

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ пгт Приморский
Сундуй А.А.



Приказ № 22/5-А от 28/02/2025 г.

Основное 10-дневное цикличное меню(ЗАВТРАКИ) МБОУ СОШ пгт. Приморский для организации питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет (зима-весна)

МБОУ СОШ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	15,00	1,7	1,8	9,1	59,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,3	24,7	4,8	0,1	47,3	2,0	0,0	0,0
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	60	33,00	6,9	11,3	18,6	204,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	166,0	114,5	11,0	0,6	49,9	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	30	15,00	2,3	2,9	22,3	125,1	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
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	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
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	4,00	0,2	0,0	10,1	41,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	4,9	4,5	0,4	23,1	0,0	0,0	0,0
2021	пп	молоко 3,2%	200	35	5,8	6,2	9,1	116,4	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
Итого за			730	105,00	25,0	23,2	118,0	789,2	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	214,8	171,1	26,2	1,7	153,2	2,0	0,0	0,0
Всего за день:					25,0	23,2	118,0	789,2	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	214,8	171,1	26,2	1,7	153,2	2,0	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	0,9	4,7														

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	19	САЛАТ ИЗ Свежих огурцов	60	6,00	0,4	6,0	1,4	61,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	23,1	7,6	0,6	77,0	1,6	0,0	0,0	
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	16,00	4,1	9,1	27,9	209,9	13,6	0,2	0,1	0,0	0,1	51,3	109,3	39,2	1,6	995,1	11,0	0,0	0,1	
2011	260	ГУЛЯШ из свинины	80	42,00	11,7	15,2	2,5	193,2	1,4	0,0	0,1	0,1	0,0	13,1	103,4	14,2	1,1	181,5	4,1	0,0	0,1	
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	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	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,00	0,2	0,1	16,2	64,6	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	
2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	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	
Итого за				780	105,00	30,3	37,6	105,9	887,7	20,5	0,2	0,2	0,1	0,1	82,3	244,4	65,3	4,3	1 253,5	16,7	0,0	0,1
Всего за день:				0,00	30,3	37,6	105,9	887,7	20,5	0,2	0,2	0,1	0,1	82,3	244,4	65,3	4,3	1 253,5	16,7	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,2	3,5															

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	6,00	0,9	4,0	3,5	53,6	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	18,5	16,7	6,8	0,3	141,8	0,0	0,0	0,0	
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	14,00	10,6	17,3	7,8	229,3	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	9,9	104,7	16,3	1,8	206,4	4,8	0,0	0,0	
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	43,00	5,6	0,7	35,9	172,1	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	
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	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	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	4,00	0,2	0,0	10,1	41,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	4,9	4,5	0,4	23,1	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				105,00	31,2	29,2	115,2	855,3	4,2	0,2	0,1	0,1	0,1	62,9	167,4	37,9	3,5	436,8	5,6	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	31,2	29,2	115,2	855,3	4,2	0,2	0,1	0,1	0,1	62,9	167,4	37,9	3,5	436,8	5,6	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,9	3,7															

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008		ОГУРЕЦ свежий	20	5,00	0,2	0,0	0,3	2,6	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	4,8	2,8	0,1	28,2	0,0	0,0	0,0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	34,00	17,9	13,7	27,7	306,0	11,0	0,1	0,0	0,2	0,0	37,0	188,0	37,0	12,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	25,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	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	0,0	0,0	5,4	8,6	4,3	1,1	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за			710	105,00	32,6	21,4	111,9	778,6	22,0	0,1	0,0	0,2	0,0	63,0	212,4	52,1	15,4	306,2	2,0	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	32,6	21,4	111,9	778,6	22,0	0,1	0,0	0,2	0,0	63,0	212,4	52,1	15,4	306,2	2,0	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	0,7	3,4														

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2021	54-10м-2020	КАПУСТА, картошка тушенная с мясом свинина	180	39,00	17,5	17,6	13,2	282,6	27,1	0,1	0,2	0,2	0,1	78,0	172,9	39,3	2,7	504,8	10,2	0,0	0,1	
2008		ВАФЛИ	100	24,00	2,8	3,3	77,3	354,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	36,0	10,0	1,5	140,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	4,00	0,2	0,0	10,1	41,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	4,9	4,5	0,4	23,1	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за				740	105,00	34,4	28,1	158,5	1 036,9	28,1	0,1	0,2	0,2	0,1	106,9	213,8	53,8	4,6	667,9	10,2	0,0	0,1
Всего за день:						34,4	28,1	158,5	1 036,9	28,1	0,1	0,2	0,2	0,1	106,9	213,8	53,8	4,6	667,9	10,2	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	0,8	4,6															

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	9,00	1,7	1,8	9,1	59,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,3	24,7	4,8	0,1	47,3	2,0	0,0	0,0	
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	60	42,00	6,9	11,3	18,6	204,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	166,0	114,5	11,0	0,6	49,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	30	13,00	2,3	2,9	22,3	125,1	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	
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	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	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	3,00	0,2	0,0	10,1	41,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	4,9	4,5	0,4	23,1	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за				730	105,00	25,0	23,2	118,0	789,2	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	214,8	171,1	26,2	1,7	153,2	2,0	0,0	0,0
Всего за день:						25,0	23,2	118,0	789,2	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	214,8	171,1	26,2	1,7	153,2	2,0	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	0,9	4,7															

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	13,00	5,6	0,7	35,9	172,1	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	
2011	293	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ(ГОЛЕНЬ) соусом	100	38,00	24,1	29,9	0,1	365,7	1,0	0,1	0,2	0,1	0,1	21,0	203,7	22,2	2,0	266,6	8,3	0,0	0,2	
2021	пп	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	8,1	1,0	48,8	242,0	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	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	4,00	0,2	0,0	10,1	41,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	4,9	4,5	0,4	23,1	0,0	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	30	12,00	2,3	2,9	22,3	125,1	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	
2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	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	
Итого за				740	105,00	46,7	43,3	129,5	1 102,2	3,1	0,2	0,2	0,2	0,1	72,8	286,4	48,5	4,2	453,1	9,3	0,0	0,2
Всего за день:				0,00	46,7	43,3	129,5	1 102,2	3,1	0,2	0,2	0,2	0,1	72,8	286,4	48,5	4,2	453,1	9,3	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	0,9	2,8															

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	279	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	150	50,00	9,4	28,4	15,0	354,0	2,3	0,2	0,1	0,1	0,1	23,3	107,6	24,4	1,3	289,8	4,6	0,0	0,0	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с соусом	180	14,00	10,2	8,3	46,4	300,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	22,1	242,9	162,8	5,5	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	5,4	8,6	4,3	1,1	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за				770	105,00	33,7	44,0	135,5	1 077,8	2,3	0,5	0,1	0,2	0,1	50,7	359,1	191,5	7,9	289,8	4,6	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	33,7	44,0	135,5	1 077,8	2,3	0,5	0,1	0,2	0,1	50,7	359,1	191,5	7,9	289,8	4,6	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,3	4,0															

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	43,00	20,2	22,2	12,4	336,0	30,0	0,1	0,0	0,0	0,0	76,0	190,0	44,0	4,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	100	20,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	4,00	0,2	0,0	10,1	41,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	4,9	4,5	0,4	23,1	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за				760	105,00	34,7	29,8	90,2	783,3	41,0	0,1	0,0	0,0	0,0	104,8	205,9	56,5	6,6	301,1	2,0	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	34,7	29,8	90,2	783,3	41,0	0,1	0,0	0,0	0,0	104,8	205,9	56,5	6,6	301,1	2,0	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,9	2,6															

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	52,00	38,3	28,1	24,5	511,4	0,4	0,1	0,4	0,1	0,1	289,0	382,3	41,3	1,0	263,4	1,5	0,1	0,1	
2008	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №369	50	6,00	1,8	3,4	6,2	62,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	39,9	32,5	5,2	0,1	63,2	3,5	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	9,00	0,2	0,1	16,2	64,6	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	
2021	пп	молоко 3,2%	200	35,00	5,8	6,2	9,1	116,4	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	
Итого за				690	105,00	57,8	41,7	103,3	1 034,6	1,1	0,1	0,6	0,1	0,2	440,2	510,4	74,0	2,0	533,5	13,9	0,1	0,1
Всего за день:				0,00	57,8	41,7	103,3	1 034,6	1,1	0,1	0,6	0,1	0,2	440,2	510,4	74,0	2,0	533,5	13,9	0,1	0,1	
Сбалансированность:					1	0,7	1,8															