

Циклическое 10-дневное меню горячих обедов МБОУ СОШ № 6 за 2024 - 2025 учебный год.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 6

Ю.П. Бызова

Приказ № 84/1-8 от 30.04.2025 г.

День 1 (понедельник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 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										
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	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	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	830	38,70	23,30	115,80	859,00	0,70	0,00	9,70	44,60	7,50
	Итого за день	830,00	38,70	23,30	115,80	859,00	0,70	0,00	9,70	44,60	7,50

Сезон

День 2 (вторник)

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
	Обед										
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
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
	Итого	830	33,10	17,90	127,80	825,00	0,30	0,00	7,60	106,80	3,60
	Итого за день	830,00	33,10	17,90	127,80	825,00	0,30	0,00	7,60	106,80	3,60

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			Энергитич еская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
3/2	Борщ со сметаной	250	1,90	5,20	9,00	95,00	0,00	0,00	10,80	38,10	0,90
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
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
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	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Апельсины	150	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	60,00	34,00	0,30
	Итого	980	30,00	22,30	129,10	864,00	0,50	0,00	79,10	126,10	3,40
	Итого за день	980,00	30,00	22,30	129,10	864,00	0,50	0,00	79,10	126,10	3,40

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	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
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
б/н	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	880	25,80	20,10	102,30	715,00	0,10	0,00	56,20	71,90	5,90
	Итого за день	880,00	25,80	20,10	102,30	715,00	0,10	0,00	56,20	71,90	5,90

Сезон

День 6 (понедельник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
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
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
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
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	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	850	27,70	20,90	106,30	743,00	0,40	0,00	20,00	109,80	6,00
	Итого за день	850,00	27,70	20,90	106,30	743,00	0,40	0,00	20,00	109,80	6,00

Сезон

День 7 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
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 вязкая молочная 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	Масло сливочное	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	750	23,60	33,60	134,80	938,00	0,56	0,00	1,80	460,30	4,20
	Итого за день	750,00	23,60	33,60	134,80	938,00	0,56	0,00	1,80	460,30	4,20

Сезон

День 8 (среда)

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		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
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 из мяса 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
б/н	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	880	31,20	22,50	121,60	837,00	0,10	0,00	25,50	100,80	5,50
	Итого за день	880,00	31,20	22,50	121,60	837,00	0,10	0,00	25,50	100,80	5,50

Сезон

День 9 (четверг)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
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
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	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Апельсины	150	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	60,00	34,00	0,30
	Итого	1050	34,97	33,84	123,19	960,34	0,22	0,01	70,40	89,25	4,91
	Итого за день	1050,00	34,97	33,84	123,19	960,34	0,22	0,01	70,40	89,25	4,91

Сезон

День 10 (пятница)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
58	Свекольник со сметаной	250	2,04	5,00	14,10	109,75	0,07	0,00	8,78	3,66	1,33
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
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
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	80	5,30	0,50	37,40	179,00	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	930	29,44	28,40	116,80	857,75	0,37	0,00	30,88	160,36	10,23
	Итого за день	930,00	29,44	28,40	116,80	857,75	0,37	0,00	30,88	160,36	10,23