



Утверждено  
 Директор \_\_\_\_\_ О.В.Сендо  
 \_\_\_\_\_ 2021 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ  
 УЧАЩИХСЯ МОУ ЛАХКОЛАМПИНСКАЯ СОШ**

ДЕНЬ \_\_\_\_\_  
 НЕДЕЛЯ \_\_\_\_\_  
 СЕЗОН \_\_\_\_\_  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ \_\_\_\_\_

Понедельник  
 1  
 2020-2021г  
 7-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи  Наименование блюда	Расход продуктов на 1 порцию брутто (гр)	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
141	Макароны запеченные с сыром Макароны Масло сливочное Сыр Соль	230/10 70 10 22 1	70 10 20 1	11,5	20,0	40	392	0,16	0,06	96	1,33	191,86	156,04	16,53	1,06
189г.	1 Бутерброд с маслом Бетон "Умница" Масло сливочное	30/10 30 10	30 10	8,4	4,6	26,4	161	0,15	0,4	20,16	0,84	152,84	128,93	24,68	1,14
208г.	139 Яйца вареные Яйцо шт.	1шт. 40	40	5,06	4,0	0,28	62,8	0,12	0,68	12,14	0,72	94,32	118,91	11,32	0,67
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар песок	200/15 1 200 15	1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"	36	36	2,76	0,46	17,47	76								
	<b>ИТОГО</b>			<b>28,34</b>	<b>29,66</b>	<b>97,85</b>	<b>764,8</b>	<b>0,42</b>	<b>0,54</b>	<b>128,3</b>	<b>2,89</b>	<b>439,54</b>	<b>403,88</b>	<b>54,73</b>	<b>2,91</b>

Утверждаю  
Директор

О.В.Сендо

2021 год



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ ЛАЖКОЛАМПИНСКАЯ СОШ

ДЕНЬ Вторник  
 НЕДЕЛЯ 1  
 СЕЗОН 2020-2021г  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи  Наименование блюда	Расход продуктов на 1 порцию брутто (гр)	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
20	Салат "Школьный" Свекла до 01.01 или свекла с 01.01 Свекла отварная Лук репчатый Огурцы свежие Горошек зеленый консервир. Масло растительное	61 65 48 4 20 12 7	49 49 48 3 16 8 7	1,2	5,9	4,3	75	0,06	1,94	0	3,02	20,25	32,41	13,42	0,69
66	Котлета мясная Мясо свинина Сухари панировочные Хлеб пшеничный Вода Масло растительное	100 10 18 24 6	74 10 18 24 6	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
94	Пюре картофельное Картофель Масло сливочное Молоко кипяченое	285 7 32	171 7 30	4,1	6,6	26,9	186	0,3	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	1 200 15	1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"		70	5,52	0,92	34,94	152								
	<b>ИТОГО</b>			<b>25,52</b>	<b>25,42</b>	<b>92,64</b>	<b>684</b>	<b>0,53</b>	<b>15,91</b>	<b>32,77</b>	<b>6,42</b>	<b>102,98</b>	<b>283,97</b>	<b>79,15</b>	<b>3,55</b>

Утверждаю  
Директор

О.В.Сенцо

2021 год

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ ЛАЖКОЛАМПИНСКАЯ СОШ

ДЕНЬ  
НЕДЕЛЯ  
СЕЗОН  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Среда  
1  
2020-2021г  
7-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи  Наименование блюда	Расход продукт ов на 1 порцию брутто (гр)	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
8	Салат из свежих помидор. Помидоры свежие Лук репчатый Масло растительное Кислота лимонная Вода кипяченая Сахар песок Соль	58 19 4 0,4 11 0,8 0,3	49 16 4 0,4 11 0,8 0,3	0,7	3,2	3,5	47	0,05	5,52	0	0,37	11,31	19,35	10,49	0,5
71	Тефтели из свинины Свинина Мука пшеничная Молоко Хлеб пшеничный Лук репчатый Масло растительное	85 6,5 20 13,5 39,5 10	62 6,5 20 13,5 33 10	12,2	17,3	13,7	259	0,11	0,4	5,02	0	27,08	106,2	21,45	0,92
149	Соус томатный Вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Сахар-песок Томат-паста	36 2,6 2 3,3 1 0,4 4	36 2,6 2 2,5 0,8 0,4 4	0,4	1,8	2,4	27	0,02	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
117	Каша рисовая рассыпчатая Крупа рисовая Масло сливочное Вода	200/7 71 7 150	71 7 150	4,6	5,9	42,7	246	0,12	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	1 200 15	1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"		35	2,76	0,46	17,47	76								
	<b>ИТОГО</b>			<b>20,86</b>	<b>28,66</b>	<b>93,47</b>	<b>708</b>	<b>0,3</b>	<b>7,85</b>	<b>52,85</b>	<b>1,33</b>	<b>102,64</b>	<b>265,19</b>	<b>103,51</b>	<b>2,94</b>

Утверждаю  
Директор



О.В.Сендо

2021 год

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ ЛАХКОЛАМПИНСКАЯ СОШ

ДЕНЬ Четверг  
 НЕДЕЛЯ 1  
 СЕЗОН 2020-2021г  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи  Наименование блюда	Расход продуктов на 1 порцию брутто (гр)	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
121	Каша рисовая молоч. Крупа рисовая Молоко Вода Сахар-песок Масло сливочное	250/8 38 132 88 7 8	250/8 38 132 88 7 8	6,3	10,2	37,9	269	0,24	0,27	78,83	0,35	152,51	153,4	33,93	0,52
2	Бутерброд с масл/сыром Хлеб пшеничный Масло сливочное сыр	95 70 7 20	95 70 7 18	9,7	9,9	30,8	256	0,17	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	200/15 1 200 15	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"		35	2,76	0,46	17,47	76								
	<b>ИТОГО</b>			<b>18,96</b>	<b>20,56</b>	<b>99,87</b>	<b>654</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>126,29</b>	<b>1,4</b>	<b>326,22</b>	<b>301,5</b>	<b>62,64</b>	<b>1,9</b>



Утверждаю  
 Директор

О.В.Сендо

2021 год



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ ЛАХКОЛАМПИНСКАЯ СОШ

ДЕНЬ Пятница  
 НЕДЕЛЯ 1  
 СЕЗОН 2020-2021г  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи  Наименование блюда	Расход продуктов на 1 порцию  брутто (гр)	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1,2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
145	<b>Запеканка творожная со сгущенным молоком</b> Творог Крупа манная Сахар-песок Яйца Сухари пшен панир Сметана Масло сливочное Молоко сгущенное	113 8 8 3,4 5 5 5 25,5	120/25 112 8 8 3 5 5 25	22,3	16,4	32,7	363	0,44	0,54	96,3	0,05	248,45	277	34,96	0,68
1983г.	<b>1 Бутерброд с маслом</b> Батон "Умница" Масло сливочное	30 10	30/10 30 10	8,4	4,6	26,4	181	0,15	0,4	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14
184	<b>Чай с сахаром</b> Чай Вода Сахар-песок	1 200 15	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
<b>ИТОГО</b>				<b>30,9</b>	<b>21</b>	<b>72,8</b>	<b>597</b>	<b>0,59</b>	<b>0,94</b>	<b>116,46</b>	<b>0,89</b>	<b>401,79</b>	<b>405,93</b>	<b>59,84</b>	<b>1,86</b>

Утверждено  
Директор

О.В.Сендо

2021 год



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ ЛАЖКОЛАМПИНСКАЯ СОШ

ДЕНЬ  
НЕДЕЛЯ  
СЕЗОН  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Понедельник  
2  
2020-2021г  
7-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи  Наименование блюда	Расход продукт ов на 1 порцию брутто (гр)	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
17	Салат из свекл. с раст. мас. Свекла отвар. очищ. До 01.01 или с 01.01 Масло растительное Соль	93 99 7 0,8	80 73 73 0,8	1	5,9	4,8	76	0,03	1,29	0	2,7	21,61	25,13	16,11	0,82
66	Котлета мясная Мясо свинина Сухари панировочные Хлеб пшеничный Вода Масло растительное	100 10 18 24 6	100 74 10 18 24 6	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
149	Соус томатный Бульон или вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Сахар-песок Томат-паста	45 3,3 2,5 4 1,3 0,5 5	45 3,3 2,5 3 1 0,5 5	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
113	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая Масло сливочное Вода	83 7 158	83 7 158	9,5	7,7	38,2	264	0,35	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	1 200 15	1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"		70	5,52	0,92	34,94	152								
	<b>ИТОГО</b>			<b>31,22</b>	<b>28,7</b>	<b>107,44</b>	<b>797</b>	<b>0,57</b>	<b>3,47</b>	<b>52,54</b>	<b>7,18</b>	<b>129,99</b>	<b>420,39</b>	<b>222,03</b>	<b>7,75</b>

Утверждаю  
Директор

О.В.Сендо

2021 год



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПРЕДАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ ЛАЖКОЛАМПИНСКАЯ СОШ

ДЕНЬ  
НЕДЕЛЯ  
СЕЗОН  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Вторник  
2  
2020-2021г  
7-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи  Наименование блюда	Расход продукт ов на 1 порцию брутто (гр)	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1,2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
123	Каша пшеничная молоч.	250/8	250/8	9,1	11,2	42,1	307	0,37	0,26	77,31	0,34	156,68	200,54	53,46	1,42
	Крупа пшено	50	50												
	Молоко	127	127												
	Вода	83	83												
	Сахар-песок	7	7												
2	Масло сливочное	8	8												
	Бутерброд с масл/сыром	95	95	9,7	9,9	30,8	256	0,17	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34
	Батон "Умница"	70	70												
184	Масло сливочное	7	7												
	сыр	20	18												
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Чай	1	1												
	Вода	200	200												
	Сахар-песок	15	15												
	Хлеб "Богатырь"	35	35	2,76	0,46	17,47	76								
	Яблоко или банан	120	120	2,4	0,35	36,54	83								
	<b>ИТОГО</b>			<b>24,16</b>	<b>21,91</b>	<b>140,61</b>	<b>775</b>	<b>0,54</b>	<b>0,31</b>	<b>124,77</b>	<b>1,39</b>	<b>330,39</b>	<b>348,64</b>	<b>82,17</b>	<b>2,8</b>



Утверждено

Директор

О.В.Сендо

2021 год

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ ЛАХКОЛАМПИНСКАЯ СОШ

ДЕНЬ  
НЕДЕЛЯ  
СЕЗОН  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Среда  
2  
2020-2021г  
7-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи  Наименование блюда	Расход продуктов на 1 порцию брутто (гр)	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
20	<b>Салат "Школьный"</b> Свекла до 01.01 или свекла с 01.01 Свекла отварная Лук репчатый Огурцы свежие Горошек зеленый консервир. Масло растительное	61 65 4 20 12 7	80 49 49 48 3 16 8 7	1,2	5,9	4,3	75	0,06	1,94	0	3,02	20,25	32,41	13,42	0,69
66	<b>Биточки мясные</b> Мясо свинина Сухари панировочные Хлеб пшеничный Вода Масло растительное	100 10 18 24 6	100 74 10 18 24 6	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
137	<b>Макароны отварные</b> Макароны Масло сливочное	53 5	150/5 53 5	5,5	4,2	33,4	196	0,09	0	17,7	0,84	9,31	40,57	7,3	0,75
149	<b>Соус томатный</b> Бульон или вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Сахар-песок Томат-паста	45 3,3 2,5 4 1,3 0,5 5	45 3,3 2,5 3 1 0,5 5	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
184	<b>Чай с сахаром</b> Чай Вода Сахар-песок	1 200 15	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	<b>Хлеб "Богатырь"</b>		70	5,52	0,92	34,94	152								
	<b>ИТОГО</b>			27,42	25,22	102,14	728	0,34	2,99	30,91	7,04	67,28	220,18	51,98	3,07



Утверждено  
Директор

О.В.Сендо

2021 год



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ ЛАХКОЛАМПИНСКАЯ СОШ

ДЕНЬ  
НЕДЕЛЯ  
СЕЗОН  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Четверг  
2  
2020-2021г  
7-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи  Наименование блюда	Расход		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		продуктов на 1 порцию брутто (гр)	продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
26	<b>Винегрет овощной</b> Картофель отв. до 01.09 или с 01.09-31.10 или с 01.11-31.12 или с 01.01-29.02 или с 01.03 Свекла отв. до 01.01 или с 01.01 морковь отв. до 01.01 или с 01.01 Огурцы консервированные Калуста квашенная Лук репчатый Масло растительное Соль Выход гот. Блюда	22,6 17 23 17 25 17 27 17 29 17 16 12 17 12 10 8 11 8 22 12 17 12 14 12 8 8 0,2 80	80 17 17 17 17 17 12 12 8 8 12 12 12 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 80	1,1	1,9	6,1	46	0,07	10,15	0	0,11	20,63	32,34	14,56	0,61
65	<b>Жаркое по домашнему</b> Свинина Картофель молодой до 01.09 или с 01.09-31.10 или с 01.11-31.12 или с 01.01-29.02 или с 01.03 Лук репчатый Масло растительное Томат-паста Выход гот. овощей	119 225 240 180 257 180 277 180 300 180 27 23 9 9 4,5 4,5 225	300 119 180 180 180 180 180 180 180 180 23 23 9 9 4,5 4,5 225	24,2	23,6	20,5	392	0,37	5,65	0	4,71	31,4	288	61,6	4,28
184	<b>Чай с сахаром</b> Чай Вода Сахар-песок <b>Хлеб "Богатырь"</b>	1 200 15 70	1 200 15 70	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	<b>ИТОГО</b>			<b>31,02</b>	<b>26,42</b>	<b>75,24</b>	<b>643</b>	<b>0,44</b>	<b>15,8</b>	<b>0</b>	<b>4,82</b>	<b>52,43</b>	<b>320,34</b>	<b>76,16</b>	<b>4,93</b>

Утверждаю  
Директор

О.В.Сендо

2021 год

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ ЛАХКОЛАМПИНСКАЯ СОШ

ДЕНЬ  
НЕДЕЛЯ  
СЕЗОН  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Пятница  
2  
2020-2021г  
7-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи  Наименование блюда	Расход продуктов на 1 порцию  брутто (гр)	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
9	Салат из свеж. огурцов Огурцы свежие лук репчатый Масло растительное	81 14 4	80 65 12 4	0,7	3,6	2,4	44	0,4	3,07	0	1,85	16,39	29,8	9,35	0,42
85	Сосиски отварные Сосиски Масло сливочное	102 5	100 5	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
137	Макароны отварные Макароны Масло сливочное	70 7	70 7	7,3	5,6	44,5	262	0,12	0	23,6	0,99	12,41	54,09	9,74	0,99
149	Соус томатный Бульон или вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Сахар-песок Томат-паста	45 3,3 2,5 4 1,3 0,5 5	45 3,3 2,5 3 1 0,5 5	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	1 200 15	1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"		35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО			21,36	32,66	81,87	699	0,64	4,07	48,52	3,44	54,39	213,73	35,87	3,2