

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» с.Прохоры

А.А.Сивер



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» с.Прохоры

А.А.Сивер

«28» ноября 2013 г.

Номер технологической карты	Наименование 2 день	Выход блюд	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества				
			5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				11-15 лет	11-15 лет	11-15 лет	11-15 лет								
200	Капуста тушенная с мясом	45/110-130	4.10	6.78	6.90	89.12	0.34	5.90	0.56	0.50	35.45	56.89	21.30	2.47	
162	Картофельное пюре с маслом сливочным	160-170	2.50	4.00	30.50	200.00	0.20	7.40	0.12	0.20	54.00	112.00	30.00	3.90	
	Сок	185-200	1.20	0.00	28.60	112.00	0.04	8.00	20.00	0.00	40.00	36.00	20.00	0.04	
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.06	0.70	36.00	46.00	13.80	0.46	
	Кондитерские изделия без крема	15	1.50	2.36	14.88	31.40	0.01	0.00	0.00	0.00	5.80	0.00	0.00	0.42	
	ИТОГО:		11.55	14.01	96.28	511.02	0.64	21.30	20.74	1.10	171.25	250.89	85.10	7.29	
	Дополнительно молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	1.50	2.60	0.03	0.14	240.00	180.00	28.00	0.20	
	Суп гречневый с мясом	250	3.03	9.30	28.38	129.60	0.19	27.67	1.57	0.14	55.55	32.08	45.68	1.83	
	Макароны	150	1.20	16.00	13.20	157.90	0.30	0.08	0.00	1.80	28.00	46.00	4.90	0.50	
	Гуляш с куриным филе	75	5.50	16.50	5.77	244.50	0.08	0.00	0.00	0.68	6.95	192.3	28.72	2.47	
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.80	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» с. Прохоры

А.А.Сивер

«30» апреля 2023 г.

Номер технологической карты	Наименование 3 день	Выход блюд	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества				
			5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-15 лет	11-15 лет	11-15 лет										
186	Гречка отварная	150	8.40	7.40	22.00	223.30	0.07	0.00	0.00	0.12	35.00	145.00	64.00	3.90	
64	Рыба с овощами	110	29.00	19.00	34.01	225.00	0.19	6.60	0.29	0.75	20.00	29.00	39.00	0.99	
263	Чай с сахарм и лимоном	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.80	
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.06	0.70	36.00	46.00	13.80	0.46	
	ИТОГО:		39.65	27.27	86.41	586.80	0.31	6.6	0.35	1.57	106.00	228.00	122.80	6.15	
	Дополнительно молоко 3,2%	200	6.00	6.40	9.40	120.00	1.50	2.60	0.03	0.14	240.00	180.00	28.00	0.20	
	Борщ с мясом	250	3.03	9.03	28.38	129.60	0.19	27.67	1.57	0.14	55.55	133.92	45.68	1.83	
	Картофель тушеный	150	56.41	23.90	0.05	196.45	0.14	0.40	0.02	0.00	25.20	39.60	19.40	0.60	
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.80	
	ИТОГО:		59.44	32.93	43.43	386.05	0.33	28.07	1.59	0.14	92.75	181.5	71.08	3.23	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ «СОШ №4» с.Прохоры
 А.А.Сивер
 «30» января 2023 г.

Номер технологической карты	Наименование 4 день	Выход блюд	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества				
			5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				11-15 лет	11-15лет	11-15 лет									
39	Суп вермишел.с мясом/	250	9.90	4.1	14.10	165.10	0,06	6.34	0,00	0,00	12.60	2.00	25,00	1,0	
46	Запеканка творожная /	9/75	16,8	3.95	17.05	215.00	0.10	4.25	0.00	0.00	11.00	0.00	0.08	2.15	
	Плов с мясом	150	23.87	5.90	11.67	189.09	0.09	7.77	8.98	0.07	23.45	206.97	35.09	1.01	
263	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.80	
	Хлеб пшеничный	50	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.06	0.70	36.00	46.00	13.80	0.56	
	ИТОГО:		28.95	8.92	61.55	518.604	0.3	10.59	0.06	0.70	71.60	56.00	44.88	4.51	
			36.02	10.87	56.17	492.69	0.29	14.11	8.98	0.77	84.05	262.97	79.89	3.37	
	Дополнительно молоко 3,2%	200	6.00	6.40	9.40	120.00	1.50	2.60	0.03	0.14	240.00	180.00	28.00	0.20	
	Суп рисовый с мясом	250	6.70	9.40	18.40	196.90	1.02	8.25	0.04	1.60	25.90	24.30	25.90	1.50	
	Рис	150	2.90	3.20	41.50	205.00	0.03	0.00	0.00	1.50	15.00	75.10	27.00	0.60	
	Котлета мясная	60	11.20	16.00	13.20	157.90	0.30	0.08	0.00	1.80	28.00	146.00	4.90	0.50	
102	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	29.00	111.20	0.06	0.40	0.02	0.00	25.30	39.60	17.40	0.50	
	ИТОГО:		21.40	28.60	102.10	671.00	1.41	8.73	0.06	4.90	94.20	285	75.20	3.10	

Директор МБОУ «СО

Директор МБОУ «СОШ №4» с.Прохоры

А.А.Сивер

ss. phosphoric acid

[illegible]

Директор МБОУ «СОШ №4» с.Прохоры

→ А.А.Сивер

[illegible]

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» с. Прохоры

А.А.Сивер

«30» август 2023 г

Номер технологической карты	Наименование 7 день	Выход блюд 5-11 кл	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			11-15 лет	11-15 лет	11-5 лет									
27/75	Борщ с мясом/ Свекольник с мясом	300	10,9	6,10	16,10	218,30	0,12	8.25	0,00	0,75	24,60	164,00	25,00	1,0
440	Пельмени	80-100	17.20	18,10	53,1	345,34	0,00	0.68	0,12	0,45	48,70	67,09	45,76	0.80
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.06	0.70	36.00	46.00	13.80	0.46
102	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	29.00	111.20	0.06	0.40	0.02	0.00	25.30	39.60	17.40	0.50
	ИТОГО:		30.95	25.07	113.60	753.34	0.23	9.33	0.20	1.90	134.60	316.69	101.96	2.76
	Дополнительно молоко 3,2	200	6.00	6.40	9.40	120.00	1.50	2.60	0.03	0.14	240	180	28.00	0.20
	Суп вермиш.с мясом	250	6.70	9.40	18.40	196.90	1.02	8.25	0.04	1.60	25.90	24.30	25.90	1.15
	Картофель тушеный	150	56.41	23.90	0.05	196.45	0.14	0.40	0.02	0.00	25.20	39.60	19.40	0.60
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.80
	ИТОГО:		63.11	33.30	33.45	453.35	1.16	8.65	0.06	1.60	63.10	71.90	51.30	2.55

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» с.Прохоры

А.А.Сивер

«30» августа 2023 г



Номер технологической карты	Наименование 8 день	Выход блюд 5-11 кл	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			11-15 лет	11-15 лет	11-15 лет	11-15 лет								
186	Гречка	150	8.40	7.40	22.00	223.30	0.07	0.00	0.00	0.12	35.00	145.00	64.00	3.90
162	Курица запеченная	160	59.01	25.09	0.09	299.45	0.25	1.99	24.09	0.22	21.23	112.00	22.05	1.89
174	Овощи тушеные с горошком	30-40	2.10	5.10	0.00	15.00	0.04	1.90	0.09	2.20	85.00	125.20	5.81	6.03
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.06	0.70	36.00	46.00	13.80	0.46
263	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.80
	Яблоко	110-130	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	4.60	0.02	0.20	6.00	0.10	0.50	0.10
	ИТОГО:		72.16	38.86	62.29	723.25	0.41	8.49	24.26	3.44	195.23	436.30	112.16	13.18
	Дополнительно молоко 3,2%	200	6,00	64,00	9,40	120,00	1,50	2,60	0,03	0,14	240	180	28,00	0,20
	ОБЕД:													
75	Суп вермиш.с мясом	250	6.70	9.40	18.40	196.90	1.02	8.25	0.04	1.60	25.90	24.30	25.90	1.15
	Картофельное пюре	150	2.50	4.00	30.50	200.00	0.20	7.40	0.12	0.20	54.00	112.00	30.00	3.90
	Гуляш с куриным филе	65	15.50	16.50	5.77	244.50	0.08	0.00	0.00	0.68	16.95	192.30	28.72	2.47
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.80
	ИТОГО:		24.70	29.90	69.67	701.40	1.30	15.65	0.16	2.48	108.85	336.60	90.62	8.32

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» г. Прохоры

А.А.Сивер

30.05.2023 г.

Номер технологической карты	Наименование 9 день	Выход блюд	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества				
			1-4 кл	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11лет								
162	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	2.50	4.00	30.50	200.00	0.20	7.40	0.12	0.20	54.00	112.00	30.00	3.90	
	Гуляш печеночный	55-60	19.02	23.02	3.92	219.7	0.90	2.03	1.01	2.05	16.65	4.03	26.11	2.89	
6	Какао с молоком	200	5.80	5.80	34.40	205.60	0.06	1.60	40.00	0.40	172.20	8.40	6.00	0.80	
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.06	0.70	36.00	46.00	13.80	0.46	
	ИТОГО:		29.57	33.69	84.22	703.80	1.21	11.03	41.19	3.35	278.85	170.43	75.91	8.05	
	Дополнительно молоко 3,2%	200	6.00	6.40	9.40	120.00	1.50	2.60	0.03	0.14	240	180.00	28.00	0.20	
	Суп гречневый с мясом	250	3.03	9.30	28.38	129.60	0.19	27.67	1.57	0.14	55.55	32.08	45.68	2.30	
	Макароны	150	5.39	4.10	32.80	190.50	0.20	0.00	0.03	20.00	36.00	59.54	25.50	1.30	
	Тефтеля мясная	70	1.20	16.00	13.20	157.90	0.30	0.08	0.00	1.80	28.00	46.00	4.90	0.50	
	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	29.00	112.20	0.06	0.40	0.02	0.00	25.20	39.60	19.40	0.60	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» С.Прохоры

А.А.Сивер

«30» мая 2025 г

Номер технологической карты	Наименование 10 день	Выход блюд 5-11 кл	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			11-15 лет	11-15лет	11-15 лет									
	Овощи	35-50	0.66	0.12	2.30	12.80	0.36	7.20	0.08	1.00	6.00	14.40	6.60	0.24
174	Котлета мясная	75-80	11.20	16.00	13.20	157.90	0.30	0.08	0.00	1.80	28.00	146.00	4.90	0.50
39	Рис	150	3.01	3.10	36.01	201.60	0.01	0.00	0.00	1.99	16.00	110.10	36.00	0.68
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.06	0.70	36.00	46.00	13.80	0.46
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.80
	ИТОГО:		17.12	20.09	81.91	510.80	0.72	7.28	0.14	5.49	98.00	324.50	67.30	2.68
	Дополнительно молоко 3,2%	200	6.00	6.40	9.40	120.00	1.50	2.60	0.03	0.14	240.00	180.00	28.00	0.20
	Свекольник с мясом	250	3.03	9.03	28.38	129.60	0.19	27.67	1.57	0.14	55.55	133.92	45.68	1.83
	Гречка	150	5.40	19.00	34.01	225.00	0.19	6.60	0.29	0.75	20.00	29.00	39.00	0.99
	Курица запеченная	140	56.41	23.90	0.05	299.33	0.14	0.40	0.02	0.00	25.20	39.60	19.40	0.60
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.40	78.50	0.05	0.00	0.06	0.70	36.00	46.00	13.80	0.46
	ИТОГО:		64.84	51.93	77.84	732.43	0.57	34.67	1.94	1.59	136.75	248.5	117.88	3.88