Кисель из концентрата 200 № 291			0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0.03		
Хлеб пшеничный 40			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	
обед	7-11л 80	Салат из моркови и изюма № 15	1.26	7.08	19.53	145.09	0	0.07	0.06	0	5.63	50.97	0	0.95	
	7-11л 250	Суп с макаронными изделиями № 52	10.02	11.81	20.67	230.9	0	0.09	0.15	0	15.8	89	0	1.8	
	7-11л 150	Картофельное пюре № 7	1.88	1.93	5.9	46.31	0.17	0.03	0.03	0	40.32	46.63	31.15	0.59	
	Тефтели мясные 70гр. № 287			18.562	27.805	20.086	90.419	0	0.129	0.155	4.66	2	21.74	219.98	3.12
	Чай с сах., варен., джем... № 136			14.555	1.9	5.6	99	99	0.066	0.092	2.69	1.5	15.1	116.8	1.71
	7-11л 40	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	
			5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2	
	ИТОГО			43.742	47.326	137.985	868.72	99.17	0.385	0.487	7.35	65.25	223.44	367.93	8.17
Всего за день			62.458	67.376	205.203	1441.2	99.23	0.666	0.697	8.475	66.28	277.08	722.41	11.34	

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
	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 пшеничный 100 гр.	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 свеклы с изюмом № 26	3.35	4.33	10.27	93.34	0	0	0	0	4	59.11	0	0.89
	7-11л 250	Суп-лапша домашняя № 11	5.3	4.14	12.36	108	0	0.1	0.1	0	8.96	23.2	0	1.18
	7-11л 150	Капуста тушёная № 10	1.88	1.93	5.9	46.31	0.17	0.03	0.03	0	40.32	46.63	31.15	0.59
		Котлеты, биточки, шницели рубленые 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 томатный 50гр. № 228	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 хлеб ржаной	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	4,08	4,08	0	39,6	261,6	5,04
			5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2
		200 гр.	Чай с сахаром № 136	1.9	5.6	10	99	0	0.138	0.054	2.04	0	193	130.8
	ИТОГО	43.456	36.864	125.036	916.97	0.2	0.3629	0.3642	6.8152	101.94	349.38	378.84	8.931	
	Всего за день	56.566	56.434	198.876	1431.47	29.7	0.7137	0.5642	10.4152	106.19	418.55	611.84	14.561	