

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 2 (вторник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № тех. карты | Прием пищи, наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------|----------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | | Ккал | В1 | А | С | Са |
| 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 из мяса 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 | 24,40 | 21,60 | 107,80 | 738,00 | 0,10 | 0,00 | 14,80 | 80,40 | 2,70 |
| | Итого за день | 720,00 | 24,40 | 21,60 | 107,80 | 738,00 | 0,10 | 0,00 | 14,80 | 80,40 | 2,70 |

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 3 (среда)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № тех карты | Прием пищи, наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|--|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | | Ккал | В1 | А | С | Са |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 6/1 | Салат из белокочанной 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 октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 4 (четверг)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № тех. карты | Прием пищи, наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------|--------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | | В1 | А | С | Са | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1/1 | Горошек 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 |
| 4/3 | 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 |
| 7/10 | Компот из вишни | 200 | 0,20 | 0,00 | 11,90 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 7,50 | 0,10 |
| б/н | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 44,00 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 34,00 | 0,30 |
| | Итого | 860 | 27,00 | 21,50 | 99,60 | 725,00 | 0,30 | 0,00 | 76,00 | 130,30 | 3,30 |
| | Итого за день | 860,00 | 27,00 | 21,50 | 99,60 | 725,00 | 0,30 | 0,00 | 76,00 | 130,30 | 3,30 |

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 5 (пятница)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № тех карты | Прием пищи, наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | | Ккал | В1 | А | С | Са |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 13 | Консервы овощные замороженные (икра кабачковая) | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 0,01 | 0,00 | 4,20 | 24,60 | 0,42 |
| 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 | Тортик "Боярушка" классический | 38 | 1,90 | 12,20 | 20,80 | 201,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 758 | 23,20 | 33,50 | 101,60 | 812,60 | 0,11 | 0,00 | 48,90 | 70,10 | 3,42 |
| | Итого за день | 758,00 | 23,20 | 33,50 | 101,60 | 812,60 | 0,11 | 0,00 | 48,90 | 70,10 | 3,42 |

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 6 (понедельник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № тех. карты | Прием пищи, наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------|---|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | | В1 | А | С | Са | 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 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 60 | 4,00 | 0,40 | 28,00 | 134,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 25/12 | Шаньга наливная | 60 | 4,80 | 2,10 | 27,00 | 149,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,70 | 0,60 |
| 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 | 760 | 23,60 | 22,30 | 99,20 | 702,00 | 0,23 | 0,10 | 7,90 | 288,60 | 2,80 |
| | Итого за день | 760,00 | 23,60 | 22,30 | 99,20 | 702,00 | 0,23 | 0,10 | 7,90 | 288,60 | 2,80 |

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 7 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № тех.карты | Прием пищи, наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | | Ккал | В1 | А | С | Са |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 49/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым 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 крупной рисовой | 200 | 7,80 | 3,90 | 10,50 | 111,00 | 0,10 | 0,00 | 1,00 | 11,20 | 0,50 |
| 42/8 | Тефтели из мяса говядины | 90 | 12,50 | 12,30 | 12,00 | 212,00 | 0,10 | 0,00 | 2,90 | 41,20 | 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 | 180 | 0,00 | 0,00 | 16,40 | 64,00 | 0,20 | 0,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 740 | 31,80 | 22,00 | 101,00 | 752,00 | 0,60 | 0,00 | 13,50 | 76,90 | 6,50 |
| | Итого за день | 740,00 | 31,80 | 22,00 | 101,00 | 752,00 | 0,60 | 0,00 | 13,50 | 76,90 | 6,50 |

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 8 (среда)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № тех карты | Прием пищи, наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|--------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | | В1 | А | С | Са | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| б/н | Огуец 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 |
| 12/7 | Виточки (котлеты) из рыбы | 90 | 15,30 | 5,30 | 7,20 | 138,00 | 0,10 | 0,00 | 0,80 | 39,50 | 0,60 |
| 3/3 | Пюре картофельное | 150 | 3,10 | 3,70 | 20,40 | 133,00 | 0,10 | 0,00 | 5,40 | 34,00 | 1,10 |
| 1/11 | Соус молочный | 30 | 0,60 | 1,60 | 2,00 | 24,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 18,90 | 0,00 |
| 7/10 | Компот из вишни | 200 | 0,20 | 0,00 | 11,90 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 7,50 | 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 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 49,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 16,00 | 2,20 |
| | Итого | 880 | 28,40 | 15,90 | 96,70 | 664,00 | 0,30 | 0,00 | 24,50 | 156,40 | 5,90 |
| | Итого за день | 880,00 | 28,40 | 15,90 | 96,70 | 664,00 | 0,30 | 0,00 | 24,50 | 156,40 | 5,90 |

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 9 (четверг)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

| № тех.карты | Прием пищи, наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая 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 соленьями огурцами и растительным маслом | 60 | 0,80 | 3,60 | 3,60 | 52,00 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 18,50 | 0,70 |
| 15 | Суп рисовый с говядиной (карчо) | 200 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 0,10 | 0,00 | 6,70 | 21,01 | 1,18 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины | 90 | 12,90 | 10,60 | 5,70 | 171,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,90 | 1,80 |
| 17 | Капуста тушеная | 200 | 3,76 | 3,86 | 11,80 | 185,24 | 0,06 | 0,34 | 80,64 | 93,26 | 1,18 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 60 | 4,00 | 0,40 | 28,00 | 134,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 205 | 0,10 | 0,00 | 5,10 | 21,00 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 2,10 | 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 | 915 | 29,64 | 21,60 | 74,06 | 709,50 | 0,16 | 0,34 | 149,54 | 176,77 | 5,16 |
| | Итого за день | 915,00 | 29,64 | 21,60 | 74,06 | 709,50 | 0,16 | 0,34 | 149,54 | 176,77 | 5,16 |

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 10 (пятница)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № тех. карты | Прием пищи, наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | | В1 | А | С | Са | 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 | 200 | 15,10 | 14,00 | 26,80 | 302,00 | 0,20 | 0,00 | 14,40 | 26,80 | 3,00 |
| 18 | Супс 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 |
| б/н | Печенье "Чоко-лай" | 30 | 1,30 | 5,40 | 18,90 | 129,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 750 | 24,86 | 30,64 | 113,55 | 837,39 | 0,27 | 0,01 | 29,46 | 74,64 | 7,22 |
| | Итого за день | 750,00 | 24,86 | 30,64 | 113,55 | 837,39 | 0,27 | 0,01 | 29,46 | 74,64 | 7,22 |

Примерное циклическое 10-дневное меню МБОУ СОШ № 21

Утверждено



Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 1 (понедельник)

Недели первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № тех. карты | Прием пищи, наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------|-------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | | Ккал | В1 | А | С | Са |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из кукурузы(консервированной) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 0,00 | 5,58 | 11,20 | 0,40 |
| 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 |
| 6/н | Молоко стуженое | 50 | 3,60 | 4,30 | 27,80 | 159,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 153,50 | 0,10 |
| 36/10 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 22,80 | 135,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 110,60 | 0,90 |
| 6/н | Батон | 60 | 4,60 | 1,80 | 30,10 | 162,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 1,20 |
| 6/н | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,30 | 0,10 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 0,00 |
| 6/н | Тортик "Боярышка" классический | 38 | 1,90 | 12,20 | 20,80 | 201,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 768 | 45,73 | 53,21 | 144,32 | 1243,98 | 0,36 | 0,00 | 7,58 | 662,10 | 3,70 |
| | Итого за день | 768,00 | 45,73 | 53,21 | 144,32 | 1243,98 | 0,36 | 0,00 | 7,58 | 662,10 | 3,70 |