

Примерное циклическое 10-дневное меню МБОУ СОШ № 21

Утверждаю



Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 1 (понедельник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>тех. карты | Прием пищи, наименование блюд | Выход,<br>гр | Пищевые вещества |          |                 | Энергетическая<br>ценность | Витамин, мг |      |      | Минеральные<br>вещества, мг |      |
|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|----------------------------|-------------|------|------|-----------------------------|------|
|                 |                               |              | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы,<br>гр |                            | B1          | A    | C    | Ca                          | Fe   |
|                 | Обед                          |              |                  |          |                 |                            |             |      |      |                             |      |
| 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 |
| 9/5             | Запеканка 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              | 50           | 3,60             | 4,30     | 27,80           | 159,00                     | 0,00        | 0,00 | 0,50 | 153,50                      | 0,10 |
| 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 сливочное               | 10           | 0,10             | 7,30     | 0,10            | 66,00                      | 0,00        | 0,00 | 0,00 | 2,40                        | 0,00 |
|                 | Итого                         | 670          | 40,00            | 35,60    | 108,00          | 914,00                     | 0,30        | 0,00 | 1,80 | 598,80                      | 2,50 |
|                 | Итого за день                 | 670,00       | 40,00            | 35,60    | 108,00          | 914,00                     | 0,30        | 0,00 | 1,80 | 598,80                      | 2,50 |

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 2 (вторник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>тех.карты | Прием пищи, наименование блюд    | Выход,<br>гр | Пищевые вещества |          |                 | Энергитиче<br>ская<br>ценность | Витамин, мг |      |       | Минеральные<br>вещества, мг |      |
|----------------|----------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|--------------------------------|-------------|------|-------|-----------------------------|------|
|                |                                  |              | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы,<br>гр |                                | В1          | А    | С     | Са                          | Fe   |
|                | Обед                             |              |                  |          |                 |                                |             |      |       |                             |      |
| б/н            | Помидор                          | 50           | 0,50             | 0,10     | 1,90            | 13,00                          | 0,00        | 0,00 | 12,30 | 6,90                        | 0,40 |
| 7/2            | Щи из свежей капусты со сметаной | 200          | 1,50             | 2,40     | 6,40            | 57,00                          | 0,00        | 0,00 | 11,10 | 31,70                       | 0,50 |
| 4,9            | Плов измяса кур                  | 180          | 16,50            | 13,40    | 32,60           | 323,00                         | 0,10        | 0,00 | 1,00  | 20,00                       | 1,50 |
| 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                   | 60           | 4,00             | 0,40     | 28,00           | 134,00                         | 0,00        | 0,00 | 0,00  | 0,00                        | 0,00 |
| 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                            | 720          | 23,20            | 16,30    | 90,00           | 615,00                         | 0,10        | 0,00 | 24,60 | 76,00                       | 2,80 |
|                | Итого за день                    | 720,00       | 23,20            | 16,30    | 90,00           | 615,00                         | 0,10        | 0,00 | 24,60 | 76,00                       | 2,80 |

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 3 (среда)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>тех. карты | Прием пищи, наименование блюд  | Выход,<br>гр | Пищевые вещества |          |                 | Энергитиче<br>ская<br>ценность | Витамин, мг |      |       | Минеральные<br>вещества, мг |      |
|-----------------|--------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|--------------------------------|-------------|------|-------|-----------------------------|------|
|                 |                                |              | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы,<br>гр |                                | B1          | A    | C     | Ca                          | Fe   |
|                 | Обед                           |              |                  |          |                 |                                |             |      |       |                             |      |
| б/н             | Огурец свежий                  | 50           | 0,40             | 0,00     | 1,20            | 8,00                           | 0,00        | 0,00 | 4,90  | 11,30                       | 0,30 |
| 11/2            | Рассольник с крупой и сметаной | 200          | 2,00             | 4,30     | 13,30           | 105,00                         | 0,10        | 0,00 | 5,80  | 19,60                       | 0,80 |
| 3/3             | Пюре картофельное              | 150          | 3,10             | 3,70     | 20,40           | 133,00                         | 0,10        | 0,00 | 5,40  | 34,00                       | 1,10 |
| 4/7             | Рыба, тушеная с овощами        | 90           | 11,10            | 7,40     | 3,60            | 127,00                         | 0,10        | 0,00 | 1,10  | 19,50                       | 0,50 |
| б/н             | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,00             | 0,40     | 28,00           | 134,00                         | 0,00        | 0,00 | 0,00  | 0,00                        | 0,00 |
| 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             | Яблоко                         | 100          | 0,40             | 0,40     | 9,80            | 49,00                          | 0,00        | 0,00 | 10,00 | 16,00                       | 2,20 |
|                 | Итого                          | 850          | 22,00            | 16,40    | 96,50           | 642,00                         | 0,30        | 0,00 | 31,20 | 114,40                      | 7,70 |
|                 | Итого за день                  | 850,00       | 22,00            | 16,40    | 96,50           | 642,00                         | 0,30        | 0,00 | 31,20 | 114,40                      | 7,70 |

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 4 (четверг)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>тех. карты | Прием пищи, наименование блюд   | Выход,<br>гр | Пищевые вещества |          |                 | Энергитиче<br>ская<br>ценность | Витамин, мг |      |       | Минеральные<br>вещества, мг |      |
|-----------------|---------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|--------------------------------|-------------|------|-------|-----------------------------|------|
|                 |                                 |              | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы,<br>гр |                                | B1          | A    | C     | Ca                          | Fe   |
|                 | Обед                            |              |                  |          |                 |                                |             |      |       |                             |      |
| б/н             | Помидор                         | 50           | 0,50             | 0,10     | 1,90            | 13,00                          | 0,00        | 0,00 | 12,30 | 6,90                        | 0,40 |
| 22/2            | Суп -лапша на курином бульоне   | 200          | 1,90             | 3,10     | 11,70           | 85,00                          | 0,00        | 0,00 | 0,40  | 9,30                        | 0,40 |
| 6/8             | Рагу из отварного мяса говядины | 200          | 14,00            | 12,30    | 18,10           | 245,00                         | 0,10        | 0,00 | 5,30  | 31,70                       | 2,40 |
| 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                  | 60           | 4,00             | 0,40     | 28,00           | 134,00                         | 0,00        | 0,00 | 0,00  | 0,00                        | 0,00 |
| 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                           | 740          | 21,90            | 21,40    | 96,50           | 680,00                         | 0,10        | 0,00 | 57,00 | 52,40                       | 3,40 |
|                 | Итого за день                   | 740,00       | 21,90            | 21,40    | 96,50           | 680,00                         | 0,10        | 0,00 | 57,00 | 52,40                       | 3,40 |

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 5 (пятница)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>тех.карты | Прием пищи, наименование блюд | Выход,<br>гр | Пищевые вещества |          |                 | Энергитиче<br>ская<br>ценность | Витамин, мг |      |       | Минеральные<br>вещества, мг |      |
|----------------|-------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|--------------------------------|-------------|------|-------|-----------------------------|------|
|                |                               |              | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы,<br>гр |                                | Ккал        | В1   | А     | С                           | Са   |
|                | Обед                          |              |                  |          |                 |                                |             |      |       |                             |      |
| б/н            | Огурец свежий                 | 50           | 0,40             | 0,00     | 1,20            | 8,00                           | 0,00        | 0,00 | 4,90  | 11,30                       | 0,30 |
| 3/2            | Борщ со сметаной              | 200          | 1,50             | 4,20     | 7,20            | 76,00                          | 0,00        | 0,00 | 8,60  | 30,50                       | 0,70 |
| 46/3           | Макаронные изделия отварные   | 150          | 5,30             | 3,00     | 32,40           | 184,00                         | 0,10        | 0,00 | 0,00  | 10,50                       | 0,70 |
| 5/9            | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90           | 13,30            | 11,20    | 8,20            | 188,00                         | 0,10        | 0,00 | 0,30  | 36,00                       | 1,10 |
| б/н            | Хлеб пшеничный                | 60           | 4,00             | 0,40     | 28,00           | 134,00                         | 0,00        | 0,00 | 0,00  | 0,00                        | 0,00 |
| 3/10           | Компот из свежих яблок        | 200          | 0,40             | 0,40     | 13,50           | 61,00                          | 0,00        | 0,00 | 3,60  | 14,10                       | 1,90 |
|                | Итого                         | 750          | 24,50            | 18,80    | 77,00           | 590,00                         | 0,20        | 0,00 | 13,80 | 88,30                       | 2,80 |
|                | Итого за день                 | 750,00       | 24,50            | 18,80    | 77,00           | 590,00                         | 0,20        | 0,00 | 13,80 | 88,30                       | 2,80 |

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 6 (понедельник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>тех. карты | Прием пищи, наименование блюд                            | Выход,<br>гр  | Пищевые вещества |              |                 | Энергитиче<br>ская<br>ценность | Витамин, мг |             |             | Минеральные<br>вещества, мг |             |
|-----------------|----------------------------------------------------------|---------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------------|
|                 |                                                          |               | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы,<br>гр |                                | В1          | А           | С           | Са                          | Fe          |
|                 | <b>Обед</b>                                              |               |                  |              |                 |                                |             |             |             |                             |             |
| 1/6             | Яйцо отварное                                            | 40            | 5,10             | 4,60         | 0,30            | 63,00                          | 0,03        | 0,10        | 0,00        | 22,00                       | 1,00        |
| 20/2            | Суп из овощей со сметаной                                | 200           | 1,60             | 5,50         | 8,80            | 95,00                          | 0,10        | 0,00        | 6,90        | 22,20                       | 0,60        |
| 17/4            | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с<br>маслом сливочным | 200           | 5,00             | 6,50         | 25,60           | 183,00                         | 0,10        | 0,00        | 0,50        | 114,20                      | 0,50        |
| 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             | Батон                                                    | 80            | 6,20             | 2,40         | 40,10           | 216,00                         | 0,10        | 0,00        | 0,00        | 17,60                       | 1,60        |
| 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        |
|                 | <b>Итого</b>                                             | <b>820</b>    | <b>28,60</b>     | <b>33,70</b> | <b>136,40</b>   | <b>983,00</b>                  | <b>0,43</b> | <b>0,10</b> | <b>8,30</b> | <b>347,80</b>               | <b>4,70</b> |
|                 | <b>Итого за день</b>                                     | <b>820,00</b> | <b>28,60</b>     | <b>33,70</b> | <b>136,40</b>   | <b>983,00</b>                  | <b>0,43</b> | <b>0,10</b> | <b>8,30</b> | <b>347,80</b>               | <b>4,70</b> |

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 7 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>тех.карты | Прием пищи, наименование блюд | Выход,<br>гр  | Пищевые вещества |              |                 | Энергитиче<br>ская<br>ценность | Витамин, мг |             |              | Минеральные<br>вещества, мг |             |
|----------------|-------------------------------|---------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------------|-------------|
|                |                               |               | Белки, гр        | Жиры, гр     | Углеводы,<br>гр |                                | B1          | A           | C            | Ca                          | Fe          |
|                | <b>Обед</b>                   |               |                  |              |                 |                                |             |             |              |                             |             |
| б/н            | Помидор                       | 50            | 0,50             | 0,10         | 1,90            | 13,00                          | 0,00        | 0,00        | 12,30        | 6,90                        | 0,40        |
| 37/2           | Уха с крупой рисовой          | 200           | 7,80             | 3,90         | 10,50           | 111,00                         | 0,10        | 0,00        | 1,00         | 11,20                       | 0,50        |
| 12/8           | Гуляш из мяса говядины        | 90            | 13,40            | 14,10        | 4,30            | 199,00                         | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 13,50                       | 2,00        |
| 39/3           | Каша гречневая рассыпчатая    | 150           | 6,60             | 1,70         | 28,80           | 171,00                         | 0,20        | 0,00        | 0,00         | 11,70                       | 3,50        |
| б/н            | Хлеб пшеничный                | 60            | 4,00             | 0,40         | 28,00           | 134,00                         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00                        | 0,00        |
| б/н            | Кисель с витаминами Витошка   | 180           | 0,00             | 0,00         | 16,40           | 64,00                          | 0,20        | 0,00        | 7,20         | 0,00                        | 0,00        |
|                | <b>Итого</b>                  | <b>730</b>    | <b>32,30</b>     | <b>20,20</b> | <b>89,90</b>    | <b>692,00</b>                  | <b>0,50</b> | <b>0,00</b> | <b>20,90</b> | <b>43,30</b>                | <b>6,40</b> |
|                | <b>Итого за день</b>          | <b>730,00</b> | <b>32,30</b>     | <b>20,20</b> | <b>89,90</b>    | <b>692,00</b>                  | <b>0,50</b> | <b>0,00</b> | <b>20,90</b> | <b>43,30</b>                | <b>6,40</b> |

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 8 (среда)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>тех.карты | Прием пищи, наименование блюд | Выход,<br>гр | Пищевые вещества |          |                 | Энергитиче<br>ская<br>ценность | Витамин, мг |      |       | Минеральные<br>вещества, мг |      |
|----------------|-------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|--------------------------------|-------------|------|-------|-----------------------------|------|
|                |                               |              | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы,<br>гр |                                | B1          | A    | C     | Ca                          | Fe   |
|                | Обед                          |              |                  |          |                 |                                |             |      |       |                             |      |
| б/н            | Огурец свежий                 | 50           | 0,40             | 0,00     | 1,20            | 8,00                           | 0,00        | 0,00 | 4,90  | 11,30                       | 0,30 |
| 16/2           | Суп картофельный с бобовыми   | 200          | 4,40             | 4,50     | 16,60           | 131,00                         | 0,10        | 0,00 | 4,50  | 29,20                       | 1,60 |
| 5/9            | Биточки (котлеты) из мяса кур | 90           | 13,30            | 11,20    | 8,20            | 188,00                         | 0,10        | 0,00 | 0,30  | 36,00                       | 1,10 |
| 3/3            | Пюре картофельное             | 150          | 3,10             | 3,70     | 20,40           | 133,00                         | 0,10        | 0,00 | 5,40  | 34,00                       | 1,10 |
| 3/10           | Компот из свежих яблок        | 200          | 0,40             | 0,40     | 13,50           | 61,00                          | 0,00        | 0,00 | 3,60  | 14,10                       | 1,90 |
| б/н            | Хлеб пшеничный                | 60           | 4,00             | 0,40     | 28,00           | 134,00                         | 0,00        | 0,00 | 0,00  | 0,00                        | 0,00 |
| б/н            | Яблоко                        | 100          | 0,40             | 0,40     | 9,80            | 49,00                          | 0,00        | 0,00 | 10,00 | 16,00                       | 2,20 |
|                | Итого                         | 850          | 26,00            | 20,60    | 97,70           | 704,00                         | 0,30        | 0,00 | 28,70 | 140,60                      | 8,20 |
|                | Итого за день                 | 850,00       | 26,00            | 20,60    | 97,70           | 704,00                         | 0,30        | 0,00 | 28,70 | 140,60                      | 8,20 |

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 9 (четверг)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

| №<br>тех. карты | Прием пищи, наименование блюд                      | Выход,<br>гр | Пищевые вещества |          |                 | Энергитиче<br>ская<br>ценность | Витамин, мг |      |       | Минеральные<br>вещества, мг |      |
|-----------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|--------------------------------|-------------|------|-------|-----------------------------|------|
|                 |                                                    |              | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы,<br>гр |                                | B1          | A    | C     | Ca                          | Fe   |
|                 | Обед                                               |              |                  |          |                 |                                |             |      |       |                             |      |
| б/н             | Помидор                                            | 50           | 0,50             | 0,10     | 1,90            | 13,00                          | 0,00        | 0,00 | 12,30 | 6,90                        | 0,40 |
| 21/2            | Суп овощной с мясными фрикадельками<br>со сметаной | 220          | 5,20             | 12,30    | 14,00           | 192,00                         | 0,10        | 0,00 | 7,20  | 20,60                       | 1,20 |
| 12/7            | Биточки (котлеты) из рыбы                          | 90           | 15,30            | 5,30     | 7,20            | 138,00                         | 0,10        | 0,00 | 0,80  | 39,50                       | 0,60 |
| 43/3            | Каша рисовая рассыпчатая                           | 150          | 3,60             | 3,20     | 36,00           | 197,00                         | 0,00        | 0,00 | 0,00  | 6,30                        | 0,50 |
| 1/11            | Соус молочный                                      | 30           | 0,60             | 1,60     | 2,00            | 24,00                          | 0,00        | 0,00 | 0,10  | 18,90                       | 0,00 |
| б/н             | Хлеб пшеничный                                     | 60           | 4,00             | 0,40     | 28,00           | 134,00                         | 0,00        | 0,00 | 0,00  | 0,00                        | 0,00 |
| 27/10           | Чай                                                | 200          | 0,10             | 0,00     | 4,90            | 19,00                          | 0,00        | 0,00 | 0,00  | 0,10                        | 0,00 |
| б/н             | Апельсин                                           | 100          | 0,90             | 0,20     | 8,10            | 44,00                          | 0,00        | 0,00 | 60,00 | 34,00                       | 0,30 |
|                 | Итого                                              | 900          | 30,20            | 23,10    | 102,10          | 761,00                         | 0,20        | 0,00 | 80,40 | 126,30                      | 3,00 |
|                 | Итого за день                                      | 900,00       | 30,20            | 23,10    | 102,10          | 761,00                         | 0,20        | 0,00 | 80,40 | 126,30                      | 3,00 |

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 10 (пятница)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>тех. карты | Прием пищи, наименования блюд  | Выход,<br>гр | Пищевые вещества |          |                 | Энергетическая<br>ценность | Витамин, мг |      |       | Минеральные<br>вещества, мг |      |
|-----------------|--------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|----------------------------|-------------|------|-------|-----------------------------|------|
|                 |                                |              | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы,<br>гр |                            | B1          | A    | C     | Ca                          | Fe   |
|                 | Обед                           |              |                  |          |                 |                            |             |      |       |                             |      |
| б/н             | Огурец свежий                  | 50           | 0,40             | 0,00     | 1,20            | 8,00                       | 0,00        | 0,00 | 4,90  | 11,30                       | 0,30 |
| 58              | Свекольник со сметаной         | 150          | 1,49             | 3,00     | 8,46            | 65,85                      | 0,04        | 0,00 | 5,26  | 2,19                        | 0,79 |
| 53/8            | Запеканка картофельная с мясом | 250          | 15,10            | 14,00    | 26,80           | 302,00                     | 0,00        | 0,00 | 14,40 | 26,80                       | 3,00 |
| 18              | Соус красный основной          | 30           | 0,33             | 1,12     | 6,09            | 37,12                      | 0,01        | 0,01 | 0,08  | 4,05                        | 0,10 |
| б/н             | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,00             | 0,40     | 28,00           | 134,00                     | 0,00        | 0,00 | 0,00  | 0,00                        | 0,00 |
| б/н             | Сок яблочный                   | 200          | 1,00             | 0,20     | 20,20           | 86,00                      | 0,00        | 0,00 | 4,00  | 14,00                       | 2,80 |
|                 | Итого                          | 740          | 22,32            | 18,72    | 90,75           | 632,97                     | 0,05        | 0,01 | 28,64 | 58,34                       | 6,99 |
|                 | Итого за день                  | 740,00       | 22,32            | 18,72    | 90,75           | 632,97                     | 0,05        | 0,01 | 28,64 | 58,34                       | 6,99 |