

**Основное 10-дневное цикличное меню(обеда) МБОУ СОШ пгт.
обучающихся в возрасте от 12 ЛЕТ И СТА**

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг
ОБЕД										
2012	12	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	9,00	0,6	1,0	1,5	17,4	0,7	0,0
2011	115	СУП ГРЕЧНЕЫЙ С КУРИЦЕЙ	180	27,00	9,7	11,2	6,0	163,5	0,6	0,1
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	44,00	12,3	9,9	3,2	170,3	9,2	0,1
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	17,00	5,6	0,7	35,9	172,1	0,0	0,1
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,00	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0
Итого за			810	105,00	42,3	30,0	119,4	943,3	11,7	0,3
Всего за день:				0,00	42,3	30,0	119,4	943,3	11,7	0,3
Сбалансированность:					1	0,7	2,8			

МКОУ СОШ

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг
ОБЕД										
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С	220	23,00	1,1	2,8	7,4	60,8	4,1	0,0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90	55,00	10,9	13,5	2,6	175,9	1,2	0,0
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	20,00	3,1	8,7	20,9	174,8	10,2	0,1
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	4,00	0,2	0,0	14,9	61,6	1,1	0,0
Итого за			780	105,00	29,0	32,2	98,5	808,6	15,4	0,2
Всего за день:				0,00	29,0	32,2	98,5	808,6	15,4	0,2
Сбалансированность:					1	1,1	3,4			

3 день

рецептур	технологический карты	Прием пищи, наименование блюда	порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг
ОБЕД										
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ КУРИЦА	180	23,00	8,2	8,9	11,0	157,5	2,5	0,1
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	2,00	0,6	2,6	3,2	39,0	1,2	0,0
2011	227	КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	90	33,00	15,5	3,3	0,5	93,9	0,9	0,1
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	220	11,00	4,3	3,0	44,8	223,3	0,0	0,0
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,00	0,2	0,1	16,2	64,6	0,0	0,0
2021	пп	СОК	200,00	30,00	1,2	1,1	17,2	65,6	1,0	1,0
Итого за			990	105,00	42,1	22,5	130,4	897,7	3,4	0,2
Всего за день:				0,00	42,1	22,5	130,4	897,7	3,4	0,2
Сбалансированность:					1	0,5	3,1			

7 день

Сборник рецептур	№ технологический карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг
ОБЕД										
2011	104	СВЕКОЛЬНИК ГОВЯДИНА	180	30,00	3,9	7,7	8,6	119,2	4,3	0,1
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	16,00	5,6	0,7	35,9	172,1	0,0	0,1
2011	293	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	49,00	24,1	29,9	0,1	365,7	1,0	0,1
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	2,00	0,6	2,6	3,2	39,0	1,2	0,0
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,00	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0
Итого за			780	105,00	48,3	48,1	120,6	1 116,0	7,6	0,3
Всего за день:				0,00	48,3	48,1	120,6	1 116,0	7,6	0,3
Сбалансированность:					1	1,0	2,5			

МКОУ СОШ

8 день

Сборник рецептур	№ технологический карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг
ОБЕД										
2011	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	31,00	6,8	6,4	6,3	111,6	3,0	0,0
2011	279	КОТЛЕТА ДОМАШНИЕ	110	43,00	6,8	20,7	11,1	258,4	1,7	0,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	15,00	10,2	8,3	46,4	300,8	0,0	0,3
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	30,00	10,0	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,00	0,2	0,1	16,2	64,6	0,0	0,0
Итого за			750	105,00	37,9	42,7	137,9	1 093,8	4,7	0,4
Всего за день:				0,00	37,9	42,7	137,9	1 093,8	4,7	0,4
Сбалансированность:					1	1,1	3,6			

МКОУ СОШ

9 день

Сборник	№	Масса	Пищевые вещества	Энергети-	Вит
---------	---	-------	------------------	-----------	-----

рецептур	технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	порци и	Цена, руб.	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Вит	
					Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг
ОБЕД										
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	225	31,00	1,9	1,3	9,6	58,1	3,8	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	46,00	20,2	22,2	12,4	336,0	30,0	0,1
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	60,00	20,0	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,00	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0
Итого за			785	105,00	35,4	32,2	92,6	816,8	35,2	0,1
Всего за день:				0,00	35,4	32,2	92,6	816,8	35,2	0,1
Сбалансированность:					1	0,9	2,6			

МКОУ СОШ

10 день

Сборник рецепту р	№ технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Вит	
					Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг
ОБЕД										
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ КУРИЦА	180	26,00	1,1	2,8	7,4	60,8	4,1	0,0
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13,00	4,3	2,9	31,2	168,4	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	30,00	15,3	17,5	3,8	234,2	1,7	0,1
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0
2021	пп	СОК	200,00	30,00	1,2	1,1	17,2	65,6	1,0	1,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,00	0,2	0,1	16,2	64,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			930	105,00	35,4	28,9	112,2	857,8	5,6	0,1
Всего за день:					35,4	28,9	112,2	857,8	5,6	0,1
Сбалансированность:					1	0,8	3,2			

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУ СОШ пгт Приморский
 Сундуй А.А.



Приказ № 22/5-А от 28/02/2025 г.

Приморский для организации питания РШЕ (зима-весна)

Витамины			Минеральные вещества								
В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
0,0	0,0	0,0	3,4	10,4	3,5	0,1	18,4	0,0	0,0	0,0	
0,1	0,1	0,0	12,2	101,7	27,3	1,4	147,2	3,6	0,0	0,1	
1,0	4,2	0,0	18,5	180,0	12,2	3,9	215,7	5,5	0,0	0,1	
0,0	0,0	0,0	21,8	41,1	10,4	1,0	65,5	0,8	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
1,2	4,3	0,0	69,0	338,2	58,0	6,7	471,8	9,8	0,0	0,2	
1,2	4,3	0,0	69,0	338,2	58,0	6,7	471,8	9,8	0,0	0,2	

Витамины			Минеральные вещества								
В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
0,0	0,1	0,0	20,6	30,2	13,9	0,7	247,5	3,2	0,0	0,0	
0,1	0,1	0,0	11,4	95,3	12,0	1,0	152,0	4,0	0,0	0,1	
0,1	0,0	0,1	37,8	82,0	29,3	1,2	746,5	8,2	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	13,3	5,1	4,6	0,4	24,9	0,0	0,0	0,0	
0,2	0,2	0,1	78,2	207,5	57,0	2,8	1 146,9	15,4	0,0	0,1	
0,2	0,2	0,1	78,2	207,5	57,0	2,8	1 146,9	15,4	0,0	0,1	

Витамины			Минеральные вещества								
В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
0,1	0,2	0,0	13,6	27,5	12,6	0,4	222,2	2,2	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	21,7	41,1	10,4	1,0	65,5	0,8	0,0	0,0	
0,1	0,0	0,1	10,0	71,1	11,0	1,2	138,3	3,2	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	#	0,0	0,0	0,0	
0,1	0,2	0,1	58,6	144,7	38,6	3,1	450,9	6,2	0,0	0,1	
0,1	0,2	0,1	58,6	144,7	38,6	3,1	450,9	6,2	0,0	0,1	

Витамины			Минеральные вещества								
В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
0,0	0,2	0,0	27,0	36,4	17,0	0,9	264,7	4,1	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	4,6	4,8	2,8	0,1	28,2	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,2	0,0	37,0	188,0	37,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	5,4	8,6	4,3	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,4	0,0	74,0	237,8	61,1	14,1	292,9	4,1	0,0	0,0	
0,0	0,4	0,0	74,0	237,8	61,1	14,1	292,9	4,1	0,0	0,0	

Витамины			Минеральные вещества								
В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
0,0	0,1	0,0	24,9	69,3	18,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,1	0,2	0,1	67,5	145,2	32,9	2,3	421,5	8,5	0,0	0,1	
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	#	0,0	0,0	0,0	
0,1	0,3	0,1	100,9	214,5	53,7	3,2	422,4	8,5	0,0	0,1	
0,1	0,3	0,1	100,9	214,5	53,7	3,2	422,4	8,5	0,0	0,1	

Витамины			Минеральные вещества								
----------	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,1	0,1	0,1	15,4	82,7	14,9	1,0	239,2	4,4	0,0	0,1
0,0	0,1	0,1	8,5	9,7	5,5	0,2	64,8	0,2	0,0	0,0
0,1	0,1	0,1	38,7	219,4	50,9	0,8	432,0	150,0	0,0	0,6
0,0	0,0	0,1	10,1	84,7	29,3	0,6	63,2	0,9	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	5,4	8,6	4,3	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
1,0	1,0	1,0	6,4	9,6	5,3	2,1	1,0	1,0	1,0	1,0
0,2	0,2	0,2	69,5	395,4	99,4	3,4	734,4	155,2	0,0	0,7
0,2	0,2	0,2	69,5	395,4	99,4	3,4	734,4	155,2	0,0	0,7

Витамины			Минеральные вещества								
B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
0,1	0,1	0,0	14,5	59,1	17,5	0,9	358,1	4,4	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	21,8	41,1	10,4	1,0	65,5	0,8	0,0	0,0	
0,2	0,1	0,1	21,0	203,7	22,2	2,0	266,6	8,3	0,0	0,2	
0,0	0,1	0,1	8,5	9,7	5,5	0,2	64,8	0,2	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
0,3	0,3	0,1	79,1	318,7	60,2	4,4	779,9	13,7	0,0	0,2	
0,3	0,3	0,1	79,1	318,7	60,2	4,4	779,9	13,7	0,0	0,2	

Витамины			Минеральные вещества								
B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
0,1	0,2	0,0	19,3	76,5	16,9	1,1	286,0	4,1	0,0	0,0	
0,0	0,1	0,1	17,5	78,9	18,0	1,0	213,8	3,4	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	22,1	242,9	162,8	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6		33,0	#	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	5,4	8,6	4,3	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,1	0,3	0,1	64,3	406,9	202,0	8,7	499,8	7,5	0,0	0,1	
0,1	0,3	0,1	64,3	406,9	202,0	8,7	499,8	7,5	0,0	0,1	

Витамины			Минеральные вещества								
-----------------	--	--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
0,0	0,1	0,0	11,0	30,7	12,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	76,0	190,0	44,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6		33,0	#	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9		0,0	0,0
0,0	0,1	0,0	109,9	225,3	62,5	5,1	272,4		3,2	0,0
0,0	0,1	0,0	109,9	225,3	62,5	5,1	272,4		3,2	0,0

Витамины			Минеральные вещества								
В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
0,0	0,1	0,0	20,6	30,2	13,9	0,7	247,5	3,2	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,1	21,4	140,0	18,3	0,9	83,4	0,0	0,0	0,0	
0,1	0,3	0,0	28,0	140,4	22,9	2,2	341,5	7,0	0,0	0,1	
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
1,0	1,0	1,0	6,4	9,6	5,3	2,1	1,0	1,0	1,0	1,0	
0,0	0,0	0,0	5,4	8,6	4,3	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
0,1	0,4	0,1	68,8	311,1	55,0	3,5	425,7		7,0	0,1	
0,1	0,4	0,1	68,8	311,1	55,0	3,5	425,7		7,0	0,1	