



Основное 10-дневное цикличное меню(обеда) МБОУ СОШ пгт. Пр обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет (зи 1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	
ОБЕД												
2012	12	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	20	6,00	0,6	1,0	1,5	17,4	0,7	0,0	0,0	
2011	115	СУП ГРЕЧНЕЫЙ С КУРИЦЕЙ	120	19,00	9,7	11,2	6,0	163,5	0,6	0,1	0,1	
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	23,00	12,3	9,9	3,2	170,3	9,2	0,1	1,0	
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	14,00	5,6	0,7	35,9	172,1	0,0	0,1	0,0	
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	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	0,0	
2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за				820	105,00	42,3	30,0	119,4	943,3	11,7	0,3	1,2
Всего за день:				0,00	42,3	30,0	119,4	943,3	11,7	0,3	1,2	
Сбалансированность:					1	0,7	2,8					

1

МКОУ СОШ

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	
ОБЕД												
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С	120	17,00	1,1	2,8	7,4	60,8	4,1	0,0	0,0	
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50	33,00	10,9	13,5	2,6	175,9	1,2	0,0	0,1	
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	13,00	3,1	8,7	20,9	174,8	10,2	0,1	0,1	
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	4,00	0,2	0,0	14,9	61,6	1,1	0,0	0,0	
2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за				780	105,00	29,0	32,2	98,5	808,6	15,4	0,2	0,2
Всего за день:				0,00	29,0	32,2	98,5	808,6	15,4	0,2	0,2	
Сбалансированность:					1	1,1	3,4					

2

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	
ОБЕД												
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	120	18,00	4,4	1,2	7,9	60,4	3,5	0,0	0,1	
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	13,00	5,6	0,7	35,9	172,1	0,0	0,1	0,0	
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	60	29,00	7,1	15,7	5,2	190,6	0,1	0,1	0,1	
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0	
2008	437	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ МОРС	200	7,00	0,1	0,0	12,1	38,7	0,0	0,0	0,0	
2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за				770	105,00	31,2	24,8	121,8	843,1	4,7	0,2	0,1
Всего за день:				0,00	31,2	24,8	121,8	843,1	4,7	0,2	0,1	
Сбалансированность:					1	0,8	3,9					

3

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	
ОБЕД												
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНА	180	22,00	1,4	4,1	8,3	78,5	6,2	0,0	0,0	
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	6,00	0,2	0,0	0,3	2,6	1,0	0,0	0,0	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	35,00	17,9	13,7	27,7	306,0	11,0	0,1	0,0	
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,00	0,2	0,1	16,2	64,6	0,0	0,0	0,0	
2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за				790	105,00	33,6	25,1	110,4	810,1	18,2	0,1	0,0
Всего за день:				0,00	33,6	25,1	110,4	810,1	18,2	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	0,7	3,3					

4

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг
ОБЕД											

2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ КУРИЦЫ	135	21,00	3,2	2,2	9,3	70,3	3,0	0,1	0,0
2021	54-10м-2020	КАПУСТА ТУШЕНАЯ ИЗ СВИНИНЫ	150	42,00	14,6	18,6	11,0	271,7	22,6	0,1	0,1
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,00	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0
2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0
Итого за			725	105,00	31,8	28,0	90,3	739,1	25,6	0,2	0,1
Всего за день:				0,00	31,8	28,0	90,3	739,1	25,6	0,2	0,1
Сбалансированность:					1	0,9	2,8				

5

МКОУ СОШ

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	
ОБЕД												
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ КУРИЦА	120	21,00	8,2	8,9	11,0	157,5	2,5	0,1	0,1	
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	2,00	0,6	2,6	3,2	39,0	1,2	0,0	0,0	
2011	227	КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	90	27,00	15,5	3,3	0,5	93,9	0,9	0,1	0,1	
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13,00	4,3	3,0	44,8	223,3	0,0	0,0	0,0	
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,00	0,2	0,1	16,2	64,6	0,0	0,0	0,0	
2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за				880	105,00	42,1	22,5	130,4	897,7	3,4	0,2	0,2
Всего за день:				0,00	42,1	22,5	130,4	897,7	3,4	0,2	0,2	
Сбалансированность:					1	0,5	3,1					

6

МКОУ СОШ

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг
ОБЕД											
2011	104	СВЕКОЛЬНИК ГОВЯДИНА	120	17,00	3,9	7,7	8,6	119,2	4,3	0,1	0,1
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	13,00	5,6	0,7	35,9	172,1	0,0	0,1	0,0
2011	293	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	50	30,00	24,1	29,9	0,1	365,7	1,0	0,1	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	2,00	0,6	2,6	3,2	39,0	1,2	0,0	0,0
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	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	0,0

2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0
Итого за			810	105,00	48,3	48,1	120,6	1 116,0	7,6	0,3	0,3
Всего за день:				0,00	48,3	48,1	120,6	1 116,0	7,6	0,3	0,3
Сбалансированность:					1	1,0	2,5				

7

МКОУ СОШ

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг
ОБЕД											
2011	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	120	21,00	6,8	6,4	6,3	111,6	3,0	0,0	0,1
2011	279	КОТЛЕТА ДОМАШНИЕ	110	30,00	6,8	20,7	11,1	258,4	1,7	0,1	0,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13,00	10,2	8,3	46,4	300,8	0,0	0,3	0,0
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	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	0,0
2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0
Итого за			850	105,00	37,9	42,7	137,9	1 093,8	4,7	0,4	0,1
Всего за день:				0,00	37,9	42,7	137,9	1 093,8	4,7	0,4	0,1
Сбалансированность:					1	1,1	3,6				

8

МКОУ СОШ

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг
ОБЕД											
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	120	21,00	1,9	1,3	9,6	58,1	3,8	0,1	0,0
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	41,00	20,2	22,2	12,4	336,0	30,0	0,1	0,0
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	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	0,0

2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0
Итого за			640	105,00	35,4	32,2	92,6	816,8	35,2	0,1	0,0
Всего за день:				0,00	35,4	32,2	92,6	816,8	35,2	0,1	0,0
Сбалансированность:					1	0,9	2,6				

9

МКОУ СОШ

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг
ОБЕД											
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ КУРИЦА	120	21,00	1,1	2,8	7,4	60,8	4,1	0,0	0,0
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,00	4,3	2,9	31,2	168,4	0,0	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	31,00	15,3	17,5	3,8	234,2	1,7	0,1	0,1
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	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	0,0
2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			690	105,00	35,4	28,9	112,2	857,8	5,6	0,1	0,1
Всего за день:					35,4	28,9	112,2	857,8	5,6	0,1	0,1
Сбалансированность:					1	0,8	3,2				



Приказ № 22/5-А от 28/02/2025 г.

**Приморский для организации питания
(зима-весна)**

ты		Минеральные вещества							
А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,0	0,0	3,4	10,4	3,5	0,1	18,4	0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	12,2	101,7	27,3	1,4	147,2	3,6	0,0	0,1
4,2	0,0	18,5	180,0	12,2	3,9	215,7	5,5	0,0	0,1
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	8,3	0,0	1,8	0,0	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
4,3	0,0	69,0	338,2	58,0	6,7	471,8	9,8	0,0	0,2
4,3	0,0	69,0	338,2	58,0	6,7	471,8	9,8	0,0	0,2

ты		Минеральные вещества							
А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,1	0,0	20,6	30,2	13,9	0,7	247,5	3,2	0,0	0,0
0,1	0,0	11,4	95,3	12,0	1,0	152,0	4,0	0,0	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	13,3	5,1	4,6	0,4	24,9	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
0,2	0,1	78,2	207,5	57,0	2,8	1 146,9	15,4	0,0	0,1
0,2	0,1	78,2	207,5	57,0	2,8	1 146,9	15,4	0,0	0,1

0,1	0,0	24,9	69,3	18,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	8,3	0,0	1,8	0,0	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
0,3	0,1	100,9	214,5	53,7	3,2	422,4	8,5	0,0	0,1
0,3	0,1	100,9	214,5	53,7	3,2	422,4	8,5	0,0	0,1

ты		Минеральные вещества							
А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
0,1	0,1	15,4	82,7	14,9	1,0	239,2	4,4	0,0	0,1
0,1	0,1	8,5	9,7	5,5	0,2	64,8	0,2	0,0	0,0
0,1	0,1	38,7	219,4	50,9	0,8	432,0	150,0	0,0	0,6
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	5,4	8,6	4,3	1,1	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
0,2	0,2	69,5	395,4	99,4	3,4	734,4	155,2	0,0	0,7
0,2	0,2	69,5	395,4	99,4	3,4	734,4	155,2	0,0	0,7

ты		Минеральные вещества							
А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
0,1	0,0	14,5	59,1	17,5	0,9	358,1	4,4	0,0	0,0
0,0	0,0	21,8	41,1	10,4	1,0	65,5	0,8	0,0	0,0
0,1	0,1	21,0	203,7	22,2	2,0	266,6	8,3	0,0	0,2
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	8,3	0,0	1,8	0,0	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
0,3	0,1	79,1	318,7	60,2	4,4	779,9	13,7	0,0	0,2
0,3	0,1	79,1	318,7	60,2	4,4	779,9	13,7	0,0	0,2

ты		Минеральные вещества							
А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
0,2	0,0	19,3	76,5	16,9	1,1	286,0	4,1	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	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	5,4	8,6	4,3	1,1	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
0,3	0,1	64,3	406,9	202,0	8,7	499,8	7,5	0,0	0,1
0,3	0,1	64,3	406,9	202,0	8,7	499,8	7,5	0,0	0,1

ты		Минеральные вещества							
А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
0,1	0,0	11,0	30,7	12,0	0,5	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	8,3	0,0	1,8	0,0	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
0,1	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	0,0

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