

Разработано
ИП Карабутов А.В.
" 25 " сентября

2025 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ"

Понедельник

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ

СЕЗОН

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

2025-2026г
12-18 лет



Утверждено
М.Директор
«Суоярвская СОШ №1»
С.О.Л.25 " сентября 2025 года
А.В. Байдукров

№ Техно логиче ской		Расход продукт ов на 1	Энергет ическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
карты	Прием пищи	порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Наименование блюда	(гр)	ценность (ккал)															
ЗАВТРАК																		
66	Котлета мясная	100	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																
149	Соус томатный	50	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																
113	Каша гречневая рассыпчатая	200	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	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04							
	Чай	1																
	Вода	200																
	Сахар-песок	15																
	Хлеб "Богатырь"	70	152															
	ИТОГО		721	0,54	2,18	52,54	4,48	108,38	395,26	205,92	6,93							



ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

2024-2025г
12-18 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ
УЧАЩИХСЯ МОУ "СЮЗВРСКАЯ СОЛ"

№ Техно логиче ской	Расход продуктов на 1	Пищевые вещества (г)	Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
карты	порцию нетто (гр)														
	Наименование блюда	Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
71	Тесттели из свинины	100	12,2	17,3	13,7	259	0,11	0,4	5,02	0	27,08	106,2	21,45	0,92	
	Свинина	62													
	Мука пшеничная	6,5													
	Молоко	20													
	Хлеб пшеничный	13,5													
	Дук репчатый	33													
	Масло растительное	10													
94	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	0,34	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	1,59	
	Картофель	171													
	Масло сливочное	7													
	Молоко кипяченое	30													
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													
	Дук 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"	70	5,52	0,92	34,94	152									
	ИТОГО		23,22	28,02	96,24	712	0,47	17,35	50,62	0,36	87,28	242,98	68,98	2,71	

Разработано
ИП Карабутов А.В.
" 25 " сентября

2025 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ"

Среда

1

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

2025-2026г
12-18 лет



Директор
ИП Карабутов А.В.
" 25 " сентября 2025 года

№	Техно	Расход													
логиче	ской	продуктов													
карты	Прием пищи	на 1 порцию	Пищевые вещества (г)	Энергети	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)									
	Наименование блюда	нетто (гр)		ческая											
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	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													
	Масло сливочное	5													
137	Макаронны 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	
	Макаронны	70													
	Масло сливочное	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	
	Булйон 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"	70	5,52	0,92	34,94	152									
	ИТОГО		23,42	29,52	96,94	731	0,24	1	48,52	1,59	38	183,93	26,52	2,78	

Утверждено
Директор
Байкиров
МОУ
«Солнечная школа»
сентября 2005 года

Четверг
1
2025-2026
12-18 лет

ЗАВТРАК

66	Котлеты	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 распылчатая	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												
	Дук 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"	70	5,52	0,92	34,94	152								
	ИТОГО		25,32	21,02	107,14	703	0,31	2,18	52,64	4,1	99,53	281,18	99,95	2,95

Разработано
ИП Карабугтов А.В.
" 25 " сентября 2025 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ"

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Вторник
2
2025-2026г
12-18 лет



Утверждено
Директор
" 25 " сентября 2025 года
А.В. Баширов

№	Расход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
Технологическая карта	продуктов на 1 порцию нетто (гр)			В1,2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Наименование блюда														

ЗАВТРАК

85	Сосиски отварные	100/5	100	5	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
	Сосиски															
137	Макаронны отварные	200/7	70	7	7,3	5,6	44,5	262	0,12	0	23,6	0,99	12,41	54,09	9,74	0,99
	Макаронны															
149	Соус томатный	50	45	3,3	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															
	Масло сливочное															
	Мука пшеничная															
	Морковь															
	Лук репчатый															
	Сахар-песок															
	Томат-паста															
184	Чай с сахаром	200/15	1	200	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Чай															
	Вода															
	Сахар-песок															
	Хлеб "Богатырь"	70			5,52	0,92	34,94	152								
	ИТОГО				23,42	29,52	96,94	731	0,24	1	48,52	1,59	38	183,93	26,52	2,78

2025

Средна

2

2025-2026

12-18 net

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОАРВСКАЯ СОШ"

[illegible]

3ABTPAK

71	Тфеттели из свинины	100	12.2	17.3	13.7	259	0.11	0.4	5.02	0	27.08	106.2	21.45	0.92
	Свинина	62												
	Мука пшеничная	6.5												
	Молоко	20												
	Хлеб пшеничный	13.5												
149	Дук репчатый	33												
	Масло растительное	10												
	Соус томатный	40	0.4	1.8	2.4	27	0.02	0.8	8.5	0.04	2.04	5.66	2.88	0.12
	Вода	36												
	Масло сливочное	2.6												
113	Мука пшеничная	2												
	Морковь	2.5												
	Дук репчатый	0.8												
	Сахар-песок	0.4												
	Томат-паста	4												
184	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												
	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												
Итого	Хлеб "Богатырь"	70	5.52	0.92	34.94	152								
			27.82	27.72	102.94	755	0.48	2.33	52.85	1.34	100.18	359.92	198.99	6.38

Разработано
ИП Карабутов А.В.
" 25 " сентября 2025 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ"



ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Четверг
2
2025-2026г
12-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию	Пищевые вещества (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)											
		нетто (гр)			Б	Ж	У	В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg						Fe						
	Наименование блюда				ЗАВТРАК																					
66	Котлета мясная Мясо свинина Сухари панировочные Хлеб пшеничный Вода Масло растительное	100	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43												
		74																								
		10																								
		18																								
		24																								
94	Пюре картофельное Картофель Масло сливочное Молоко кипяченое	230	4,8	7,6	30,9	214	0,34	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	1,59												
		171																								
		7																								
149	Соус томатный Бульон или вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Сахар-песок	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16												
		45																								
		3,3																								
		2,5																								
		3																								
196	Компот из с/ф Сухофрукты Вода Сахар-песок	200	2,4	0,1	38,4	171	0,12	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44												
		20																								
		200																								
	Хлеб "Богатырь"	35	2,76	0,46	17,47	76																				
		ИТОГО																								
															24,96	22,36	102,57	713	0,65	17,8	48,19	6,24	165,5	340,41	120,87	4,62