

Примерное циклическое 10-дневное меню МБОУ СОШ № 21



Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 1 (понедельник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 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										
12	Салат из кукурузы(консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	0	5,58	11,2	0,4
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	730,00	41,73	39,31	112,82	973,58	0,36	0,00	7,38	610,00	2,90
	Итого за день	730,00	41,73	39,31	112,82	973,58	0,36	0,00	7,38	610,00	2,90

Сезон март, апрель, май, сентябрь

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		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
б/н	Огурец соленый	50	0,40	0,00	0,80	7,00	0,00	0,00	2,50	11,30	0,30
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	23,10	16,20	88,90	609,00	0,10	0,00	14,80	80,40	2,70
	Итого за день	720,00	23,10	16,20	88,90	609,00	0,10	0,00	14,80	80,40	2,70

Сезон март, апрель, май, сентябрь

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		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,90	3,60	4,50	56,00	0,00	0,00	20,30	24,80	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	860	22,50	20,00	99,80	690,00	0,30	0,00	46,60	127,90	7,70
	Итого за день	860,00	22,50	20,00	99,80	690,00	0,30	0,00	46,60	127,90	7,70

Сезон март, апрель, май, сентябрь

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		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
б/н	Огурец соленый	50	0,40	0,00	0,80	7,00	0,00	0,00	2,50	11,30	0,30
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	21,80	21,30	95,40	674,00	0,10	0,00	47,20	56,80	3,30
	Итого за день	740,00	21,80	21,30	95,40	674,00	0,10	0,00	47,20	56,80	3,30

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 5 (пятница)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 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	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
1/1	Гошек зеленый	60	1,80	2,50	3,80	51,00	0,10	0,00	5,90	11,80	0,40
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	760	25,90	21,30	79,60	633,00	0,30	0,00	14,80	88,80	2,90
	Итого за день	760,00	25,90	21,30	79,60	633,00	0,30	0,00	14,80	88,80	2,90

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 6 (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		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
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 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
	Итого	820	28,60	33,70	136,40	983,00	0,43	0,10	8,30	347,80	4,70
	Итого за день	820,00	28,60	33,70	136,40	983,00	0,43	0,10	8,30	347,80	4,70

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 7 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 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
	Обед										
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, сол. огурцом и раст. маслом	60	0,90	3,70	5,30	60,00	0,00	0,00	2,40	12,80	0,50
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
	Итого	740	32,70	23,80	93,30	739,00	0,50	0,00	11,00	49,20	6,50
	Итого за день	740,00	32,70	23,80	93,30	739,00	0,50	0,00	11,00	49,20	6,50

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 8 (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		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
б/н	Огурец соленый	50	0,40	0,00	0,80	7,00	0,00	0,00	2,50	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	97,30	703,00	0,30	0,00	26,30	140,60	8,20
	Итого за день	850,00	26,00	20,60	97,30	703,00	0,30	0,00	26,30	140,60	8,20

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 9 (четверг)

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	В1	А	С	Са
	Обед										
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,80	3,60	3,60	52,00	0,00	0,00	1,40	18,50	0,70
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками 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	910	30,50	26,60	103,80	800,00	0,20	0,00	69,50	137,90	3,30
	Итого за день	910,00	30,50	26,60	103,80	800,00	0,20	0,00	69,50	137,90	3,30

Сезон март, апрель, май, сентябрь

День 10 (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		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
13	Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	0,00	4,20	24,60	0,42
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	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	0,01	1,60	7,05	0,21
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	770	23,56	25,24	94,65	708,39	0,07	0,01	29,46	74,64	7,22
	Итого за день	770,00	23,56	25,24	94,65	708,39	0,07	0,01	29,46	74,64	7,22