

Примерное циклическое 10-дневное меню (ЗАВТРАКИ) МБОУ СОШ № 21



Директор
О. В. Куликова

01.09.2025г.

Сезон

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		В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
5/4	Каша манная молочная с маслом слив.	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	Батон	60	4,60	1,80	30,10	162,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Масло (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	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
	Итого	570	21,20	29,00	133,50	894,00	0,30	0,00	1,30	274,20	3,40
	Итого за прием	570,00	21,20	29,00	133,50	894,00	0,30	0,00	1,30	274,20	3,40

Сезон

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	В1	А	С	Са	Fe
Завтрак											
11/4	Каша пшенная молочная с маслом слив.	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	Батон	60	4,60	1,80	30,10	162,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Печенье "Чоко-пай"	30	1,30	5,40	18,90	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	520	23,40	25,00	89,70	688,00	0,20	0,00	1,10	526,50	2,50
	Итого за прием	520,00	23,40	25,00	89,70	688,00	0,20	0,00	1,10	526,50	2,50

Сезон

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
	Завтрак										
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
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	Батон	60	4,60	1,80	30,10	162,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Масло (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	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
	Итого	510	16,50	21,60	81,80	596,00	0,20	0,00	0,70	189,90	2,80
	Итого за прием	510,00	16,50	21,60	81,80	596,00	0,20	0,00	0,70	189,90	2,80

Сезон

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	В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
17/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом слив.	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
б/н	Батон	60	4,60	1,80	30,10	162,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
б/н	Йогурт	290	11,90	4,40	17,10	161,00	0,10	0,00	1,70	359,60	0,30
	Итого	780	33,00	24,00	95,60	746,00	0,30	0,00	2,90	897,60	3,10
	Итого за прием	780,00	33,00	24,00	95,60	746,00	0,30	0,00	2,90	897,60	3,10

Сезон

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	В1	А	С	Са	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	Батон	60	4,60	1,80	30,10	162,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Масло (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	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	470	16,30	21,70	53,80	484,00	0,10	0,00	10,40	157,80	5,20
	Итого за прием	470,00	16,30	21,70	53,80	484,00	0,10	0,00	10,40	157,80	5,20

Сезон

День I (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
Завтрак											
15/4	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	6,00	5,30	30,70	201,00	0,10	0,00	0,40	115,20	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
б/н	Батон	60	4,60	1,80	30,10	162,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
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
	Итого	590	29,70	29,90	135,70	951,00	0,30	0,00	1,50	594,30	3,90
	Итого за прием	590,00	29,70	29,90	135,70	951,00	0,30	0,00	1,50	594,30	3,90

Сезон

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	В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
9/5	Запеканка из творога	150	24,90	14,60	22,30	323,00	0,10	0,00	0,30	204,10	0,80
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	Батон	60	4,60	1,80	30,10	162,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Масло (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
б/н	Молоко сгущенное	50	3,60	4,30	27,80	159,00	0,00	0,00	0,50	153,50	0,10
б/н	Йогурт	290	11,90	4,40	17,10	161,00	0,10	0,00	1,70	359,60	0,30
	Итого	760	46,60	34,00	109,50	937,00	0,30	0,00	2,80	791,30	2,50
	Итого за прием	760,00	46,60	34,00	109,50	937,00	0,30	0,00	2,80	791,30	2,50

Сезон

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
Завтрак											
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
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	Батон	60	4,60	1,80	30,10	162,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Печенье "Чоко-пай"	30	1,30	5,40	18,90	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	520	24,70	26,40	88,70	707,00	0,30	0,00	1,20	556,90	4,20
	Итого за прием	520,00	24,70	26,40	88,70	707,00	0,30	0,00	1,20	556,90	4,20

Сезон

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 Ккал	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
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	Батон	60	4,60	1,80	30,10	162,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
б/н	Масло (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	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	570	11,70	18,80	70,80	510,00	0,10	0,00	13,20	264,10	4,50
	Итого за прием	570,00	11,70	18,80	70,80	510,00	0,10	0,00	13,20	264,10	4,50

Сезон

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
	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	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	Батон	60	4,60	1,80	30,10	162,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
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
	Итого	590	25,50	27,30	102,70	772,00	0,30	0,00	1,30	535,70	2,60
	Итого за прием	590,00	25,50	27,30	102,70	772,00	0,30	0,00	1,30	535,70	2,60