

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.П. Бызова

01.09.2025 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 слив.	250	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
	Итого	750	20,60	21,50	74,40	588,00	0,30	0,00	4,50	176,50	7,70
	Итого за прием	750,00	20,60	21,50	74,40	588,00	0,30	0,00	4,50	176,50	7,70

Сезон

День 2 (вторник)

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	230	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
	Итого	655	29,42	33,60	64,30	681,00	5,30	8,40	11,50	561,40	10,60
	Итого за прием	655,00	29,42	33,60	64,30	681,00	5,30	8,40	11,50	561,40	10,60

Сезон

День 3 (среда)

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										
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
	Итого	510	12,70	17,10	69,20	487,00	0,10	0,00	2,70	140,70	1,80
	Итого за прием	510,00	12,70	17,10	69,20	487,00	0,10	0,00	2,70	140,70	1,80

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		B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
2/5	Запеканка рисовая с творогом	200	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
	Итого	620	21,70	34,40	145,00	986,00	0,10	0,00	10,60	202,40	5,00
	Итого за прием	620,00	21,70	34,40	145,00	986,00	0,10	0,00	10,60	202,40	5,00

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										
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	8,90	6,20	37,00	248,00	0,10	0,00	0,00	100,50	0,90
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
	Итого	580	21,10	35,70	157,00	1045,00	0,20	0,00	0,40	155,90	1,80
	Итого за прием	580,00	21,10	35,70	157,00	1045,00	0,20	0,00	0,40	155,90	1,80

Сезон

День 1 (понедельник)

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	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	250	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
	Итого	550	18,30	19,90	55,20	483,00	0,20	0,00	0,40	132,10	3,20
	Итого за прием	550,00	18,30	19,90	55,20	483,00	0,20	0,00	0,40	132,10	3,20

Сезон

День 2 (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										
9/5	Запеканка (сырники) из творога	200	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
	Итого	610	30,10	17,60	66,00	548,00	0,50	0,00	10,80	335,30	5,00
	Итого за прием	610,00	30,10	17,60	66,00	548,00	0,50	0,00	10,80	335,30	5,00

Сезон

День 3 (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	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
15/4	Каша ячневая молочная с маслом слив.	260	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
	Итого	675	17,90	18,70	113,90	703,00	0,30	0,00	2,60	610,00	2,70
	Итого за прием	675,00	17,90	18,70	113,90	703,00	0,30	0,00	2,60	610,00	2,70

Сезон

День 4 (четверг)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	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
	Итого	750	15,30	17,30	82,60	551,00	0,20	0,00	4,90	155,40	6,30
	Итого за прием	750,00	15,30	17,30	82,60	551,00	0,20	0,00	4,90	155,40	6,30

Сезон

День 5 (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		B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом слив.	250	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
	Итого	580	20,90	39,10	177,10	1152,00	0,20	0,00	1,30	259,70	2,30
	Итого за прием	580,00	20,90	39,10	177,10	1152,00	0,20	0,00	1,30	259,70	2,30