

СОГЛАСОВАНО:
руководитель МОУ СОШ №1
в с. Елховка
С.А. Гурылева
« 01 » сентября 2023г.

День: №1

№	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
1	Каша манная молочная жидкая технологическая карта №265	200	5,085	5,2	27,18	176,58
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б технологическая карта №156	200	1,39	3,9	6,8	67,8
2	Плов из мяса кур технологическая карта №416	200	5,8	8,95	18,49	237,6
3	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
4	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
УЖИН						
1	Булочка	50	3,85	6,56	33,54	216,78
2	Сок натуральный	200	0,95	3,1	2,5	78,2
3	Апельсин технологическая карта №126	100	0,28	0,00	22,23	89,3

СОГЛАСОВАНО:
руководитель МОУ СОШ №1
в с.Елховка
С.А.Гурылева
« 01 » сентября 2023г.

День: №2

№	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
1	каша рисовая молочная жидкая технологическая карта №268	200	4,68	4,7	40,1	136
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
ОБЕД						
1	Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/б технологическая карта №158	200	2,13	5,02	15,32	119,25
2	Макароны отварные технологическая карта №432	150	4,1	4,03	27,58	187,2
3	Отварная сосиска технологическая карта №405	70	3,85	7,41	6,84	107,75
5	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
6	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
УЖИН						
1	Кондитерское изделие пряник	50	2,8	2	36	175
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Яблоко технологическая карта №126	100	0,28	0,00	22,23	89,3


СОГЛАСОВАНО:
 руководитель МОУ СОШ №1
 в с.Елховка
 С.А.Гурылева
 « 01 » сентября 2023г.

День: №3

№	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
1	каша пшенная молочная жидкая технологическая карта №273	200	2,97	2,7	14,67	92,7
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б технологическая карта №156	200	1,39	3,9	6,8	67,8
2	Рагу из птицы технологическая карта №416	150	13,1	15,9	23,3	288
3	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
4	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
УЖИН						
1	Булочка	50	3,85	6,56	33,54	216,78
2	Сок натуральный	200	0,95	3,1	2,5	78,2

СОГЛАСОВАНО:
руководитель МОУ СОШ №1
в с.Елховка
С.А.Гурылева
« 01 » сентября 2023г.

День: №4

№	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
1	Суп молочный с вермишелью технологическая карта №180	200	4,65	5,56	17,24	154,2
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Кондитерское изделие пряник	50	2,8	2	36	175
ОБЕД						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на клубничном соусе технологическая карта №161	200	10,4	5,8	15,8	158,6
2	Рис отварной технологическая карта №	150	3,3	0,8	37,4	174
3	Тушеная рыба в томате технологическая карта №	80	5	3,1	3,4	62,3
5	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
6	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
УЖИН						
1	Булочка	50	3,85	6,56	33,54	216,78
2	Сок натуральный	200	0,95	3,1	2,5	78,2
3	Апельсин технологическая карта №126	100	0,28	0,00	22,23	89,3


СОГЛАСОВАНО:
 руководитель МОУ СОШ №1
 в. с. Елховка
 С.А. Гурылева
 « 01 » сентября 2023г.

День: №5

№	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
1	каша молочная Дружба технологическая карта №275	200	3,1	2,13	14,5	97
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б технологическая карта №156	200	1,39	3,9	6,8	67,8
2	Каша гречневая рассыпчатая технологическая карта №252	150	5	6,7	27,4	194
3	Котлета припущенная из мяса курицы технологическая карта №422	80	20,7	2,7	3,4	120,7
5	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
6	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
УЖИН						
1	Кондитерское изделие пряник	50	2,8	2	36	175
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Яблоко технологическая карта №126	100	0,28	0,00	22,23	89,3

СОГЛАСОВАНО:
руководитель МОУ СОШ №1
в с.Елховка
С.А.Гурылева
« 01 » сентября 2023г.



День: №6

№	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
1	Каша манная молочная жидкая технологическая карта №265	200	5,085	5,2	27,18	176,58
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б технологическая карта №156	200	1,39	3,9	6,8	67,8
2	Плов из мяса кур технологическая карта №416	200	5,8	8,95	18,49	237,6
3	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
4	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
УЖИН						
1	Булочка	50	3,85	6,56	33,54	216,78
2	Сок натуральный	200	0,95	3,1	2,5	78,2
3	Апельсин технологическая карта №126	100	0,28	0,00	22,23	89,3


СОГЛАСОВАНО:
 руководитель МОУ СОШ№1
 в с.Елховка
 С.А.Гурылева
 « 01 » сентября 2023г.

День: №7

№	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
1	каша рисовая молочная жидкая технологическая карта №268	200	4,68	4,7	40,1	136
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
ОБЕД						
1	Суп картофельный с бобовыми (горох) на клуб технологическая карта №158	200	2,13	5,02	15,32	119,25
2	Макаронные изделия отварные технологическая карта №432	150	4,1	4,03	27,58	187,2
3	Отварная сосиска технологическая карта №405	70	3,85	7,41	6,84	107,75
5	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
6	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
УЖИН						
1	Кондитерское изделие пряник	50	2,8	2	36	175
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Яблоко технологическая карта №126	100	0,28	0,00	22,23	89,3

СОГЛАСОВАНО:
 руководитель МОУ СОШ №1
 в. с. Елховка
 С.А.Гурылева
 «01» сентября 2023г.

День: №8

№	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
1	каша пшеничная молочная жидкая технологическая карта №273	200	2,97	2,7	14,67	92,7
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б технологическая карта №156	200	1,39	3,9	6,8	67,8
2	Рагу из птицы технологическая карта №416	150	13,1	15,9	23,3	288
3	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
4	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
УЖИН						
1	Булочка	50	3,85	6,56	33,54	216,78
2	Сок натуральный	200	0,95	3,1	2,5	78,2

СОГЛАСОВАНО:
руководитель МОУ СОШ №1
в с.Елховка
С.А.Гурылева
«01» сентября 2023г.

День: №9

№	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
1	Суп молочный с вермишелью технологическая карта №180	200	4,65	5,56	17,24	154,2
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Кондитерское изделие пряник	50	2,8	2	36	175
ОБЕД						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на клуб технологическая карта №161	200	10,4	5,8	15,8	158,6
2	Рис отварной технологическая карта №	150	3,3	0,8	37,4	174
3	Тушеная рыба в томате технологическая карта №	80	5	3,1	3,4	62,3
5	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
6	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
УЖИН						
1	Булочка	50	3,85	6,56	33,54	216,78
2	Сок натуральный	200	0,95	3,1	2,5	78,2
3	Апельсин технологическая карта №126	100	0,28	0,00	22,23	89,3

СОГЛАСОВАНО:
руководитель МОУ СОШ №1
в с. Елховка
С.А. Гурылева
« 01 » сентября 2023г.

День: №10

№	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
1	каша молочная Дружба технологическая карта №275	200	3,1	2,13	14,5	97
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б технологическая карта №156	200	1,39	3,9	6,8	67,8
2	Каша гречневая рассыпчатая технологическая карта №252	150	5	6,7	27,4	194
3	Котлета припущенная из мяса курицы технологическая карта №422	80	20,7	2,7	3,4	120,7
5	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
6	Хлеб пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6
УЖИН						
1	Кондитерское изделие пряник	50	2,8	2	36	175
2	Чай с сахаром технологическая карта №505	200	3,9	4,32	19,8	29,33
3	Яблоко технологическая карта №126	100	0,28	0,00	22,23	89,3