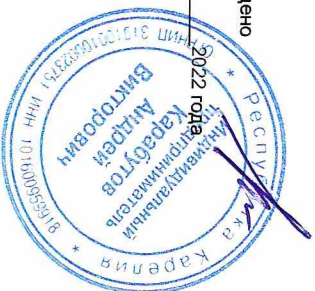


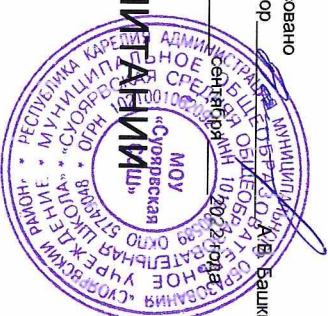
Разработано и утверждено
ИП Карабугтов А.В.
01 сентября 2022 года



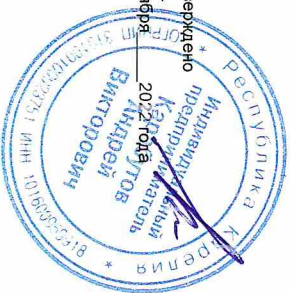
ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ"
Вторник
1
2022-2023г
12-18 лет

Согласовано
Директор
01 сентября 2022 года
А.В. Баширов



№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)				Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда	(гр)	Б	Ж	У			В1,2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																			
85	Сосиски отварные	100/5	100	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59				
	Масло сливочное		5																
137	Макаронны отварные	200/7	70	7,3	5,6	44,5	262	0,12	0	23,6	0,99	12,41	54,09	9,74	0,99				
	Макаронны		7																
149	Соус томатный		50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16				
	Бульон или вода		45																
	Масло сливочное		3,3																
	Мука пшеничная		2,5																
	Морковь		3																
	Лук репчатый		1																
	Сахар-песок		0,5																
	Томат-паста		5																
184	Чай с сахаром	200/15	1	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04				
	Чай		1																
	Вода		200																
	Сахар-песок		15																
	Хлеб "Богатырь"		35	2,76	0,46	17,47	76												
	ИТОГО			20,66	29,06	79,47	655	0,24	1	48,52	1,59	38	183,93	26,52	2,78				



Разработано и утверждено
ИП Кардагулов А.В.
01 сентября 2022 года

Сотласовано
Директор А.В. Башкиров
01 сентября 2022 года

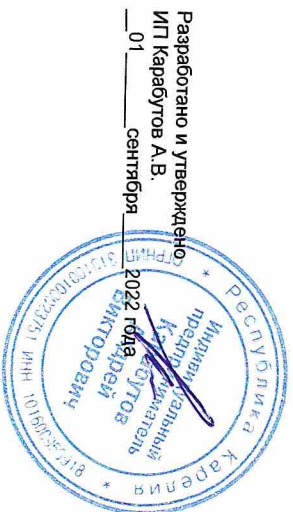
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ"

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Среда
1
2022-2023г
12-18 лет



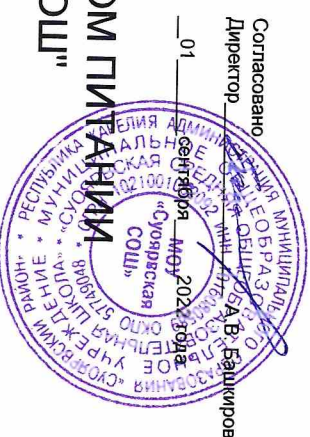
№ Техно логиче ской карты	Пример пищи	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Наименование блюда																
ЗАВТРАК																	
66	Биточки мясные	100	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43			
		Мясо свинина	74														
		Сухари панировочные	10														
		Хлеб пшеничный	18														
		Вода	24														
117	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	0,12	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36			
		Масло растительное	6														
		Крупа рисовая	71														
		Масло сливочное	7														
		Вода	150														
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16			
		Бульон или вода	45														
		Масло сливочное	3,3														
		Мука пшеничная	2,5														
		Морковь	3														
		Лук репчатый	1														
		Сахар-песок	0,5														
184	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04			
		Чай	1														
		Вода	200														
	Хлеб "Богатырь"		70	5,52	0,92	34,94	152										
	ИТОГО			25,32	21,02	107,14	703	0,31	2,18	52,54	4,1	99,53	281,18	99,95	2,99		



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ"

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

четверг
1
2022-2023г
12-18 лет



№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
ЗАВТРАК																					
123	Каша пшеничная молоч. Молоко Вода Сахар-песок Масло сливочное	250/8	50	9,1	11,2	42,1	307	0,37	0,26	77,31	0,34	156,68	200,54	53,46	1,42						
			127																		
			83																		
			7																		
			8																		
2	Бутерброд с маслом/сыром Батон "Умница" Масло сливочное Сыр	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							
139	Яйцо отварное Соль	40 4	5,08	4,6	0,28	62,8	0,15	0,21	53,2	1,8	37	164	29,7	1,6							
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0	0,4	0	0,04							
	Хлеб "Богатырь"	35	2,76	0,46	17,47	76															
	ИТОГО		26,84	26,16	104,35	754,8	0,69	0,52	177,97	3,19	367,39	512,64	111,87	4,4							



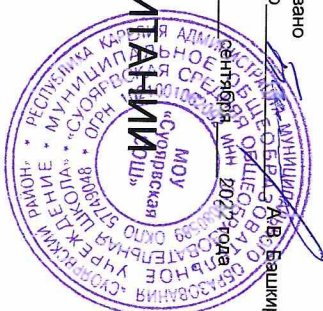
Разработано и утверждено
ИП Карабугтов А.В.
01 сентября 2022 года

Согласовано
Директор
01 сентября 2022 года

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН

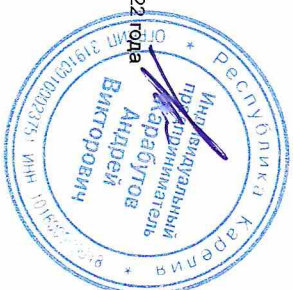
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОДРВСКАЯ СОШ"
Пятница
1
2022-2023г
12-18 лет

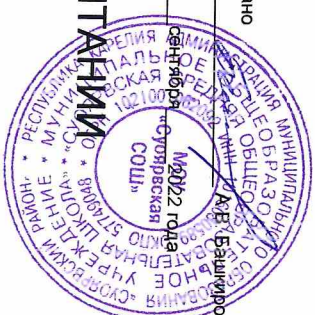


№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)				Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Наименование блюда	нетто (гр)	Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
65	Жаркое по домашнему																	
	Свинина	300	24,2	23,6	20,5	392	0,37	5,65	0	4,71	31,4	288	61,6	4,28				
	Картофель молодой до 01.09	119																
	или с 01.09-31.10	180																
	или с 01.11-31.12	180																
	или с 01.01-29.02	180																
	или с 01.03	180																
	Лук репчатый	23																
	Масло растительное	9																
	Томат-паста	4,5																
	Выход гот. овощей	225																
184	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04				
	Чай	1																
	Вода	200																
	Сахар-песок	15																
	Хлеб "Богатырь"	70	5,52	0,92	34,94	152												
	ИТОГО		29,92	24,52	69,14	597	0,37	5,65	0	4,71	31,8	288	61,6	4,32				

Разработано и утверждено
ИП Карабугтов А.В.
01 сентября 2022 года



Согласовано
Директор
01 сентября 2022 года
А.В. Баширов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУДОРВСКАЯ СОШ"

Понедельник

2

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

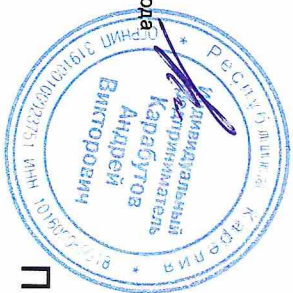
2022-2023г
12-18 лет

ЗАВТРАК

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда	нетто (гр)	Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
85	Сосиски отварные	100/5	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59		
	Сосиски	100 5														
137	Макароны отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,12	0	23,6	0,99	12,41	54,09	9,74	0,99		
	Макароны	70 7														
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16		
	Бульон или вода	45														
	Масло сливочное	3,3														
	Мука пшеничная	2,5														
	Морковь	3														
	Лук репчатый	1														
	Сахар-песок	0,5														
	Томат-паста	5														
184	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04		
	Чай	1														
	Вода	200														
	Сахар-песок	15														
	Хлеб "Богатырь"	35	2,76	0,46	17,47	76										
	ИТОГО		20,66	29,06	79,47	655	0,24	1	48,52	1,59	38	183,93	26,52	2,78		

Разработано и утверждено
ИП Карабугтов А.В.

01 сентября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ"

Вторник

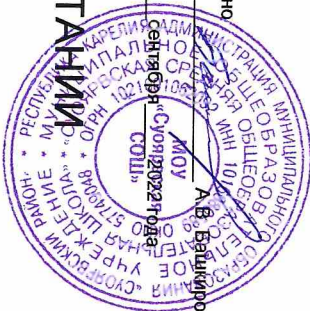
2

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

2022-2023г
12-18 лет

Согласовано
Директор
01 сентября 2022 года
А.В. Вауликов



№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)				Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg					
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
ЗАВТРАК																			
66	Котлета мясная	100	14,5	12,0	12,8		218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43				
	Мясо свинина	74																	
	Сухари панировочные	10																	
	Хлеб пшеничный	18																	
	Вода	24																	
	Масло растительное	6																	
94	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9		186	0,3	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39				
	Картофель	171																	
	Масло сливочное	7																	
	Молоко кипяченое	30																	
184	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	13,7		53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04				
	Чай	1																	
	Вода	200																	
	Сахар-песок	15																	
	Хлеб "Богатырь"	70	5,52	0,92	34,94		152												
	ИТОГО		24,32	19,52	88,34		609	0,47	13,97	32,77	3,4	82,73	251,56	65,73	2,86				

Республика Карелия
Индивидуальный предприниматель
Карелия

Актин

Сентябрь 2022 года

МБОУ
«Современная
СОШ»

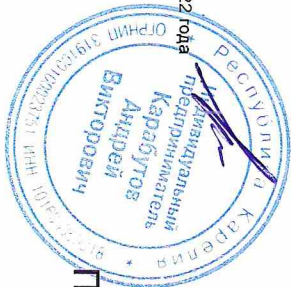
А.В. Ефимов

УЧАЩИХСЯ МОУ "СЮРЯРБСКАЯ СОЛН"
Среды
2
2022-2023г
12-18 лет

№ Техно- логиче- ской карты	Прием пищи	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда	(гр)	Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
71	Тестени из свинины															
	Свинина	100	12,2	17,3	13,7	289	0,11	0,4	5,02	0	27,08	106,2	21,45	0,92		
	Мука пшеничная	62														
	Молоко	6,5														
	Хлеб пшеничный	20														
	Лук репчатый	13,5														
	Лук репчатый	33														
	Масло растительное	10														
149	Соус томатный															
	Вода	40	0,4	1,8	2,4	27	0,02	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12		
	Масло сливочное	36														
	Мука пшеничная	2,6														
	Морковь	2														
	Лук репчатый	2,5														
	Сахар-песок	0,8														
	Сахар-песок	0,4														
	Томат-паста	4														
113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	0,35	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3		
	Крупа гречневая	83														
	Масло сливочное	7														
	Вода	158														
184	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04		
	Чай	1														
	Вода	200														
	Сахар-песок	15														
	Хлеб "Богатырь"	35	2,76	0,46	17,47	76										
	ИТОГО		25,06	27,26	85,47	679	0,48	2,33	52,85	1,34	100,18	359,92	198,99	6,38		

Разработано и утверждено
ИП Карабугтов А.В.

01 сентября 2022 года



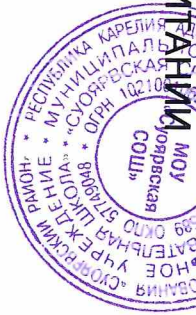
Согласовано
Директор _____
ИП Карабугтов А.В. Баширов

01 сентября 2022 года

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Четверг
2
2022-2023г
12-18 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОДРЬВСКАЯ СОШ"



№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию	Пищевые вещества (г)	Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда	нетто (гр)	Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
66	Биточки мясные	100	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43		
	Мясо свинина	74														
	Сухари панировочные	10														
	Хлеб пшеничный	18														
	Вода	24														
	Масло растительное	6														
117	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	0,12	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36		
	Крупа рисовая	71														
	Масло сливочное	7														
	Вода	150														
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16		
	Бульон или вода	45														
	Масло сливочное	3,3														
	Мука пшеничная	2,5														
	Морковь	3														
	Лук репчатый	1														
	Сахар-песок	0,5														
	Томат-паста	5														
184	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04		
	Чай	1														
	Вода	200														
	Сахар-песок	15														
	Хлеб "Богатырь"	35	2,76	0,46	17,47	76										
	ИТОГО		2,96	0,46	31,17	129	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04		

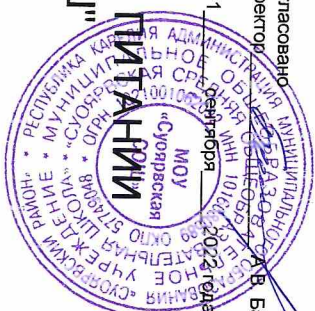
Разработано и утверждено
ИП Карабугтов А.В.

01 сентября 2022 года



Согласовано
Директор

01 сентября 2022 года



ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОАРВСКАЯ СОШ"
Пятница
2
2022-2023г
12-18 лет

№ Техно логи ческой карты		Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
121	Каша рисовая Молоко Вода Сахар-песок Масло сливочное	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 маслом/сыром Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	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			
139	Яйцо отварное Соль	40 4	5,08	4,6	0,28	62,8	0,15	0,21	53,2	1,8	37	164	29,7	1,6			
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04			
	ИТОГО		21,28	24,7	82,68	640,8	0,56	0,53	179,49	3,2	363,22	465,5	92,34	3,5			