

Циклическое 10-дневное меню (ЗАВТРАКИ) МБОУ СОШ № 6 за 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.П. Бызова

*Приказ от 02.09 2024г.*

Сезон

День 1 (понедельник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
5/4	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,30	5,10	28,40	183,00	0,10	0,00	0,40	92,70	0,40
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,30</b>	<b>25,30</b>	<b>91,60</b>	<b>666,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>225,70</b>	<b>2,90</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>15,30</b>	<b>25,30</b>	<b>91,60</b>	<b>666,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>225,70</b>	<b>2,90</b>

Сезон

День 2 (вторник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
11/4	Каша пшенная молочная с маслом слив.	200	6,50	6,60	31,20	214,00	0,10	0,00	0,40	96,80	1,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,00	0,00	0,50	116,50	0,10
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>23,70</b>	<b>20,20</b>	<b>80,80</b>	<b>613,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>530,90</b>	<b>2,90</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>510,00</b>	<b>23,70</b>	<b>20,20</b>	<b>80,80</b>	<b>613,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>530,90</b>	<b>2,90</b>

Сезон

День 3 (среда)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом слив.	200	5,20	6,30	39,20	239,00	0,10	0,00	0,40	93,80	0,50
31/10	Чай с молоком	200	1,50	1,60	12,10	66,00	0,00	0,00	0,30	58,50	0,10
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	22,00	1,00
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>18,20</b>	<b>29,40</b>	<b>92,00</b>	<b>716,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>196,70</b>	<b>3,20</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>540,00</b>	<b>18,20</b>	<b>29,40</b>	<b>92,00</b>	<b>716,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>196,70</b>	<b>3,20</b>

Сезон

День 4 (четверг)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
17/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом слив.	200	5,00	6,50	25,60	183,00	0,10	0,00	0,50	114,20	0,50
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>22,70</b>	<b>20,20</b>	<b>88,50</b>	<b>639,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>542,40</b>	<b>3,20</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>510,00</b>	<b>22,70</b>	<b>20,20</b>	<b>88,50</b>	<b>639,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>542,40</b>	<b>3,20</b>

Сезон

День 5 (пятница)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,70	10,60	1,70	141,00	0,00	0,00	0,10	67,70	1,70
31/10	Чай с молоком	200	1,50	1,60	12,10	66,00	0,00	0,00	0,30	58,50	0,10
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
7/0	Булочные изделия (в ассортименте)	100	7,60	11,50	52,10	348,00	0,10	0,00	0,40	55,30	0,90
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,20</b>	<b>40,60</b>	<b>106,30</b>	<b>903,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>203,90</b>	<b>4,30</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>25,20</b>	<b>40,60</b>	<b>106,30</b>	<b>903,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>203,90</b>	<b>4,30</b>

Сезон

День 1 (понедельник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
15/4	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	6,00	5,30	30,70	201,00	0,10	0,00	0,40	115,20	0,70
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>23,70</b>	<b>19,00</b>	<b>93,60</b>	<b>657,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>543,40</b>	<b>3,40</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>510,00</b>	<b>23,70</b>	<b>19,00</b>	<b>93,60</b>	<b>657,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>543,40</b>	<b>3,40</b>

Сезон

День 2 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом слив.	200	7,80	8,00	30,20	233,00	0,20	0,00	0,50	127,20	2,70
31/10	Чай с молоком	200	1,50	1,60	12,10	66,00	0,00	0,00	0,30	58,50	0,10
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,70</b>	<b>26,50</b>	<b>82,70</b>	<b>647,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>208,10</b>	<b>4,40</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>15,70</b>	<b>26,50</b>	<b>82,70</b>	<b>647,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>208,10</b>	<b>4,40</b>

Сезон

День 3 (среда)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
9/5	Запеканка из творога	150	24,90	14,60	22,30	323,00	0,10	0,00	0,30	204,10	0,80
б/н	Молоко сгущенное	50	3,60	4,30	27,80	159,00	0,00	0,00	0,50	153,50	0,10
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,00	0,00	0,50	116,50	0,10
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>45,70</b>	<b>32,50</b>	<b>99,70</b>	<b>881,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>791,70</b>	<b>2,80</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>510,00</b>	<b>45,70</b>	<b>32,50</b>	<b>99,70</b>	<b>881,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>791,70</b>	<b>2,80</b>



Сезон

День 4 (четверг)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергиче- ская ценность Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	3,00	6,00	8,00	98,00	0,00	0,00	2,70	121,90	0,20
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>13,40</b>	<b>26,60</b>	<b>81,00</b>	<b>630,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>13,20</b>	<b>270,90</b>	<b>4,90</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>600,00</b>	<b>13,40</b>	<b>26,60</b>	<b>81,00</b>	<b>630,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>13,20</b>	<b>270,90</b>	<b>4,90</b>

Сезон

День 5 (пятница)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,30	6,00	15,60	138,00	0,10	0,00	0,70	167,10	0,30
27/10	Чай	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,50</b>	<b>16,40</b>	<b>60,60</b>	<b>478,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>484,80</b>	<b>2,10</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>510,00</b>	<b>19,50</b>	<b>16,40</b>	<b>60,60</b>	<b>478,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>484,80</b>	<b>2,10</b>