

МКОУ Большеинская СОШ № 6  
имени Героя Советского Союза А.М. Назарова



Директор О.Н. ЧЕЛЫШЕВА  
Приказ № 119 от 11.08.2023 г.

Десятидневное циклическое меню – 7-11 лет

№	Масса	Б	Ж	У	Кал	№ тех.карты	
1	Каша молочная пшениная с маслом и сахаром	200/6	7,66	9,19	34,27	250,92	
	Какао с молоком	200	6,78	5,73	13,0	49,28	694
	Омлет натуральный с маслом (слив.)	150/7	9,68	16,1	2,00	191,83	
	Вафли	20	1,05	10,50	20,89	78,90	
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80	
		25	1,70	0,7	8,5	51,80	
		150	6,54	5,41	32,6	207,02	508
2	Гречка отварная	50/50	24,52	25,01	6,37	307,16	96
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	56,85	
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80	
3		25	1,70	0,7	8,5	51,80	
	Борщ со сметаной	250/10	2,80	7,20	15,70	142,30	114
	Сдоба	50	4,70	7,9	28,8	237,00	
	Кисель	200	0,02	0,00	30,82	121,56	648
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80	
		25	1,70	0,7	8,5	51,80	
		20	1,56	5,84	7,88	62,10	
4	Макаронны отварные	150	5,42	3,87	36,27	205,16	516
	Котлета куриная	100/50	17,29	20,04	4,26	306,18	305
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,20	27,87	111,85	639
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80	
		25	1,70	0,7	8,5	51,80	
	Печенье	20	3,00	7,80	25,88	72,50	
	Суп гороховый	250	7,50	5,13	26,40	147,30	139
5	Сыр	15	6,9	8,7	0,00	108,00	
	Яблоко	200	1,8	0,40	16,2	80,0	
	Сок	200	1,00	0,00	21,20	94,00	
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80	
	25	1,70	0,7	8,5	51,80		

6	Каша рисовая с маслом и сахаром	200/6	7,30	11,20	49,30	333,30
	Манник	80	8,00	7,40	31,2	216,83
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	56,85
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80
	Курица запеченная	25	1,70	0,7	8,5	51,80
	Рис отварной с кукурузой и морковью	100	26,48	26,92	0,85	297,23
	Чай с лимоном	150	3,66	3,82	37,15	201,52
	Хлеб пшеничный, ржаной	200/8	0,20	0,05	15,00	56,85
8	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80
	Щи со свежей капустой со сметаной	25	1,70	0,7	8,5	51,80
	Сдоба	250/10	3,44	3,80	8,50	86,50
	Компот из сухофруктов	50	4,70	7,90	28,80	237,00
9	Хлеб пшеничный, ржаной	200	0,50	0,20	27,87	111,85
	Рыба жаренная	25	2,10	0,90	8,7	54,80
	Картофельное пюре	25	1,70	0,7	8,5	51,80
	Бутерброд с повидлом	100	20,22	12,95	4,19	254,26
	Кисель	150	3,38	2,68	24,04	138,44
	Хлеб пшеничный, ржаной	15	0,08	0,02	9,22	36,60
10	Суп с рыбными консервами	200	0,20	0,00	30,82	121,56
	Пирог с картофелем	25	2,10	0,90	8,7	54,80
	Чай с сахаром	25	1,70	0,7	8,5	51,80
	Хлеб пшеничный, ржаной	250	11,31	10,46	31,50	221,00
	Чай с сахаром	75	9,54	22,63	35,85	389,14
	Хлеб пшеничный, ржаной	200	0,20	0,05	15,00	56,85
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	1,70	0,7	8,5	51,80

МКОУ Большеинская СОШ № 6  
имени Героя Советского Союза А.М. Назарова



Директор Васильева О.Г. Чельшова  
Приказ № 67/01 от 04.05.2023 г.

Десятидневное циклическое меню -- 12-18 лет

№	Масса	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.карты
1	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200/6	9,19	34,27	250,92	
	Какао с молоком	200	5,73	13,0	49,28	
	Омлет натуральный с маслом с.л.	200/7	16,1	2,00	191,83	
	Вафли	20	1,05	10,50	20,89	
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80
		25	1,70	0,7	8,5	51,80
		180	6,54	5,41	32,6	207,02
2	Гречка отварная	50/50	24,52	25,01	307,16	
	Гуляш	200	0,20	0,05	15,01	56,85
	Чай с сахаром	25	2,10	0,90	8,7	54,80
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	1,70	0,7	8,5	51,80
	Борщ со сметаной	300/10	2,80	7,20	15,70	142,30
	Сдоба	50	4,70	7,9	28,8	237,00
	Кисель	200	0,02	0,00	30,82	121,56
3	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80
		25	1,70	0,7	8,5	51,80
	Конфета шок.	20	1,56	5,84	7,88	62,10
	Макаронны отварные	180	5,42	3,87	36,27	205,16
	Котлета куриная	100/50	17,29	20,04	4,26	306,18
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,20	27,87	111,85
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80
4	Печенье	25	1,70	0,7	8,5	51,80
		20	3,00	7,80	25,88	72,50
	Суп гороховый	300	7,50	5,13	26,40	147,30
	Сыр	15	6,9	8,7	0,00	108,00
	Яблоко	200	1,8	0,40	16,2	80,0
	Сок	200	1,00	0,00	21,20	94,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80
5		25	1,70	0,7	8,5	51,80

6	Каша рисовая с маслом и сахаром	200/6	7,30	11,20	49,30	333,30
	Манник со сгущ. молоком	100/20	10,00	9,25	39,00	271,04
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	56,85
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80
		25	1,70	0,7	8,5	51,80
		100	26,48	26,92	0,85	297,23
7	Рис отварной с кукурузой и морк	180	3,66	3,82	37,15	201,52
	Чай с лимоном	200/8	0,20	0,05	15,00	56,85
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80
		25	1,70	0,7	8,5	51,80
	Щи со свежей капустой со сметан	300/10	3,44	3,80	8,50	86,50
	Сдоба	50	4,70	7,90	28,80	237,80
8	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,20	27,87	111,85
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80
		25	1,70	0,7	8,5	51,80
	Рыба жаренная	100	20,22	12,95	4,19	254,26
	Картофельное пюре	180	3,38	2,68	24,04	138,44
	Бутерброд с повидлом	15	0,08	0,02	9,22	36,60
9	Кисель	200	0,20	0,00	30,82	121,56
	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80
		25	1,70	0,7	8,5	51,80
	Суп с рыбными консервами	300	11,31	10,46	31,50	221,00
	Пирог с картофелем	75	9,54	22,63	35,85	389,14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	56,85
10	Хлеб пшеничный, ржаной	25	2,10	0,90	8,7	54,80
		25	1,70	0,7	8,5	51,80