

Примерное цикличное 10-дневное меню МБОУ СОШ № 21

Утверждаю

И.о. директора

О. В. Куликова



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			Энергитическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	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
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,90	4,80	29,40	179,00	0,00	0,00	0,30	70,30	0,40
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
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 сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
	Итого	710	30,80	34,40	106,20	868,00	0,30	0,00	1,80	399,60	3,90
	Итого за день	710,00	30,80	34,40	106,20	868,00	0,30	0,00	1,80	399,60	3,90

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			Энергиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	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 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
	Итого	690	23,20	16,30	90,00	615,00	0,10	0,00	24,60	76,00	2,80
	Итого за день	690,00	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

№ 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
	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

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче- ская ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, 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
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
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	850	25,70	19,10	97,70	687,00	0,20	0,00	82,40	125,40	3,30
	Итого за день	850,00	25,70	19,10	97,70	687,00	0,20	0,00	82,40	125,40	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	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
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
	Итого	710	20,50	15,90	76,90	546,00	0,10	0,00	49,60	56,80	3,30
	Итого за день	710,00	20,50	15,90	76,90	546,00	0,10	0,00	49,60	56,80	3,30

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 Ккал	Витамины, 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
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	40	3,00	3,90	29,80	169,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,80
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	740	21,80	24,10	102,00	722,00	0,23	0,10	7,90	286,50	3,00
	Итого за день	740,00	21,80	24,10	102,00	722,00	0,23	0,10	7,90	286,50	3,00

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			Энергитиче ская ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, 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
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	730	32,30	20,20	89,90	692,00	0,50	0,00	20,90	43,30	6,40
	Итого за день	730,00	32,30	20,20	89,90	692,00	0,50	0,00	20,90	43,30	6,40

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	Ккал	В1	А	С	Са	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
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
45/3	Каша рисовая с консервированными овощами	150	3,40	4,40	30,20	180,00	0,00	0,00	0,60	6,80	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
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	28,70	16,60	106,90	712,00	0,20	0,00	22,10	129,20	5,30
	Итого за день	880,00	28,70	16,60	106,90	712,00	0,20	0,00	22,10	129,20	5,30

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			Энергитическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		Ккал	В1	А	С	Ca
	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 со сметаной	220	5,20	12,30	14,00	192,00	0,10	0,00	7,20	20,60	1,20
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
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,00	32,40	184,00	0,10	0,00	0,00	10,50	0,70
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
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	925	29,67	28,84	101,29	806,34	0,22	0,01	81,90	89,05	4,61
	Итого за день	925,00	29,67	28,84	101,29	806,34	0,22	0,01	81,90	89,05	4,61

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 Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	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
3/3	Пюре картофельное	150	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	5,40	34,00	1,10
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	90	14,90	15,70	7,30	231,00	0,00	0,00	0,70	73,30	2,10
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	700	24,89	23,00	85,56	657,85	0,14	0,00	20,26	134,79	7,09
	Итого за день	700,00	24,89	23,00	85,56	657,85	0,14	0,00	20,26	134,79	7,09