

Цикличное 10-дневное меню (ЗАВТРАКИ) МБОУ СОШ № 6 за 2024 - 2025 учебный год.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 6

Ю.П. Бызова

Приказ № 84/1-г от 25.04.2025 г.

День 1 (понедельник)

Неделя первая

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
	Завтрак										
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	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
б/н	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	60	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
	Итого	470	17,40	18,90	95,40	625,00	0,56	0,00	0,80	230,30	5,20
	Итого за прием	470,00	17,40	18,90	95,40	625,00	0,56	0,00	0,80	230,30	5,20

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
	Завтрак										
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	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	60	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
	Итого	490	47,50	32,10	112,60	925,00	0,46	0,00	1,50	816,30	3,60
	Итого за прием	490,00	47,50	32,10	112,60	925,00	0,46	0,00	1,50	816,30	3,60

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
	Завтрак										
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	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
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
б/н	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	60	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
б/н	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	590	25,90	19,00	116,30	750,00	0,46	0,00	11,10	584,00	6,40
	Итого за прием	590,00	25,90	19,00	116,30	750,00	0,46	0,00	11,10	584,00	6,40

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
	Завтрак										
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
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
б/н	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	60	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
	Итого	490	24,50	19,80	101,40	683,00	0,46	0,00	1,20	567,00	4,00
	Итого за прием	490,00	24,50	19,80	101,40	683,00	0,46	0,00	1,20	567,00	4,00

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		В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
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	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
б/н	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	60	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
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
б/н	Сок яблочный (0,200)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,90	8,00	0,10
	Итого	670	27,90	33,20	139,20	967,00	0,46	0,00	1,70	234,10	5,20
	Итого за прием	670,00	27,90	33,20	139,20	967,00	0,46	0,00	1,70	234,10	5,20

День 6 (понедельник)

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
	Завтрак										
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
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	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
б/н	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	60	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	22,00	1,00
	Итого	510	19,90	21,80	104,70	694,00	0,46	0,00	0,70	218,90	4,00
	Итого за прием	510,00	19,90	21,80	104,70	694,00	0,46	0,00	0,70	218,90	4,00

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
	Завтрак										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	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	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
б/н	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	60	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
	Итого	470	17,00	17,70	104,30	644,00	0,46	0,00	0,90	247,90	3,70
	Итого за прием	470,00	17,00	17,70	104,30	644,00	0,46	0,00	0,90	247,90	3,70

День 8 (среда)

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
	Завтрак										
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	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	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	60	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
	Итого	490	25,50	19,80	93,70	657,00	0,46	0,00	1,10	555,50	3,70
	Итого за прием	490,00	25,50	19,80	93,70	657,00	0,46	0,00	1,10	555,50	3,70

День 9 (четверг)

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
	Завтрак										
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	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	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
б/н	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	60	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
б/н	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	570	15,10	19,00	93,70	608,00	0,36	0,00	13,20	293,10	5,70
	Итого за прием	570,00	15,10	19,00	93,70	608,00	0,36	0,00	13,20	293,10	5,70

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
	Завтрак										
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 с сахаром	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	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	60	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
	Итого	490	21,30	16,00	73,50	522,00	0,46	0,00	0,90	509,40	2,90
	Итого за прием	490,00	21,30	16,00	73,50	522,00	0,46	0,00	0,90	509,40	2,90