

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 2 (вторник)

Неделя первая

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
<b>Обед</b>											
б/н	Отруец соленый	50	0,40	0,00	0,80	7,00	0,00	0,00	2,50	11,30	0,30
7/2	Пи из свежей капусты со сметаной	250	1,90	3,00	8,00	72,00	0,00	0,00	13,90	39,60	0,70
4,9	Плов измяса кур	250	22,90	18,60	45,30	449,00	0,10	0,00	1,40	27,80	2,20
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	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Печенье "Чоко-тай"	30	1,30	5,40	18,90	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>32,50</b>	<b>27,50</b>	<b>131,50</b>	<b>924,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>96,10</b>	<b>3,60</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>860,00</b>	<b>32,50</b>	<b>27,50</b>	<b>131,50</b>	<b>924,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>96,10</b>	<b>3,60</b>

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 3 (среда)

Неделя первая

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
<b>Обед</b>											
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,50	6,00	7,50	93,00	0,00	0,00	33,90	41,40	0,60
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,50	5,40	16,60	131,00	0,10	0,00	7,20	24,50	1,00
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
4/7	Рыба, тушеная с овощами	120	14,80	9,90	4,90	170,00	0,10	0,00	1,50	26,00	0,70
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	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
	<b>Итого</b>	<b>1050</b>	<b>29,60</b>	<b>27,30</b>	<b>123,60</b>	<b>885,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>63,90</b>	<b>167,20</b>	<b>8,80</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1050,00</b>	<b>29,60</b>	<b>27,30</b>	<b>123,60</b>	<b>885,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>63,90</b>	<b>167,20</b>	<b>8,80</b>

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 4 (четверг)

Неделя первая

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
<b>Обед</b>											
1/1	Горошек зеленый	100	3,00	4,10	6,40	84,00	0,10	0,00	9,80	19,60	0,70
3/2	Борщ со сметаной	250	1,90	5,20	9,00	95,00	0,00	0,00	10,80	38,10	0,90
4/6/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
5/9	Рыточки (котлеты) из мяса кур	100	14,80	12,40	9,10	209,00	0,10	0,00	0,30	40,00	1,20
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	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
	<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>33,20</b>	<b>26,40</b>	<b>125,10</b>	<b>904,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>82,10</b>	<b>153,20</b>	<b>4,20</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1030,00</b>	<b>33,20</b>	<b>26,40</b>	<b>125,10</b>	<b>904,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>82,10</b>	<b>153,20</b>	<b>4,20</b>

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 5 (пятница)

Неделя первая

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		В1	А	С	Са	Fe
	<b>Обед</b>										
13	Консервы овощные закусоочные (икра кабачковая)	100	2,00	9,00	8,50	122,00	0,02	0,00	7,00	41,00	0,70
22/2	Суп -лапша на курдюном бульоне	250	2,40	3,80	14,60	106,00	0,00	0,00	0,50	11,70	0,50
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	250	17,50	15,30	22,60	307,00	0,10	0,00	6,70	39,70	3,00
37/10	Напиток из пшопника	200	0,20	0,10	17,90	74,00	0,00	0,00	39,00	4,50	0,20
6/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6/н	Тортик "Боярушка" класический	38	1,90	12,20	20,80	201,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>918</b>	<b>29,30</b>	<b>40,90</b>	<b>121,80</b>	<b>989,40</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>53,20</b>	<b>96,90</b>	<b>4,40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>918,00</b>	<b>29,30</b>	<b>40,90</b>	<b>121,80</b>	<b>989,40</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>53,20</b>	<b>96,90</b>	<b>4,40</b>

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 6 (понедельник)

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		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	250	2,00	6,90	11,00	119,00	0,10	0,00	8,60	27,80	0,80
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	80	5,30	0,50	37,40	179,00	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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>25,30</b>	<b>23,80</b>	<b>110,80</b>	<b>771,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,10</b>	<b>9,60</b>	<b>294,20</b>	<b>3,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>830,00</b>	<b>25,30</b>	<b>23,80</b>	<b>110,80</b>	<b>771,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,10</b>	<b>9,60</b>	<b>294,20</b>	<b>3,00</b>

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 7 (вторник)

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
<b>Обед</b>											
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и раст. маслом	100	1,40	6,10	8,90	100,00	0,00	0,00	4,00	21,40	0,80
37/2	Уха с крупной рисовой	250	9,70	4,80	13,10	139,00	0,10	0,00	1,20	14,00	0,70
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,90	13,70	13,30	236,00	0,10	0,00	3,30	45,70	2,20
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,80	2,30	38,30	228,00	0,30	0,00	0,00	15,60	4,60
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Кисель с витаминами Витогиска	200	0,00	0,00	22,30	92,00	0,30	0,00	8,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>39,10</b>	<b>27,40</b>	<b>133,30</b>	<b>974,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>16,50</b>	<b>96,70</b>	<b>8,30</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>930,00</b>	<b>39,10</b>	<b>27,40</b>	<b>133,30</b>	<b>974,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>16,50</b>	<b>96,70</b>	<b>8,30</b>

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 8 (среда)

Неделя вторая

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		В1	А	С	Са	Fe
<b>Обед</b>											
б/н	Огурец соленый	50	0,40	0,00	0,80	7,00	0,00	0,00	2,50	11,30	0,30
1/6/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,60	20,80	164,00	0,20	0,00	5,70	36,40	2,00
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,00	5,90	8,00	153,00	0,10	0,00	0,90	43,90	0,60
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
1/1/1	Соус молочный	50	1,00	2,60	3,30	41,00	0,00	0,00	0,10	31,60	0,10
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	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Дюблелоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>33,90</b>	<b>19,90</b>	<b>119,20</b>	<b>818,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>27,70</b>	<b>192,00</b>	<b>6,80</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1030,00</b>	<b>33,90</b>	<b>19,90</b>	<b>119,20</b>	<b>818,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>27,70</b>	<b>192,00</b>	<b>6,80</b>

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		В1	А	С	Са	Fe
	<b>Обед</b>										
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,30	6,00	6,00	86,00	0,00	0,00	2,40	30,80	1,10
15	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	0,00	8,33	24,98	1,24
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,90
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	80	5,30	0,50	37,40	179,00	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
	<b>Итого</b>	<b>1035</b>	<b>31,94</b>	<b>25,66</b>	<b>89,45</b>	<b>818,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,34</b>	<b>152,17</b>	<b>193,94</b>	<b>5,72</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1035,00</b>	<b>31,94</b>	<b>25,66</b>	<b>89,45</b>	<b>818,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,34</b>	<b>152,17</b>	<b>193,94</b>	<b>5,72</b>



Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 10 (пятница)

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		В1	А	С	Са	Fe
	<b>Обед</b>										
13	Консервы овощные закусоочные (икра кабачковая)	100	2,00	9,00	8,50	122,00	0,02	0,00	7,00	41,00	0,70
58	Свекольник со сметаной	250	2,04	5,00	14,10	109,75	0,07	0,00	8,78	3,66	1,33
53/8	Запеканка картофельная с мясом	250	18,90	17,50	33,50	377,00	0,20	0,00	18,00	33,50	3,80
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	80	5,30	0,50	37,40	179,00	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-пай"	30	1,30	5,40	18,90	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>31,31</b>	<b>39,84</b>	<b>138,69</b>	<b>1050,09</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>39,38</b>	<b>99,21</b>	<b>8,84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>960,00</b>	<b>31,31</b>	<b>39,84</b>	<b>138,69</b>	<b>1050,09</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>39,38</b>	<b>99,21</b>	<b>8,84</b>

Примерное циклическое 10-дневное меню МБОУ СОШ № 21

Утверждаю



Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль  
 День 1 (понедельник)  
 Неделя первая  
 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
<b>Обед</b>											
12	Салат из кукурузы(консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	0,00	9,30	18,66	0,66
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,60	7,50	19,50	172,00	0,10	0,00	0,90	208,90	0,40
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 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
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	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
	<b>Итого</b>	<b>888</b>	<b>49,88</b>	<b>64,98</b>	<b>161,64</b>	<b>1437,70</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>718,16</b>	<b>4,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>888,00</b>	<b>49,88</b>	<b>64,98</b>	<b>161,64</b>	<b>1437,70</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>718,16</b>	<b>4,46</b>