

УТВЕРЖДАЮ  
директор МАОУ СОШ №4

 Л.В. Новоселова  
приказ 01-06/313 от 19.08.2020



**Примерное  
10-ти дневное (неделя первая, неделя вторая)  
для учащихся 1-4 классов**

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход
<b>Понедельник</b> Неделя 1	ЗАВТРАК	17	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
			Масло сливочное	5
	ОБЕД	4	Салат из свежих овощей (огурцов)	60
		12	Щи из свежей капусты и картофеля, со сметаной	200
		23	Колбаса отварная	50
		29	Макаронные изделия с маслом	150
		43	Напиток «Золотой шар»	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
		сыр	15	
	Йогурт сливочный	100		
<b>Вторник</b> Неделя 1	ЗАВТРАК	20	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
	ОБЕД	5	Салат из свежих овощей (помидор)	60
		14	Суп картофельный с горохом	200
		25	Гуляш из говядины в соусе	50/50
		33	Каша гречневая рассыпчатая	150
		36	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38		

<b>Среда</b> Неделя 1	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	
		36	Чай с сахаром	200	
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	
			Масло сливочное	5	
	<b>ОБЕД</b>	19	Омлет натуральный	150/5	
			Салат из свеклы	60	
		13	Суп –пюре с гренками	200	
		26	Шницель рубленый	80	
		32	Капуста тушеная	150	
			Напиток кофейный на молоке	200	
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	
		Кондитерское изделие	60		
	<b>Четверг</b> Неделя 1	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша вязкая на молоке ячневая	200/5
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	
			Масло сливочное	5	
36			Чай с сахаром	200	
<b>ОБЕД</b>		10	Салат из моркови с сахаром	100	
		15	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/5	
		27	Кура запеченая	100	
		33	Рис рассыпчатый	180	
		35	Компот из смеси сухофруктов	200	
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	
			фрукты	200	
<b>Пятница</b> Неделя 1		<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша вязкая на молоке гречневая	200/5
				Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
			Масло сливочное	5	
	37		Чай с сахаром	200	
	<b>ОБЕД</b>	7	Салат витаминный из св. капусты	60	
		11	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	
		22	Рыба филе припущенная	80	
		30	Пюре картофельное	150	

		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
			Сок фруктовый	200
<b>Понедельник</b> Неделя 2	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
			повидло	15
	<b>ОБЕД</b>	4	Салат из свежих огурцов	60
		14	Суп картофельный с горохом	200
		23	Колбаса отварная	50
		33	Каша гречневая рассыпчатая	150
		43	Кисель «золотой шар»	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
		Йогурт «Молочный»	100	
	<b>Вторник</b> Неделя 2	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным
36			Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
			Масло сливочное	5
<b>ОБЕД</b>		5	Салат из свежих овощей (помидоры)	60
		16	Суп молочный с макаронами	200
		25	Гуляш из говядины в соусе	50/50
		29	Макаронные изделия с маслом	150
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
		сыр	15	
<b>Среда</b> Неделя 2		<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша вязкая на молоке ячневая
	36		Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
			Масло сливочное	5
	<b>ОБЕД</b>	19	Омлет натуральный	150/5
			Салат из свеклы	60
		16	Суп картофельный с лапшой	200
			Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	80/80

		32	Капуста тушеная	150
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
			Кондитерское изделие	60
			Сок фруктовый	200
<b>Четверг</b> Неделя 2	<b>ЗАВТРАК</b>	20	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
	<b>ОБЕД</b>	10	Салат из моркови с сахаром	100
		12	Щи из свежей капусты и картофеля , со сметаной	200
		27	Кура запечённая	100
		33	Рис рассыпчатый	180
		35	Компот из смеси сухофруктов	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
			фрукты	200
<b>Пятница</b> неделя 2	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша вязкая на молоке гречневая	200/5
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
			Масло сливочное	5
		36	Чай с сахаром	200
	<b>ОБЕД</b>	7	Салат витаминный из св. капусты	60
		11	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5
		22	Рыба (филе ) припущенная	80
		30	Пюре картофельное	150
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
		Кондитерское изделие	60	

Исполнитель: зав. столовой МАОУ СОШ №4 Шестовских М.И.

**Примерное  
10-ти дневное (неделя первая, неделя вторая)  
для учащихся 5-11 классов**

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход
<b>Понедельник</b> Неделя 1	ЗАВТРАК	17	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
			Масло сливочное	5
		36	Чай с сахаром	200
	ОБЕД	4	Салат из свежих овощей (огурцов)	100
		12	Щи из свежей капусты и картофеля , со сметаной	250
		23	Колбаса отварная	50
		29	Макаронные изделия с маслом	180
		43	Напиток «золотой шар»	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
			сыр	15
			Йогурт «Молочный»	100
	Выпечка (сосиска в тесте)	75		
<b>Вторник</b> Неделя 1	ЗАВТРАК	20	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/50
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
	ОБЕД	5	Салат из свежих овощей (помидор)	100
		14	Суп картофельный с горохом	250
		25	Гуляш из говядины в соусе	80/50
		33	Каша гречневая рассыпчатая	180
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
			Выпечка (ватрушка с повидлом)	75
<b>с</b>	ЗАВТРАК	17	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5

		36	Чай с сахаром	200	
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	
			Масло сливочное	5	
	<b>ОБЕД</b>		19	Омлет натуральный	200/5
				Салат из свеклы	100
			13	Суп –пюре с гренками	250
			26	Шницель рубленый	100
			32	Капуста тушеная	180
				Напиток кофейный на молоке	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	
			Кондитерское изделие	60	
<b>Четверг</b> Неделя 1	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша вязкая на молоке ячневая	200/5	
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	
			Масло сливочное	5	
		36	Чай с сахаром	200	
	<b>ОБЕД</b>		10	Салат из моркови с сахаром	100
			15	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/5
			27	Кура запечённая	100
			33	Рис рассыпчатый	180
			35	Компот из смеси сухофруктов	200
				Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
				Кондитерское изделие	60
				фрукты	200
	<b>Пятница</b> Неделя 1	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша вязкая на молоке гречневая	200/5
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	
			Масло сливочное	5	
37			Чай с сахаром	200	
<b>ОБЕД</b>			7	Салат витаминный из св. капусты	100
			11	Борщ со сметаной	250/5
			22	Рыба филе припущенная	100
			30	Пюре картофельное	180
			36	Чай с сахаром	200

			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
			Сок фруктовый	200
<b>Понедельник</b> Неделя 2	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
			Масло сливочное	5
		36	Чай с сахаром	200
	<b>ОБЕД</b>	4	Салат из свежих огурцов	100
		14	Суп картофельный с горохом	250
		23	Колбаса отварная	50
		33	Каша гречневая рассыпчатая	180
		44	Кисель из концентрата витаминизированный	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
		Йогурт «Молочный»	100	
<b>Вторник</b> Неделя 2	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
			Масло сливочное	5
	<b>ОБЕД</b>	5	Салат из свежих овощей (помидоры)	100
		16	Суп молочный с макаронами	250
		25	Гуляш из говядины в соусе	80/50
		29	Макаронные изделия с маслом	180
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
		сыр	15	
	Кондитерское изделие	60		
<b>Среда</b> Неделя 2	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша вязкая на молоке ячневая	200/5
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
			Масло сливочное	5
	<b>ОБЕД</b>	19	Омлет натуральный	200/5
			Салат из свеклы	100

		16	Суп картофельный с лапшой	250
			Тефтели мясные	120/60
		32	Капуста тушеная	180
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
			Выпечка (ватрушка с повидлом)	75
			Сок фруктовый	200
<b>Четверг</b> Неделя 2	ЗАВТРАК	20	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/50
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
	ОБЕД	10	Салат из моркови с сахаром	100
		12	Щи из свежей капусты и картофеля , со сметаной	250
		27	Кура запечённая	100
		33	Рис рассыпчатый	180
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
		35	Компот из сухофруктов (курага)	200
			фрукты	200
<b>Пятница</b> неделя 2	ЗАВТРАК	17	Каша вязкая на молоке гречневая	200/5
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19
			Масло сливочное	5
		36	Чай с сахаром	200
	ОБЕД	7	Салат витаминный из св. капусты	100
		11	Борщ со сметаной	250/5
		22	Рыба (филе ) припущенная	100
		30	Пюре картофельное	180
		36	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38
		Кондитерское изделие	60	

Исполнитель: зав. столовой МАОУ СОШ №4 Шестовских М.И.



