

И № 6 за 2024 - 2025 учебный год.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 6
 Ю.П. Бызова

Приказ № 84/1-г от 30.04. 2025 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

[illegible]

Сезон

День 2 (вторник)

Неделя первая

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										
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
	Итого	700	27,80	14,60	103,10	671,00	0,20	0,00	6,10	92,90	3,10
	Итого за день	700,00	27,80	14,60	103,10	671,00	0,20	0,00	6,10	92,90	3,10

Сезон

День 3 (среда)

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	Ккал	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
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
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
	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 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
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
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,00	32,40	184,00	0,10	0,00	0,00	10,50	0,70
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	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Апельсины	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		В1	А	С	Са	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
б/н	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	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			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
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
3/3	Пюре картофельное	150	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	5,40	34,00	1,10
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	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	700	21,20	16,00	85,50	585,00	0,30	0,00	16,30	87,10	5,20
	Итого за день	700,00	21,20	16,00	85,50	585,00	0,30	0,00	16,30	87,10	5,20

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										
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 вязкая молочная 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	Масло сливочное	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	620	20,90	23,40	120,90	778,00	0,46	0,00	1,50	392,60	4,00
	Итого за день	620,00	20,90	23,40	120,90	778,00	0,46	0,00	1,50	392,60	4,00

Сезон

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
	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
б/н	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	740	23,10	16,60	97,90	651,00	0,10	0,00	22,30	85,10	4,60
	Итого за день	740,00	23,10	16,60	97,90	651,00	0,10	0,00	22,30	85,10	4,60

Сезон

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
	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
27/10	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
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
3/3	Пюре картофельное	150	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	5,40	34,00	1,10
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	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	750	24,89	23,40	94,16	698,85	0,14	0,00	25,36	139,49	8,99
	Итого за день	750,00	24,89	23,40	94,16	698,85	0,14	0,00	25,36	139,49	8,99