

**ПРИМЕРНОЕ 8-МИ
ДНЕВНОЕ МЕНЮ
3-Х РАЗОВОЕ
ПИТАНИЕ 7-10ЛЕТ.**



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» с.Прохоры

А.А.Сивер

«15» мая 2023 г

№ технол огичес кой карты	Наименование 1 день	Выход блюд 1-4 кл	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
	ЗАВТРАК:													
	Пельмени	100-110		10.42	32.99	195.10	0.50	2.01	72.60	0.61	99.10	134.00	30.47	2.10
	Бутерброд с сыром	30/22	1.39	1.77	0.00	21.84	0.01	1.20	0.05	0.12	76.00	0.00	4.50	5.10
	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			1.39	12.19	47.99	276.94	0.51	3.21	72.65	0.73	187.10	142.00	40.97	8.00
	ОБЕД:													
	Борщ с мясом	250	3.03	9.30	28.38	126.90	0.19	27.67	1.57	0.14	55.55	133.92	45.68	1.83
	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	85-90	9.00	12.00	7.80	204.30	0.08	0.80	0.00	1.60	58.00	108.00	30.00	1.80
	Овощи свежие	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
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.80
	Сок	200	1.20	0.00	28.60	112.00	0.04	8.00	20.00	0.00	40.00	36.00	6.00	0.80
ИТОГО			19.04	25.49	123.98	739.50	0.75	43.67	21.65	4.24	186.55	375.42	121.28	6.07
	ПОЛДНИК:													
	Блины со сгущен.молоком	70/12	5.5	4.5	29.80	209.00	0.25	0.00	3.25	0.02	93.00	12.45	1.09	2.11
	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			5.50	4.50	44.80	269.00	0.25	0.00	3.25	0.02	105.00	20.45	7.09	2.91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25.93	42.18	216.77	1285.44	1.51	46.88	97.55	4.99	292.10	537.87	169.34	16.98



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» с.Прохоры

А.А.Сивер

«15» ноя 2023 г

№ технол огичес кой карты	Наименование 2 день	Выход блюд 1-4 кл	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
	ЗАВТРАК:													
	Каша молочная рисовая	250	0.5	10.42	32.99	195.10	0.50	2.01	72.60	0.61	99.10	134.00	30.47	2.10
45	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	63.00	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	76.80	4.80	1.00
	Бутерброд с маслом сливо.	30/15	1.39	1.77	0.00	21.84	0.01	1.20	0.05	0.12	76.00	0.00	4.50	5.10
	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			6.97	16.79	48.27	339.94	0.54	3.21	172.65	0.73	209.10	218.80	45.77	9.00
	ОБЕД:													
	Суп вермишелевый с мясо	250	6.70	9.40	18.40	196.90	1.02	8.25	0.44	1.60	25.90	24.30	25.90	1.15
	Гречка	150	8.60	7.40	46.80	246.60	0.07		0	0.12	76.00		4.50	5.10
	Рыба с овощами	100-110	13.87	7.85	6.53	150.00	0.10	3.35			52.11		25.00	0.96
102	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	29.00	112.20	0.06	0.40	0.02	0.00	25.20	36.90	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
ИТОГО														
			32.02	25.52	116.13	784.20	1.30	11.60	0.52	1.70	215.21	107.20	89.20	7.71
	ПОЛДНИК:													
	Вареники с картофелем	100	1.02	3.12	5.01	102.45	0.02	0.12	0.00	0.00	4.51	0.00	2.21	2.78
	Компот из свежих апельси.	200	0.23	0.30	0.00	5.27	0.00	0.02	0.11	0.00	10.78	0.00	0.00	0.00
ИТОГО			1.25	3.42	5.01	107.72	0.02	0.14	0.11	0.00	15.29	0.00	2.21	2.78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.24	45.73	169.41	1231.86	1.86	14.95	173.28	2.43	439.60	326.00	137.18	19.49



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» с.Прохоры

А.А.Сивер

«15» мая 2023 г

№ технол огичес кой карты	Наименование 3 день	Выход блюд 1-4 кл	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
	ЗАВТРАК:													
	Вареники с творогом	100-110	1.02	3.12	5.01	102.45	0.02	0.12			4.51		2.21	2.78
	Бутерброд с маслом	30/22	1.39	1.77	0.00	21.84	0.01	1.20	0.05	0.12	76.00	0.00	4.50	5.10
	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			2.41	4.89	20.01	184.29	0.03	1.32	0.05	0.12	92.51	8.00	12.71	8.68
	ОБЕД:													
	Свекольник с мясом	250	3.03	9.30	28.38	126.90	0.19	27.67	1.57	0.14	55.55	133.92	45.68	1.83
	Макароны	150	5.39	4.00	32.80	190.50	0.20	0.00	0.03	2.00	36.00	159.00	25.50	1.30
	Голень куриная	150-170	56.41	23.90	0.05	299.33	0.14	0.40	0.02	0.00	25.20	36.90	19.40	0.60
	Овощи свежие	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
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.80
	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														
			67.74	38.19	93.93	768.03	0.94	35.27	1.70	3.14	146.75	360.00	109.18	5.57
	ПОЛДНИК:													
	Оладьи с повидлом	65-75	6.8	2.40	37.10	38.12	0.30	0.50	0.10	3.30	32.87	118.73	18.51	1.19
	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			6.80	2.40	52.10	98.12	0.30	0.50	0.10	3.30	44.87	126.73	24.51	1.99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76.95	45.48	166.04	1050.44	.27	37.09	1.85	6.56	284.13	494.73	146.40	16.24



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ № 1» с.Прохоры

А.А.Сивер

«15» мая 2023 г

№ технол огичес кой карты	Наименование 4 день	Выход блюд 1-4 кл	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
	ЗАВТРАК:													
	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
	Сосиска	65	8.69	22.84	1.80	247.15	0.00	0.00	0.08	0.19	7.44	137.39	15.51	1.74
	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			11.59	26.04	58.30	512.15	0.03	0.00	0.08	1.69	34.44	220.49	48.51	3.14
	ОБЕД:													
	Суп гречневый с мясом	250	5.24	5.80	25.00	312.80	0.13	2.20	0.00	0.76	32.20	160.00	32.00	2.35
	Рагу овощное с мясом	150	5.39	4.00	3.80	190.50	0.20	0.00	0.03	2.00	36.00	159.00	25.50	1.30
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	36.00	6.00	0.80
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.46
ИТОГО			12.88	10.67	59.20	641.80	0.38	2.20	0.03	2.76	92.20	363.00	69.50	4.91
	ПОЛДНИК:													
	Запеканка творожная со сгущен.молоком	75/15	16.80	3.95	17.05	215.00	0.10	4.25	0.00	0.00	11.00	0.00	0.08	2.12
	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			16.80	3.95	32.05	275.00	0.10	4.25	0.00	0.00	23.00	8.00	6.08	2.92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41.27	40.66	149.55	1428.95	0.51	6.45	0.11	4.45	149.64	591.49	124.09	10.97



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» с.Прохоры

А.А.Сивер

«15» ноя 2023 г

№ технол огичес кой карты	Наименование 5 день	Выход блюд 1-4 кл	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
	ЗАВТРАК:													
	Запеканка творож.со сгущце	75-85	16.80	3.95	17.05	215.00	0.10	4.25	0.00	0.00	11.00	0.00	0.08	2.15
	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			16.80	3.95	32.05	275.00	0.10	4.25	0.00	0.00	23.00	8.00	6.08	2.95
	ОБЕД:													
	Суп гороховый с мясом	250	5.24	5.80	25.00	312.80	0.13	2.20	0.00	0.76	32.20	160.00	02.00	2.35
	Макароны	150	5.39	4.00	3.80	190.50	0.20	0.00	0.03	2.00	36.00	159.00	25.50	1.30
	Отбивная с курицы	100	11.09	12.00	13.20	157.90	0.20	0.05	0.00	1.10	23.00	150.00	5.90	0.20
	Овощи свежие	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
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	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	36.00	6.00	0.80
ИТОГО			24.63	22.79	74.70	821.50	0.74	9.45	0.11	4.86	121.20	527.40	72.00	5.35
	ПОЛДНИК:													
	Булочка домашняя	65-75	7.50	13.20	60.90	101.58	0.12	0.00	0.018	4.00	19.80	89.00	13.00	1.30
	Сок	200	1.20	0.00	28.60	112.00	0.04	8.00	20.00	0.00	40.00	36.00	6.00	0.80
ИТОГО			8.70	13.20	89.50	213.58	0.16	8.00	20.18	4.00	59.80	125.00	19.00	2.10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50.13	39.94	196.25	1310.08	1.00	21.70	20.29	8.86	204.00	660.40	97.08	10.40



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» с.Прохоры

А.А.Сивер

«15» мая 2023 г

№ технол огичес кой карты	Наименование 6 день	Выход блюд 1-4 кл	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
	ЗАВТРАК:													
	Вареники с картофелем	100-110	1.02	3.12	5.01	102.45	0.02	0.12			4.51		2.21	2.78
	Бутерброд с маслом	30/22	1.39	1.77	0.00	21.84	0.01	1.20	0.05	0.12	76.00	0.00	4.50	5.10
	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			2.41	4.89	20.01	184.29	0.03	1.32	0.05	0.12	92.51	8.00	12.71	8.68
	ОБЕД:													
	Суп рыбный	250	8.61	8.40	14.34	167.25	0.10	9.11	15.00	1.25	45.30	42.53	35.35	1.26
	Картофельное пюре	150	5.02	3.50	26.50	156.09	0.20	7.22	0.19	0.20	51.20	95.00	32.00	2.90
	Тефтеля мясная	80-90	7.90	7.40	34.05	124.11	0.07	0.00	0.00	0.12	76.00	0.00	21.01	5.10
	Овощи свежие	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
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.80
	Компот из апельсинов	200	0.23	0.30	0.00	5.27	0.00	0.02	0.11	0.00	10.78	0.00	0.00	0.00
ИТОГО			24.67	20.59	92.59	544.02	0.71	23.57	15.38	2.57	201.28	159.93	100.96	10.30
	ПОЛДНИК :													
	Сосиска в тесте	75-85	5.86	9.95	1.35	116.96	0.09	0.00	0.01	0.11	6.48	73.83	9.47	0.84
	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			5.86	9.95	16.35	176.96	0.09	0.00	0.01	0.11	18.48	81.83	15.47	1.64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32.94	35.43	128.95	905.27	0.83	24.89	15.44	2.80	312.27	249.76	129.14	20.62



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №4» с.Прохоры

А.А.Сивер

«15» июля 2023 г

№ технол огичес кой карты	Наименование 7 день	Выход блюд 1-4 кл	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
	ЗАВТРАК:													
	Суп молочный вермишелев	250	0.5	10.42	32.99	195.10	0.50	2.01	72.60	0.61	99.10	134.00	30.47	2.10
45	Яцйо	40	5.08	4.6	0.28	63.00	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	76.80	4.80	1.00
	Бутерброд с маслом и сыро	30/15	1.39	1.77	0.00	21.84	0.01	1.20	0.05	0.12	76.00	0.00	4.50	5.10
	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			6.97	16.79	48.27	339.94	0.54	3.21	172.65	0.73	209.10	218.80	45.77	9.00
	ОБЕД:													
	Суп картоф.с фрикаделька	250	0.84	0.86	6.63	145.02	0.04	8.01	0.32	0.36	26.46	25.64	10.60	0.55
	Картофель тушеный с мясо	230	39.57	10.74	45.93	438.70		8.97			31.10	337.00	65.70	4.03
	Сок	200	1.20	0.00	28.60	112.00	0.04	8.00	20.00	0.00	40.00	36.00	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			43.86	12.47	96.56	774.22	0.13	24.98	20.38	1.06	133.56	444.64	96.10	5.84
	ПОЛДНИК:													
	Вареники с капустой	100	1.02	2.11	6.45	110.58	0.09	0.21	0.00	0.00	5.69	0.00	3.56	3.89
	Комрот из сухофруктов	200	0.60	0.00	29.00	2.20	0.06	0.40	0.02	0.00	25.20	39.60	9.40	0.60
ИТОГО			1.62	2.11	35.45	112.78	0.15	0.61	0.02	0.00	30.89	39.60	12.96	4.49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.45	31.37	180.28	1226.94	0.82	28.80	193.05	1.79	373.55	703.04	154.83	19.33



А.А.Сивер

«15» мая 2023 г.

№ технол огичес кой карты	Наименование 8 день	Выход блюд 1-4 кл	Пищевые средства				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
	ЗАВТРАК:													
	Пельмени	100-110	19.80	21.03	55.4	456.02	0.00	0.92	0.19	0.65	59.98	89.11	51.45	2.90
	Бутерброд с сыром	30/22	1.39	1.77	0.00	21.84	0.01	1.20	0.05	0.12	76.00	0.00	4.50	5.10
	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			21.19	22.80	70.40	537.86	0.01	2.12	0.24	0.77	147.98	97.11	61.95	8.80
	ОБЕД:													
	Рассольник с мясом	250	2.82	5.20	11.98	130.98	0.09	8.38	2.35	31.15	56.73	24.18	45.68	10.93
	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
	Овощи свежие	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
	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	29.00	2.20	0.06	0.40	0.02	0.00	25.20	39.60	19.40	0.60
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.40	78.50	0.05	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.80
ИТОГО			30.20	12.09	70.35	413.57	0.65	23.75	11.43	32.22	123.38	293.15	112.77	13.58
	ПОЛДНИК:													
	Омлет	100	10.00	16.70	1.90	199.00	0.07	0.20	0.30	3.50	81.10	153.11	14.40	2.07
	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			10.00	16.70	16.90	259.00	0.07	0.20	0.30	3.50	93.10	161.11	20.40	2.87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51.39	51.59	157.65	1210.43	0.73	26.07	11.97	36.49	364.46	551.37	195.12	25.25