

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 6

Ю.П. Бызова

Приказ № 84/1-9 от 30.04.2025 г.

Сезон

День 1 (понедельник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 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
	Завтрак										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	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)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	80	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
	Итого	500	17,50	26,10	95,60	691,00	0,56	0,00	0,80	232,70	5,20
	Итого за прием	500,00	17,50	26,10	95,60	691,00	0,56	0,00	0,80	232,70	5,20

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

[illegible]

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

[illegible]

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		В1	А	С	Са	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.)	80	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
	Итого	510	24,50	19,80	101,40	683,00	0,46	0,00	1,20	567,00	4,00
	Итого за прием	510,00	24,50	19,80	101,40	683,00	0,46	0,00	1,20	567,00	4,00

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		B1	A	C	Ca	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)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	80	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	700	28,00	40,40	139,40	1033,00	0,46	0,00	1,70	236,50	5,20
	Итого за прием	700,00	28,00	40,40	139,40	1033,00	0,46	0,00	1,70	236,50	5,20

Сезон

День 6 (понедельник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 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
	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)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	80	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	540	20,00	29,00	104,90	760,00	0,46	0,00	0,70	221,30	4,00
	Итого за прием	540,00	20,00	29,00	104,90	760,00	0,46	0,00	0,70	221,30	4,00

Сезон

День 7 (вторник)

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		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)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	80	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
	Итого	500	17,10	24,90	104,50	710,00	0,46	0,00	0,90	250,30	3,70
	Итого за прием	500,00	17,10	24,90	104,50	710,00	0,46	0,00	0,90	250,30	3,70

Сезон

День 8 (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		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.)	80	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
	Итого	510	25,50	19,80	93,70	657,00	0,46	0,00	1,10	555,50	3,70
	Итого за прием	510,00	25,50	19,80	93,70	657,00	0,46	0,00	1,10	555,50	3,70

Сезон

День 9 (четверг)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 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
	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)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Хлеб "Рябинушка" (витаминиз. и йодиров.)	80	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	600	15,20	26,20	93,90	674,00	0,36	0,00	13,20	295,50	5,70
	Итого за прием	600,00	15,20	26,20	93,90	674,00	0,36	0,00	13,20	295,50	5,70

Сезон

День 10 (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		В1	А	С	Са	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.)	80	8,00	2,00	53,00	260,00	0,36	0,00	0,00	42,20	2,40
	Итого	510	21,30	16,00	73,50	522,00	0,46	0,00	0,90	509,40	2,90
	Итого за прием	510,00	21,30	16,00	73,50	522,00	0,46	0,00	0,90	509,40	2,90