

Циклическое 10-дневное меню (ЗАВТРАКИ) МБОУ СОШ № 6 на 2025 - 2026 учебный год



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.П. Бызова

01.09.2025 г.

*Приказ №163-г.*

День 1 (понедельник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность  Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
27/10	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	22,00	1,00
3/13	Батон с маслом и сыром	60	6,60	8,70	18,80	187,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Сок яблочный (0,200)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>20,60</b>	<b>21,50</b>	<b>74,40</b>	<b>588,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>176,50</b>	<b>7,70</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>20,60</b>	<b>21,50</b>	<b>74,40</b>	<b>588,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>176,50</b>	<b>7,70</b>

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	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,50	21,20	3,40	282,00	0,00	0,00	0,10	67,70	1,70
1/1	Горошек зеленый консервир.	40	1,22	1,60	2,50	34,00	5,10	8,40	8,70	2,00	7,20
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	Джем	20	0,10	0,00	14,30	56,00	0,00	0,00	0,50	2,40	0,10
1/13	Батон с маслом	40	2,60	5,10	15,70	121,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Йогурт фруктовый	125	2,90	2,50	18,90	110,00	0,10	0,00	1,70	359,60	0,30
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>29,42</b>	<b>33,60</b>	<b>64,30</b>	<b>681,00</b>	<b>5,30</b>	<b>8,40</b>	<b>11,50</b>	<b>561,40</b>	<b>10,60</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>625,00</b>	<b>29,42</b>	<b>33,60</b>	<b>64,30</b>	<b>681,00</b>	<b>5,30</b>	<b>8,40</b>	<b>11,50</b>	<b>561,40</b>	<b>10,60</b>

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	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	3,00	6,00	8,00	98,00	0,00	0,00	2,70	121,90	0,20
27/10	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
3/13	Батон с маслом и сыром	60	6,60	8,70	18,80	187,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Пряники	50	3,00	2,40	37,50	183,00	0,00	0,00	0,00	5,50	0,40
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>12,70</b>	<b>17,10</b>	<b>69,20</b>	<b>487,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,70</b>	<b>140,70</b>	<b>1,80</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>510,00</b>	<b>12,70</b>	<b>17,10</b>	<b>69,20</b>	<b>487,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,70</b>	<b>140,70</b>	<b>1,80</b>



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	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
2/5	Запеканка рисовая с творогом	150	10,10	7,80	35,40	256,00	0,00	0,00	0,10	62,60	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
1/13	Батон с маслом	40	2,60	5,10	15,70	121,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Фрукты Яблоко	150	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
б/н	Печенье Чоко-пай	30	4,50	18,00	63,00	430,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>21,70</b>	<b>34,40</b>	<b>145,00</b>	<b>986,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>202,40</b>	<b>5,00</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>570,00</b>	<b>21,70</b>	<b>34,40</b>	<b>145,00</b>	<b>986,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>202,40</b>	<b>5,00</b>

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	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,90	6,20	37,00	248,00	0,1	0	0	100,5	0,9
27/10	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
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	Печенье Чоко-пай	30	4,50	18,00	63,00	430,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>21,10</b>	<b>35,70</b>	<b>157,00</b>	<b>1045,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>155,90</b>	<b>1,80</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>530,00</b>	<b>21,10</b>	<b>35,70</b>	<b>157,00</b>	<b>1045,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>155,90</b>	<b>1,80</b>

День 1 (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	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,50	6,60	31,20	214,00	0,10	0,00	0,40	96,80	1,00
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	22,00	1,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
3/13	Батон с маслом и сыром	60	6,60	8,70	18,80	187,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,30</b>	<b>19,90</b>	<b>55,20</b>	<b>483,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>132,10</b>	<b>3,20</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>18,30</b>	<b>19,90</b>	<b>55,20</b>	<b>483,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>132,10</b>	<b>3,20</b>



День 2 (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	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
9/5	Запеканка (сырники) 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	30	2,20	2,60	16,70	95,00	0,00	0,00	0,30	92,10	0,10
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 витаминиз.	30	2,00	0,20	14,00	67,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Фрукты Яблоко	150	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>30,10</b>	<b>17,60</b>	<b>66,00</b>	<b>548,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,80</b>	<b>335,30</b>	<b>5,00</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>560,00</b>	<b>30,10</b>	<b>17,60</b>	<b>66,00</b>	<b>548,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,80</b>	<b>335,30</b>	<b>5,00</b>

День 3 (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	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
15/4	Каша ячневая молочная с маслом слив.	210	6,30	5,50	32,30	211,00	0,10	0,00	0,40	115,20	0,70
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
1/13	Батон с маслом	40	2,60	5,10	15,70	121,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Пряники	50	3,00	2,40	37,50	183,00	0,00	0,00	0,00	5,50	0,40
б/н	Йогурт фруктовый	125	2,90	2,50	18,90	110,00	0,10	0,00	1,70	359,60	0,30
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>17,90</b>	<b>18,70</b>	<b>113,90</b>	<b>703,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,60</b>	<b>610,00</b>	<b>2,70</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>625,00</b>	<b>17,90</b>	<b>18,70</b>	<b>113,90</b>	<b>703,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,60</b>	<b>610,00</b>	<b>2,70</b>



День 4 (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	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	206,00	0,10	0,00	0,40	103,70	1,20
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	22,00	1,00
17/10	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
б/н	Джем	20	0,10	0,00	14,30	56,00	0,00	0,00	0,50	2,40	0,10
1/13	Батон с маслом	40	2,60	5,10	15,70	121,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Сок яблочный (0,200)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>15,30</b>	<b>17,30</b>	<b>82,60</b>	<b>551,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,90</b>	<b>155,40</b>	<b>6,30</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>700,00</b>	<b>15,30</b>	<b>17,30</b>	<b>82,60</b>	<b>551,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,90</b>	<b>155,40</b>	<b>6,30</b>

День 5 (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	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом слив.	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
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	Печенье Чоко-пай	30	4,50	18,00	63,00	430,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,90</b>	<b>39,10</b>	<b>177,10</b>	<b>1152,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,30</b>	<b>259,70</b>	<b>2,30</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>530,00</b>	<b>20,90</b>	<b>39,10</b>	<b>177,10</b>	<b>1152,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,30</b>	<b>259,70</b>	<b>2,30</b>