



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МКОУ «СОШ № 8» г. Кирова
 Т.Г.Куричева
 «31» августа 2022г.

**Примерное меню столовой
 муниципального казенного общеобразовательного учреждения
 «Средняя общеобразовательная школа № 8»
 г. Кирова Калужской области.
 на 2022-2023 учебный год.**

№ рецептур	наименование блюда	объем порций, г.								энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества.			
				Белки		Жиры		Углеводы				мг.				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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-й день																			
<u>ЗАВТРАК</u>																			
417/2-83	Каша рисовая молочная	150	200	3,5	7,4	5,7	7,6	17,55	23,4	130,2	182,5	0,008	0,01 8	2,4	0,002	55	-	-	0,03
693/2-83	Какао с молоком	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0	0,6	30	0,5	6,5	-	-	2	-
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	10,0	10,1	52,4	52,4	-	-	-	-	-	-	-	-
<u>ОБЕД</u>																			
39/1-73	Салат из свежей капусты с морковью	100	100	1,8	1,8	11,2	11,2	6,5	6,5	134,0	134,0	0,01	9,2	2,0	0,4	32	32	7,1	0,3

203/3-83	Рассольник «Ленинградский» с куриным мясом	250/15	250/15	2,0	2,0	5,75	5,75	11,75	11,75	107,5	107,5	0,04	10,6	3,0	0,5	3,8	37	9,1	0,5
773/3-83	Макароны отварные	150	200	5,1	6,8	4,35	5,8	30,3	40,4	180	240	0,057	-	2,7	2,6	57	54	19	0,6
436/2-73	Гуляш из свинины	50/50	50/50	7,3	7,3	17,4	17,4	10,9	10,9	238,0	238,0	0,04	1,2	0,4	0,08	11	90	23	14
499/2-7	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	-	-	25,2	25,2	100,	100,0	-	2	-	-	0,2	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,4	0,4	10,3	10,3	54,3	54,3	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Сок	300																	
	бутерброд с сыром		10																

2-й день

ЗАВТРАК

209/3-73	Каша пшеничная молочная	150	200	3,5	7,4	5,7	7,6	17,55	23,4	130,2	182,5	0,008	0,01	2,4	0,002	55	-	7	0,03
527/173-2	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,006	0,006	15,0	15,0	56,0	56,0	0,03	0,6						
	Бутерброд с сыром	35	35	1,7	1,7	11,1	11,1	9,8	9,8	145,0	145,0	0,01	-	-	0,02	10	53	10	0,6

ОБЕД

103/3-83	Винегрет	100	100	2,3	2,3	11,2	10,3	11,1	11,1	134,0	134,0	0,07	10,5	4,0	0,6	30	36	8,7	0,8
196/3-83	Щи из свежей капусты с картофелем с куриным мясом	250/15	250/15	2,0	2,0	5,75	5,75	11,75	11,75	107,5	107,5	0,04	10,5	3,0	0,5	3,8	37	9,1	0,5

380/3-83	Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	4,35	4,35	30,3	30,3	180,0	180,5	0,57	-	2,7	2,6	15,4	57,0	14	0,7
353/2-73	Котлета из свинины	80	100	16,5	21,4	13,5	17,4	2,5	3,2	192,0	255,0	0,04	-	-	0,4	11	65	13	0,8
499/2-73	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	-	-	25,2	25,2	100,	100,0	-	2	-	-	0,2	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,4	0,4	10,3	10,3	54,3	54,3	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Снежок	220																	

3-й день

ЗАВТРАК

419/2-83	Запеканка из творога	85	80	21,0	21,0	13,5	13,5	23,4	23,4	1885	188,5 0	0,02	0,03	-	0,00 2	15	53	8	0,03
948/3-73	Кисель	200	200	1,4	1,4	1,0	1,0	20,2	20,2	96,0	96,0	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	9,8	9,8	52,4	52,4	-	-	-	-	-	-	-	-

ОБЕД

39/I-73	Салат из отварной свеклы	100	100	1,8	1,8	11,2	11,2	6,5	6,5	134,0	134,0	0,01	9,2	2,0	0,4	32	32	7,1	0,3
133/83	Суп картофельный с курицей	250/15	250/15	2,25	2,25	4,25	4,25	16,5	16,5	112,5	112,5	0,12	9,14	0,01	1,4	53,2	107, 4	36	1,1
773/3-83	Капуста тушенная с мясом	150/50	150/50	17,15	18	11,6	14,16	13,8	18,4	233,5	278,5	0,252	-	1,5	0,1	59	13,4 5	25,5	112, 2

527/2-73	Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0	0,6	30	0,5	6,5	-	-	2	-
	Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,4	0,4	10,3	10,3	54,3	54,3	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Снежок	250																	

4-й день

ЗАВТРАК

248/3-73	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	210/10	10,5	21,0	16,8	33,6	1,8	3,6	200,2	400,50	0,02	0,03	0,01	0,02	12	52	7	0,5
527/3-81	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0	0,6	30	0,5	6,5	-	-	2	-
8/2-83	Бутерброд с сыром	35	35	1,7	1,7	11,1	11,1	9,8	9,8	145,0	145,0	0,01	-	-	0,02	10	53	10	0,6

ОБЕД

39/1-73	Салат из отварной свеклы	100	100	1,8	1,8	11,2	11,2	6,5	6,5	134,0	134,0	0,01	9,2	2,0	0,4	32	32	7,1	0,3
138/83	Суп вермишелевый с куриным мясом	250/25	250/25	2,25	2,25	4,25	4,25	16,5	16,5	112,5	112,5	0,12	9,14	0,01	1,4	53,20	107,4	36	1,1
541/2-83	Котлета рыбная	80	100	9,15	12,2	5,7	7,6	10,65	14,2	130,5	172,40	0,04	-	-	0,4	11	65	13	0,8

380/2-73	Картофель тушеный с овощами	150	150	3,15	4,2	4,95	6,6	20,1	26,8	138,0	184,0	0,57	-	2,7	2,6	17,3	57,0	19	0,7
699/2-83	Лимонный напиток	200	200	0,6	0,6	-	-	25,2	25,2	100,	100,0	-	2	-	-	0,2	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,4	0,4	10,3	10,3	54,3	54,3	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Сок	200																	

5 день

ЗАВТРАК

248/3-73	Каша манная молочная с маслом	150	200	3,5	5,2	5,7	7,6	17,55	23,4	64,37	185,2	0,008	0,018	2,4	0,02	55	-	7	0,5
33/73-2	Кофейный напиток смолоком	200	200	1,4	1,4	1,0	1,0	20,2	20,2	96,0	96,0	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	10,0	10,0	52,4	52,4								

ОБЕД

81/2-83	Салат из свежей капусты с морковью	100	100	1,8	1,8	11,2	11,2	6,5	6,5	134,0	134,0	0,01	9,2	2,0	0,4	32	32	7,1	0,3
95/2-73	Суп гороховый с куриным мясом и пшеничными гренками	250/15	250/15	1,25	1,25	4,25	3,5	10,2	10,2	81,2	87,5	0,05	5	-	-	53	40	16	1
	Плов с мясом	150	180	7,1	5,8	40,2	240,5	0,037	-	2,7	2,6	15,4	57,0	2,7	2,6	17,3	57,0	19	0,7

499/2-73	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0	-	2	-	-	0,2	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,4	0,4	10,3	10,3	54,3	54,3	0,7	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Яблоко	1 шт.																	

6-й день

Завтрак

248/3-73	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	210/10	10,5	21,0	16,8	33,6	1,8	3,6	200,2	400,5	0,02	0,03	0,01	0,02	12	52	7	0,05
527/3-81	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,006	0,006	15,0	15,0	56,0	56,0	0,3	0,6	-	-	-	-	-	-
8/2-83	Бутерброд с сыром	35	35	1,7	1,7	11,1	11,1	9,8	9,8	145,0	145,0	0,01	-	-	0,02	10	53	10	0,6

ОБЕД

133/83	Суп картофельный с курицей	250/25	250/25	2,25	2,25	4,25	4,25	16,5	16,5	112,5	112,5	0,12	9,14	0,01	1,4	53,20	107,4	36	1,1
753/2-73	Макароньы отварные	150	200	5,1	6,8	4,35	5,8	30,3	40,4	180	240	0,057	-	2,7	2,6	57	54	19	0,6
	Гуляш мясной		50/50	7,3	7,3	17,4	17,4	10,9	10,9	238,0	238,0	0,04	1,2	0,4	0,08	11	90	23	14
	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	21,8	88	0,6	30	0,5	6,5	-	-	-	-

	Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,4	0,4	10,3	10,3	10,3	54,3	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6	
День -7																				
<u>Завтрак</u>																				
	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	250/10	10,5	21,0	16,8	33,6	1,8	3,6	200,0	400,0	0,02	0,03	0,01	0,02	12	52	7	0,5	
693/2-83	Какао с молоком	200	200	0,2	0,2	0,006	0,006	15,0	15,0	56,0	56,0	0,03	0,6							
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	10,0	10,0	52,4	52,4									
<u>ОБЕД</u>																				
39/1-83	Салат из свежей капусты с морковью	100	100	2,3	2,3	11,2	10,3	11,1	11,1	134,0	134,0	0,07	10,5	4,0	0,6	30	36	8,7	0,8	
203/3/73	Суп рассольник «Ленинградский» с мясом	250/5	250/5	1,25	1,25	4,25	3,5	10,2	10,2	81,2	87,5	0,05	5	-	-	53	40	16	1	
753/2-73	Макароны отварные	150	200	5,1	6,8	4,35	5,8	30,3	40,4	180	240	0,057	-	2,7	2,6	57	54	18	0,6	
436/2-83	Котлета куриная	50	50	7,6	15,2	7,2	14,4	46,6	93,2	281,0	562	0	0,02	0,03	-	0,3	11	53	8	
0,4499/2-73	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0	-	2	-	-	0,2	-	-	0,3	

9-й день

ЗАВТРАК

449/2-83	Запеканка	150/20	200/30	21,0	28	13,5	18,0	20,7	27,6	288,0	384,0	0,02	0,03	-	0,3	15	53	8	0,4
948/3-81	Кисель	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0	0,6	30	0,5	6,5	-	-	2	-
	Хлеб пшеничный	35	35	1,7	1,7	11,1	11,1	9,8	9,8	145,0	145,0	0,01	-	-	0,02	10	53	10	0,6
<u>ОБЕД</u>																			
81/83-3	Салат из свеклы	100	100	1,8	1,8	11,2	11,2	6,5	6,5	134,0	134,0	0,01	9,2	2,0	0,4	32	32	7,1	0,3
222/2-83	Суп картофельный с вермишелью	250/15	250/15	1,25	1,20	4,25	4,25	11,0	11,0	85,5	87,5	0,07	5	-	-	53	40	13	1
773/2-73	Гречка отварная	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	21,9	29,2	145,5	194,0	0,057	-	2,7	2,6	17,3	57,0	19	0,7
	Печень в соусе	80	100	11	13	6,7	18,3	10,9	10,7	193,7	229,0	0,07	1,2	0,4	0,08	15	90	23	1,4
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,006	0,006	15,0	15,0	56,0	56,0	0,03	0,6						
	Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,4	0,4	10,3	10,3	54,3	54,3	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Апельсин	1 шт.																	
	бутерброд с сыром		10																

10-й день

ЗАВТРАК

248/3-83	Омлет натуральный с маслом	105/5	210/10	21,0	28,0	13,5	18,0	20,7	27,6	288,0	384,0	0,02	0,03	-	15	53	0,4	8	0,4
----------	----------------------------	-------	--------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	---	----	----	-----	---	-----

	сливочным																		
527/3-81	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0	0,6	30	0,5	6,5	-	-	2	-
3/3-73	Бутерброд с сыром	35	35	1,7	1,7	11,1	11,1	9,8	9,8	145,0	145,0	0,01	-	-	0,02	10	53	10	0,6
<u>ОБЕД</u>																			
39/3-83	Салат из свежей капусты	100	100	2,3	2,3	11,2	10,3	11,1	11,1	134	134	0,07	10,5	4,0	0,6	30	36	8,7	0,8
138/2-83	Суп картофельный с пшеном	250/25	250/25	7,0	7,0	3,75	3,75	18,25	18,25	135,0	135,0	0,14	10,1	-	2,4	56,40	115,0	38	1,4
286/2-83	Котлета рыбная	80	100	9,15	12,2	5,7	7,6	10,65	14,2	130,5	172,5	0,04	-	-	0,07	16	65	18	1,1
380/2-73	Картофельное пюре	150	200	5,1	6,8	4,35	5,8	30,3	40,4	180,0	240,5	0,057	-	2,7	2,6	17,3	57,0	19	0,7
699/2-83	Лимонный напиток	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0	-	2	-	-	0,2	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,4	0,4	10,3	10,3	54,3	54,3	0,7	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Яблоко	1 шт.																	

11-й день

ЗАВТРАК

	Каша манная молочная	150	200	3,5	7,4	5,7	7,6	17,55	23,4	130,2	182,5	0,008	0,01	2,4	0,02	55	-	7	0,03
--	----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-------	-------	------	-----	------	----	---	---	------

693/2-83	Какао с молоком	200	200	1,4	1,4	1,0	1,0	20,2	20,2	96,0	96,0	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	9,4	9,8	145,3	145,0	0,01	-	-	0,03	10	54	10	0,6
<u>ОБЕД</u>																			
81/83-3	Салат из свеклы	100	100	1,8	1,8	11,2	11,2	6,5	6,5	134,0	134,0	0,01	9,2	2,0	0,4	32	32	7,1	0,3
95/2-73	Суп гороховый с куриным мясом и пшеничными гречками	250/15/10	250/15/10	1,25	1,25	4,25	4,25	10,2	10,2	81,2	81,2	0,05	5	-	-	53	40	16	1
	Плов из свинины	150	180	7,1	5,8	40,2		240,5	370	0,037	-	2,7	2,6	15,4	57,0	14	0,7	-	-
499/2-73	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	-	-	25,2	25,2	100,	100,0	-	2	-	-	0,2	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,4	0,4	10,3	10,3	54,3	54,3	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Груша	1 шт.																	

12-й день

ЗАВТРАК

248/3-73	Омлет натуральный со сливочным маслом	105/2	210/10	10,5	21,0	16,8	33,6	1,8	3,6	200,2	400,5	0,2	0,03	0,01	0,02	12	52	7	0,5
----------	---------------------------------------	-------	--------	------	------	------	------	-----	-----	-------	-------	-----	------	------	------	----	----	---	-----

8/2-83	Бутерброд с сыром	35	35	1,7	1,7	11,1	11,1	9,8	9,8	145	145	1,01	-	-	0,02	10	53	10	0,6
527/73-2	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,006	0,006	15,0	15,0	56,0	56,0	0,03	0,6						

ОБЕД

138/2-83	Суп картофельный с курицей	250/25	250/25	7	7	3,75	3,75	18,25	18,25	135	135	0,14	10,1	-	2,4	56,4	115	38	1,4
753/3-83	Макароны отвар. со сл. маслом	150	200	5,1	6,8	4,35	5,8	30,3	40,4	180	240	0,057	-	2,7	2,6	17,3	57	19	0,7
	Гуляш мясной	50/50	50/50	7,3	7,3	17,4	17,4	10,9	10,9	238,0	238,0	0,04	1,2	0,4	0,08	11	90	23	14
	Чай с сахаром и лимоном.	200/8	200/8	0,2	0,2	0,006	0,006	15,0	15,0	56,0	56,0	0,03	0,6						
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	10,0	10,0	52,4	52,4	-	-	-	0,2	-			