

Циклическое 10-дневное меню горячих обедов МБОУ СОШ № 6 на 2025 - 2026 учебный год



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.П. Бызова

01.09.2025 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	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
19/2	Суп картофельный с рыбой и сметаной	250	10,30	7,50	17,80	186,00	0,10	0,00	1,00	11,20	0,50
16,8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,10	0,00	5,30	31,70	2,40
46/3	Макаронные изделия отварные	200	5,30	3,00	32,40	184,00	0,10	0,00	0,00	10,50	0,70
б/н	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,30	92,00	0,20	0,00	7,20	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный витаминиз.	45	2,00	0,20	14,00	67,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	30	2,00	0,40	10,00	58,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Фрукты Яблоки	150	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	975	34,90	23,10	111,00	821,00	1,30	0,00	23,90	115,40	9,60
	Итого за день	975,00	34,90	23,10	111,00	821,00	1,30	0,00	23,90	115,40	9,60

Сезон

День 2 (вторник)

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
	Обед										
29/2	Суп-пюре из картофеля со сметаной	250	2,60	2,90	12,40	89,00	0,00	0,00	11,10	31,70	0,50
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,60	0,30	15,30	76,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
9/5	Запеканка (сырники) из творога	230	33,20	19,40	29,70	431,00	0,00	0,00	0,20	17,40	0,40
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.	45	2,00	0,20	14,00	67,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	30	2,00	0,40	10,00	58,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
	Итого	815	44,70	25,80	103,00	835,00	1,20	0,00	12,20	210,30	6,70
	Итого за день	815,00	44,70	25,80	103,00	835,00	1,20	0,00	12,20	210,30	6,70

Сезон

День 3 (среда)

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
	Обед										
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,00	4,30	13,30	105,00	0,10	0,00	5,80	19,60	0,80
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,80	12,40	9,10	209,00	0,10	0,00	0,30	36,00	1,10
11/3	Капуста тушеная	200	3,50	2,90	13,60	101,00	0,10	0,00	1,10	19,50	0,50
1/1	Горошек зеленый консервир.	40	1,22	1,60	2,50	34,00	5,10	8,40	8,70	2,00	7,20
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 витаминиз.	45	2,00	0,20	14,00	67,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	30	2,00	0,40	10,00	58,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
	Итого	865	26,52	22,00	82,70	660,00	6,20	8,40	20,30	137,10	16,20
	Итого за день	865,00	26,52	22,00	82,70	660,00	6,20	8,40	20,30	137,10	16,20

Сезон

День 4 (четверг)

Неделя первая

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										
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,50	2,40	6,40	57,00	0,00	0,00	8,60	30,50	0,70
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,10	17,20	6,30	245,00	0,00	0,00	0,70	73,30	2,10
3/3	Картофельное пюре	200	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	0,30	36,00	1,10
37/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,90	74,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный витаминиз.	60	2,00	0,20	14,00	67,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	60	2,00	0,40	10,00	58,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
	Итого	870	24,90	24,00	75,00	634,00	0,90	0,00	10,00	185,80	7,70
	Итого за день	870,00	24,90	24,00	75,00	634,00	0,90	0,00	10,00	185,80	7,70

Сезон

День 5 (пятница)

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
	Обед										
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	2,00	17,40	102,00	0,00	0,00	0,40	9,30	0,40
5/8	Плов из отварного мяса говядины	250	13,20	10,50	38,10	308,00	0,10	0,00	5,30	31,70	2,40
б/н	Кукуруза консервированная	40	2,90	1,90	10,80	80,00	0,00	0,00	39,00	4,50	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
б/н	Хлеб пшеничный витаминиз.	60	2,00	0,20	14,00	67,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	60	2,00	0,40	10,00	58,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Фрукты Апельсины	150	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	1010	23,70	15,20	103,30	678,00	0,90	0,00	55,10	107,60	9,00
	Итого за день	1010,00	23,70	15,20	103,30	678,00	0,90	0,00	55,10	107,60	9,00

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
	Обед										
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,60	5,50	8,80	95,00	0,03	0,10	0,00	22,00	1,00
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,90	15,70	4,70	221,00	0,10	0,00	6,90	22,20	0,60
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,60	1,70	28,80	171,00	0,10	0,00	0,50	114,20	0,50
17/10	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный витаминиз.	45	2,00	0,20	14,00	67,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	45	2,00	0,40	10,00	58,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Фрукты Яблоки	160	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	1000	28,10	23,70	79,30	675,00	1,03	0,10	17,80	220,40	8,10
	Итого за день	1000,00	28,10	23,70	79,30	675,00	1,03	0,10	17,80	220,40	8,10

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		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	4,70	11,20	12,70	174,00	0,10	0,00	1,20	14,00	0,70
9/8	Печень по-строгановски	100	12,70	14,20	2,80	191,00	0,00	0,00	0,50	15,00	2,20
3/3	Картофельное пюре	200	3,10	3,70	20,40	133,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный витаминиз.	60	2,00	0,20	14,00	67,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	60	2,00	0,40	10,00	58,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
	Итого	870	24,50	29,70	82,20	715,00	1,20	0,00	2,10	90,60	11,30
	Итого за день	870,00	24,50	29,70	82,20	715,00	1,20	0,00	2,10	90,60	11,30

Сезон

День 8 (среда)

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										
4/2	Борщ с картофелем	250	1,70	4,40	11,70	97,00	0,20	0,00	5,70	36,40	2,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,80	12,40	9,10	209,00	0,10	0,00	0,90	43,90	0,60
46/3	Макаронные изделия отварные	200	5,30	3,00	32,40	184,00	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 витаминиз.	60	2,00	0,20	14,00	67,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	60	2,00	0,40	10,00	58,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Фрукты Апельсины	160	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	1030	27,40	20,60	106,40	747,00	1,10	0,00	18,00	168,80	9,60
	Итого за день	1030,00	27,40	20,60	106,40	747,00	1,10	0,00	18,00	168,80	9,60

Сезон

День 9 (четверг)

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										
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	4,40	4,50	16,60	131,00	0,10	0,00	8,80	25,30	1,50
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	15,30	5,30	7,20	138,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,90
3/3	Картофельное пюре	200	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
б/н	Кукуруза консервированная	40	2,90	1,90	10,80	80,00	0,02	0,01	1,60	7,05	0,21
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный витаминиз.	45	2,00	0,20	14,00	67,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	30	2,00	0,40	10,00	58,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
	Итого	865	30,70	16,20	99,20	693,00	1,02	0,01	10,80	101,15	8,41
	Итого за день	865,00	30,70	16,20	99,20	693,00	1,02	0,01	10,80	101,15	8,41

Сезон

День 10 (пятница)

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										
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	1,90	4,70	10,60	97,00	0,07	0,00	8,78	3,66	1,33
6/8	Рагу из отварного мяса свинины	250	11,40	20,90	18,10	313,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
1/1	Горошек зеленый консервир.	40	1,22	1,60	2,50	34,00	0,10	0,00	0,80	81,40	2,40
17/10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный витаминиз.	60	2,00	0,20	14,00	67,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	60	2,00	0,40	10,00	58,00	0,40	0,00	0,20	23,00	1,90
б/н	Фрукты Яблоки	150	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	1010	19,42	28,00	68,20	632,00	1,17	0,00	27,28	192,36	11,23
	Итого за день	1010,00	19,42	28,00	68,20	632,00	1,17	0,00	27,28	192,36	11,23