

УТВЕРЖДАЮ:

МБОУ "Средняя школа №3"



Примерное десятидневное циклическое меню на 2024-2025 г

№ технол. карты	Название блюда	Масса порции, г.			Белки г	Жиры г	Угле-воды г	Энергети чес-кая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A рет.экв	D мкг	C мг	
		Б-1	Б-5-6	Б-10-11										
№1	Понедельник, 1 неделя Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	
№2/№29	Каша жидкая молочная рисовая/ каша вязкая из хлопьев овсянных "Геркулес"	250	250	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	0,19	32,97	0,07	0,77	
№3		Пельмени	200	200	200	18,6	24,5	24,6	392,9	0,24	0,13	0	0	
№4		Чай с сахаром	200	200	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04
№28		Хлеб пшеничный	40	40	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0
	Итого за Обед	720	720	720	35,4	40,5	86,5	851,7	0,36	0,43	111,27	0,36	1,02	
	Итого за день	720	720	720	35,4	40,5	86,5	851,7	0,36	0,43	111,27	0,36	1,02	

№ технолог. карты	Название блюда	Масса порции, г			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергетич еская ценность, ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	E мг
		1-4 кл	5-9 кл	10-11 кл									
	Вторник, 1 неделя												
№5	Суп гороховый	250	250	250	8,2	3,5	18,7	138,7					
№6	Макаронны отварные	200	200	200	7,1	6,6	43,7	262,4					
№7	Тефтели	80	80	80	9,8	8	5,8	134,3					
№8	Соус красный основной	50	50	50	1,6	1,2	4,5	35,3					
№9	Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	0,5	0	19,8	81					
№28	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	0,3	19,7	93,8					
	Итого за Обед	820	820	820	30,2	19,6	112,2	745,5	0,36	0,18	267,28	0,14	8,21
	Итого за день	820	820	820	30,2	19,6	112,2	745,5	0,36	0,18	267,28	0,14	8,21

№ технолог. карты	Название блюда	Масса порции, г			Белки г	Жиры г	Угле- воды г	Энергети- ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рст.жкв	D мкг
		12-11	13-6-5	14-11-10								
	Среда, 1 неделя	12-11	13-6-5	14-11-10								
	Борщ с капустой и картофелем	250	250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	0,29	0,15	1,14	0
№11	Гречка отварная	200	200	200	11,3	2,8	49,4	267,3	0,04	0,04	154	0
№12	Гуляш из говядины	100	100	100	17	16,5	3,9	232,1	0,05	0,12	25,5	0,07
№13	Чай с лимоном и сахаром	200	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0
№28	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0
	Итого за Обед	790	790	790	36,9	24	88,9	719	0,42	0,33	181	0,07
	Итого за день	790	790	790	36,9	24	88,9	719	0,42	0,33	181	0,07

№ технол. карты	Название блюда	Масса порции, г.			Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C
		1-4 кп	5-9 кп	10-11 кп									
	Четверг, 1 неделя												
№ 14	Компот из свежих ягод	200	200	200	0,8	0,3	20,8	88,9	0	0,03	11,2	0	27,3
№31	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	250	250	7,4	8,4	15,7	168,3	0,1	0,05	193	0,88	6,57
№15	Плов с курицей	250	250	250	34	10,1	41,5	393,3	0,1	0,1	184	0	2,95
№28	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0,01	0	0	0
	Итого за Обед	740	740	740	45,2	19,1	97,7	744,3	0,3	0,19	388	0,88	36,8
	Итого за день	740	740	740	45,2	19,1	97,7	744,3	0,3	0,19	388	0,88	36,8

№ технол. карты	Название блюда	Масса порции, г			Белки г	Жиры г	Углево-ды г	Энергетиче-ская ценность ккал	В1 мг	В2 мг	А мг	В	С
		1-4 кл	5-9 кл	10-11 кл									
	Пятиница, 1 неделя												
	Рассольник												
№ 16	Ленинградский	250	250	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,9	0	6,93
№ 17	Картофель тушеный с мясом отварным	250	250	250	21,5	23,6	29,8	417,5	0,22	0,24	303,1	0	15,74
№ 18	Компот из свежих яблок	200	200	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6
№ 27	Фрукты	100	100	100	1,3	0,6	17,9	82,2	0,04	0,01	0	0	0
№ 28	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	0,3	19,7	93,8	0,07	0,05	13	0	70
	Итого за Обед	840	840	840	31,9	31,8	94,3	792	0,42	0,37	447,2	0	94,27
	Итого за день	840	840	840	31,9	31,8	94,3	792	0,42	0,37	447,2	0	94,27

№ технол. карты	Название блюда	Масса порции, г			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	В1 мг	В2 мг	А мг	D мг	С мг
		1-4 кл	5-9 кл	10-11 кл									
	Понедельник, 2 недели												
№19/№3 0	Каша вязкая молочная пшеничная/ каша вязкая молочная пшеничная	250	250	250	10,2	11,6	48,3	337,8	0,17	0,22	51,24	0,16	0,69
№20	Яйцо вареное	60	60	60	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0
№21	Вареники	200	200	200	22,6	11,3	29,5	309,6	0,12	0,24	24	0	0
№4	Чай с сахаром	200	200	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04
№28	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0
	Итого за Обед	750	750	750	40,8	27,2	104,2	824,6	0,35	0,62	137,94	1,04	0,73
	Итого за день	750	750	750	40,8	27,2	104,2	824,6	0,35	0,62	137,94	1,04	0,73

№ технол. карты	Название блюда	Масса порции, г			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	B1 мг	B2 мг	A рет. экв	D мкг	C мг
		1-4 кл	5-9 кл	10-11 кл									
	Вторник, 2 неделя												
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	250	6	2,7	19,4	126,1	0,08	0,05	121,44	0	6,61
№22	Макаронны отварные	150	150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0
№6	Гуляш из фарша п.ф. с подливкой	100	100	100	14,2	10,6	4	167,9	0,05	0,1	105,6	0	1,39
№23	сухофруктов	200	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02
№9	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0
№28	Итого за Обед	740	740	740	29	18,5	95,7	665,6	0,23	0,18	260,4	0,09	8,02
	Итого за день	740	740	740	29	18,5	95,7	665,6	0,23	0,18	260,4	0,09	8,02

№ техн. карт	Название блюда	Масса порции, г			Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетическая ценность, ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг
		№1	№2	№3									
	Средн. 2 недели												
№11	Борщ с капустой и картофелем	250	250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	0,04	0,04	153,54	0	7,65
№24	Гречка по купечески с курицей	250	250	250	25,4	26,9	35,2	484,6	0,25	0,23	325,68	0	1,69
№13	Чай с лимоном и сахаром	200	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16
№28	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0
	Итого за Обед	740	740	740	34	31,6	70,8	704,2	0,33	0,29	479,6	0	10,5
	Итого за день	740	740	740	34	31,6	70,8	704,2	0,33	0,29	479,6	0	10,5

Утверждено:



№ техн. карты	Название блюда	Масса порции, г			Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	B1	B2	A	D	C
		г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг дет.экв	мкг	мг	
	Четверг, 2 неделя	Б 1-4	Б 5-6	Б 10-11									
№14	Компот из свежих ягод	200	200	200	0,8	0,3	20,8	88,9	0,02	0,03	11,24	0	27,3
	Ши из свежей капусты со сметаной	250	250	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46
№25		250	250	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0	2,95
№15	Плов с курицей	40	40	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0
№28	Хлеб пшеничный	740	740	740	43,6	17,7	89,1	691,3	0,2	0,18	326,17	0	43,71
	Итого за Обед	740	740	740	43,6	17,7	89,1	691,3	0,2	0,18	326,17	0	43,71
	Итого за день	740	740	740	43,6	17,7	89,1	691,3	0,2	0,18	326,17	0	43,71

Утверждено:


 Федеральное научное
 учреждение
 Федеральный научный центр
 безопасности пищевой продукции
 Российской Федерации

№ техн. карты	Название блюда	Масса порции, г			Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетиче-ская ценность	B1	B2	A	D	
		1-4 кп	5-9 кп	10-11 кп									
	Пятница, 2 неделя												
№5	Суп гороховый	250	250	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01
№26	Рагу из овощей с курицей	250	250		20,8	22,1	23,2	374,5	0,18	0,23	309,09	0	32,5
№18	Компот из свежих яблок	200	200	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6
№28	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	0,3	19,7	93,8	0,07	0,05	13	0	70
№27	Фрукты	100	100	100	1,3	0,6	17,9	82,2	0,04	0,01	0	0	0
	Итого за Обед	840	840	840	33,5	26,6	89,4	730,8	0,47	0,36	474,55	0	109
	Итого за день	840	840	840	33,5	26,6	89,4	730,8	0,47	0,36	474,55	0	109
	Средние показатели за Обед	770	770	770	36,05	25,66	92,88	746,9	0,34	0,31	307,33	0,3	32,3
	Средние показатели за период	770	770	770	36,1	25,7	92,9	746,9	0,3	0,3	307,3	0,3	32,3