

Циклическое 10-дневное меню горячих обедов МБОУ СОШ № 6 за 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.П. Бызова

17/9 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>Обед</b>										
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,60	7,50	19,50	172,00	0,10	0,00	0,90	208,90	0,40
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,20	6,30	39,20	239,00	0,10	0,00	0,40	93,80	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
б/н	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>21,80</b>	<b>34,00</b>	<b>121,90</b>	<b>894,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>435,70</b>	<b>3,40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750,00</b>	<b>21,80</b>	<b>34,00</b>	<b>121,90</b>	<b>894,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>435,70</b>	<b>3,40</b>

Сезон

День 2 (вторник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитич еская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
	<b>Обед</b>										
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,90	3,00	8,00	72,00	0,00	0,00	13,90	39,60	0,70
4,9	Плов измяса кур	250	22,90	18,60	45,30	449,00	0,10	0,00	1,40	27,80	2,20
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,70	0,00	21,10	88,00	0,00	0,00	0,20	17,40	0,40
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>30,80</b>	<b>22,10</b>	<b>111,80</b>	<b>788,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>15,50</b>	<b>84,80</b>	<b>3,30</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780,00</b>	<b>30,80</b>	<b>22,10</b>	<b>111,80</b>	<b>788,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>15,50</b>	<b>84,80</b>	<b>3,30</b>

Сезон

День 3 (среда)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитич еская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
	<b>Обед</b>										
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,50	5,40	16,60	131,00	0,10	0,00	7,20	24,50	1,00
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
4/7	Рыба, тушеная с овощами	120	14,80	9,90	4,90	170,00	0,10	0,00	1,50	26,00	0,70
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
б/н	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>28,10</b>	<b>21,30</b>	<b>116,10</b>	<b>792,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>125,80</b>	<b>8,20</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>950,00</b>	<b>28,10</b>	<b>21,30</b>	<b>116,10</b>	<b>792,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>125,80</b>	<b>8,20</b>

Сезон

День 4 (четверг)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
	<b>Обед</b>										
3/2	Борщ со сметаной	250	1,90	5,20	9,00	95,00	0,00	0,00	10,80	38,10	0,90
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,80	12,40	9,10	209,00	0,10	0,00	0,30	40,00	1,20
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,30	92,00	0,30	0,00	8,00	0,00	0,00
б/н	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	60,00	34,00	0,30
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>30,00</b>	<b>22,30</b>	<b>129,10</b>	<b>864,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>79,10</b>	<b>126,10</b>	<b>3,40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>930,00</b>	<b>30,00</b>	<b>22,30</b>	<b>129,10</b>	<b>864,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>79,10</b>	<b>126,10</b>	<b>3,40</b>

Сезон

День 5 (пятница)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитич еская ценность  Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Обед</b>										
22/2	Суп -лапша на курином бульоне	250	2,40	3,80	14,60	106,00	0,00	0,00	0,50	11,70	0,50
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	250	17,50	15,30	22,60	307,00	0,10	0,00	6,70	39,70	3,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,90	74,00	0,00	0,00	39,00	4,50	0,20
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>25,40</b>	<b>19,70</b>	<b>92,50</b>	<b>666,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>46,20</b>	<b>55,90</b>	<b>3,70</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780,00</b>	<b>25,40</b>	<b>19,70</b>	<b>92,50</b>	<b>666,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>46,20</b>	<b>55,90</b>	<b>3,70</b>

Сезон

День 6 (понедельник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитич еская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Обед</b>										
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,10	0,00	22,00	1,00
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,00	6,90	11,00	119,00	0,10	0,00	8,60	27,80	0,80
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	6,50	25,60	183,00	0,10	0,00	0,50	114,20	0,50
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Печенье	40	3,00	3,90	29,80	169,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,80
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
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>23,50</b>	<b>25,60</b>	<b>113,60</b>	<b>791,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,10</b>	<b>9,60</b>	<b>292,10</b>	<b>3,20</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810,00</b>	<b>23,50</b>	<b>25,60</b>	<b>113,60</b>	<b>791,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,10</b>	<b>9,60</b>	<b>292,10</b>	<b>3,20</b>

Сезон

День 7 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитич еская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
	<b>Обед</b>										
37/2	Уха с крупой рисовой	250	9,70	4,80	13,10	139,00	0,10	0,00	1,20	14,00	0,70
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,90	15,70	4,70	221,00	0,00	0,00	0,50	15,00	2,20
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,80	2,30	38,30	228,00	0,30	0,00	0,00	15,60	4,60
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,30	92,00	0,30	0,00	8,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>38,70</b>	<b>23,30</b>	<b>115,80</b>	<b>859,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>44,60</b>	<b>7,50</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>830,00</b>	<b>38,70</b>	<b>23,30</b>	<b>115,80</b>	<b>859,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>44,60</b>	<b>7,50</b>

Сезон

День 8 (среда)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Обед</b>										
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,60	20,80	164,00	0,20	0,00	5,70	36,40	2,00
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,00	5,90	8,00	153,00	0,10	0,00	0,90	43,90	0,60
45/3	Каша рисовая с консервированными овощами	200	4,60	5,90	40,50	241,00	0,00	0,00	0,80	9,10	0,60
1/11	Соус молочный	50	1,00	2,60	3,30	41,00	0,00	0,00	0,10	31,60	0,10
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,70	0,00	21,10	88,00	0,00	0,00	0,20	17,40	0,40
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>34,50</b>	<b>20,90</b>	<b>140,90</b>	<b>915,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>17,70</b>	<b>154,40</b>	<b>5,90</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>980,00</b>	<b>34,50</b>	<b>20,90</b>	<b>140,90</b>	<b>915,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>17,70</b>	<b>154,40</b>	<b>5,90</b>



Сезон

День 9 (четверг)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитич еская ценность Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Обед</b>										
21/2	Суп овощной с фрикадельками со сметаной	270	6,40	15,10	17,10	236,00	0,10	0,00	8,80	25,30	1,50
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,90
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
18	Соус красный основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	0,01	1,60	7,05	0,21
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27/10	Чай	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
б/н	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	60,00	34,00	0,30
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>34,97</b>	<b>33,84</b>	<b>123,19</b>	<b>960,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>70,40</b>	<b>89,25</b>	<b>4,91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1000,00</b>	<b>34,97</b>	<b>33,84</b>	<b>123,19</b>	<b>960,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>70,40</b>	<b>89,25</b>	<b>4,91</b>

Сезон

День 10 (пятница)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитич еская ценность Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Обед</b>										
58	Свекольник со сметаной	250	2,04	5,00	14,10	109,75	0,07	0,00	8,78	3,66	1,33
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,60	17,40	8,10	257,00	0,10	0,00	0,80	81,40	2,40
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>29,04</b>	<b>28,00</b>	<b>107,00</b>	<b>808,75</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>20,88</b>	<b>144,36</b>	<b>8,03</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>830,00</b>	<b>29,04</b>	<b>28,00</b>	<b>107,00</b>	<b>808,75</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>20,88</b>	<b>144,36</b>	<b>8,03</b>