

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.П. Бызова

147/1-г от 02.09.2024г.

Сезон

День 1 (понедельник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
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
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,90	4,80	29,40	179,00	0,00	0,00	0,30	70,30	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	60	4,60	1,80	30,10	162,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
	Итого	620	17,50	23,20	98,00	680,00	0,20	0,00	1,50	363,60	2,80
	Итого за день	620,00	17,50	23,20	98,00	680,00	0,20	0,00	1,50	363,60	2,80

Сезон

День 2 (вторник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 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		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	2,40	6,40	57,00	0,00	0,00	11,10	31,70	0,50
4,9	Плов из мяса кур	180	16,50	13,40	32,60	323,00	0,10	0,00	1,00	20,00	1,50
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	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	640	22,70	16,20	88,10	602,00	0,10	0,00	12,30	69,10	2,40
	Итого за день	640,00	22,70	16,20	88,10	602,00	0,10	0,00	12,30	69,10	2,40

Сезон
 День 3 (среда)
 Неделя первая
 Возрастная категория: от 7 до 11 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		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,00	4,30	13,30	105,00	0,10	0,00	5,80	19,60	0,80
3/3	Пюре картофельное	150	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	5,40	34,00	1,10
4/7	Рыба, тушеная с овощами	90	11,10	7,40	3,60	127,00	0,10	0,00	1,10	19,50	0,50
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	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
	Итого	800	21,60	16,40	95,30	634,00	0,30	0,00	26,30	103,10	7,40
	Итого за день	800,00	21,60	16,40	95,30	634,00	0,30	0,00	26,30	103,10	7,40

Сезон

День 4 (четверг)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 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		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
3/2	Борщ со сметаной	200	1,50	4,20	7,20	76,00	0,00	0,00	8,60	30,50	0,70
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,00	32,40	184,00	0,10	0,00	0,00	10,50	0,70
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,30	11,20	8,20	188,00	0,10	0,00	0,30	36,00	1,10
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Кисель с витаминами Витошка	180	0,00	0,00	16,40	64,00	0,20	0,00	7,20	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
	Итого	780	25,00	19,00	100,30	690,00	0,40	0,00	76,10	111,00	2,80
	Итого за день	780,00	25,00	19,00	100,30	690,00	0,40	0,00	76,10	111,00	2,80

Сезон

День 5 (пятница)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 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		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
22/2	Суп -лапша на курином бульоне	200	1,90	3,10	11,70	85,00	0,00	0,00	0,40	9,30	0,40
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	14,00	12,30	18,10	245,00	0,10	0,00	5,30	31,70	2,40
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	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	660	20,10	15,90	75,70	538,00	0,10	0,00	44,70	45,50	3,00
	Итого за день	660,00	20,10	15,90	75,70	538,00	0,10	0,00	44,70	45,50	3,00

Сезон

День 6 (понедельник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
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	200	1,60	5,50	8,80	95,00	0,10	0,00	6,90	22,20	0,60
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	60	4,00	0,40	28,00	134,00	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
	Итого	740	21,80	24,10	102,00	722,00	0,23	0,10	7,90	286,50	3,00
	Итого за день	740,00	21,80	24,10	102,00	722,00	0,23	0,10	7,90	286,50	3,00

Сезон

День 7 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 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		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,80	3,90	10,50	111,00	0,10	0,00	1,00	11,20	0,50
12/8	Гуляш из мяса говядины	90	13,40	14,10	4,30	199,00	0,00	0,00	0,40	13,50	2,00
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	1,70	28,80	171,00	0,20	0,00	0,00	11,70	3,50
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Кисель с витаминами Витошка	180	0,00	0,00	16,40	64,00	0,20	0,00	7,20	0,00	0,00
	Итого	680	31,80	20,10	88,00	679,00	0,50	0,00	8,60	36,40	6,00
	Итого за день	680,00	31,80	20,10	88,00	679,00	0,50	0,00	8,60	36,40	6,00

Сезон

День 8 (среда)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,50	16,60	131,00	0,10	0,00	4,50	29,20	1,60
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,30	5,30	7,20	138,00	0,10	0,00	0,80	39,50	0,60
45/3	Каша рисовая с консервированными овощами	150	3,40	4,40	30,20	180,00	0,00	0,00	0,60	6,80	0,50
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	60	4,00	0,40	28,00	134,00	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
	Итого	800	28,20	15,00	112,90	720,00	0,20	0,00	16,10	108,90	5,30
	Итого за день	800,00	28,20	15,00	112,90	720,00	0,20	0,00	16,10	108,90	5,30

Сезон
 День 9 (четверг)
 Неделя вторая
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	220	5,20	12,30	14,00	192,00	0,10	0,00	7,20	20,60	1,20
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	90	12,90	10,60	5,70	171,00	0,00	0,00	0,00	7,90	1,80
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,00	32,40	184,00	0,10	0,00	0,00	10,50	0,70
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	60	4,00	0,40	28,00	134,00	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
	Итого	770	28,27	28,54	91,09	747,34	0,22	0,01	8,80	46,15	3,91
	Итого за день	770,00	28,27	28,54	91,09	747,34	0,22	0,01	8,80	46,15	3,91

Сезон

День 10 (пятница)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 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		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
58	Свекольник со сметаной	150	1,49	3,00	8,46	65,85	0,04	0,00	5,26	2,19	0,79
3/3	Пюре картофельное	150	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	5,40	34,00	1,10
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	90	14,90	15,70	7,30	231,00	0,00	0,00	0,70	73,30	2,10
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	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
	Итого	650	24,49	23,00	84,36	649,85	0,14	0,00	15,36	123,49	6,79
	Итого за день	650,00	24,49	23,00	84,36	649,85	0,14	0,00	15,36	123,49	6,79