

Примерное циклическое 10-дневное меню МБОУ СОШ № 21

Утверждаю



Сезон март, апрель, май, август, сентябрь

День 1 (понедельник)

Неделя первая

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
	Обед										
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
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,20	6,30	39,20	239,00	0,10	0,00	0,40	93,80	0,50
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,80	12,40	9,10	209,00	0,10	0,00	0,30	40,00	1,20
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
	Итого	850	36,60	46,40	131,00	1103,00	0,40	0,00	2,10	475,70	4,60
	Итого за день	850,00	36,60	46,40	131,00	1103,00	0,40	0,00	2,10	475,70	4,60

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь

День 2 (вторник)

Неделя первая

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		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	250	1,90	3,00	8,00	72,00	0,00	0,00	13,90	39,60	0,70
4,9	Плов из мяса 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
	Итого	830	31,30	22,20	113,70	801,00	0,10	0,00	27,80	91,70	3,70
	Итого за день	830,00	31,30	22,20	113,70	801,00	0,10	0,00	27,80	91,70	3,70

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь

День 3 (среда)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 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										
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	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
	Итого	1000	28,50	21,30	117,30	800,00	0,40	0,00	34,90	137,10	8,50
	Итого за день	1000,00	28,50	21,30	117,30	800,00	0,40	0,00	34,90	137,10	8,50

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь

День 4 (четверг)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 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										
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	250	1,90	5,20	9,00	95,00	0,00	0,00	10,80	38,10	0,90
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
5/9	Биточки (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
	Итого	980	30,70	22,40	120,60	833,00	0,20	0,00	84,60	140,50	3,90
	Итого за день	980,00	30,70	22,40	120,60	833,00	0,20	0,00	84,60	140,50	3,90

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь

День 5 (пятница)

Неделя первая

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		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	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 шиповника	200	0,20	0,10	17,90	74,00	0,00	0,00	39,00	4,50	0,20
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	830	25,80	19,70	93,70	674,00	0,10	0,00	51,10	67,20	4,00
	Итого за день	830,00	25,80	19,70	93,70	674,00	0,10	0,00	51,10	67,20	4,00

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь

День 6 (понедельник)

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	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	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
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	810	23,50	25,60	113,60	791,00	0,23	0,10	9,60	292,10	3,20
	Итого за день	810,00	23,50	25,60	113,60	791,00	0,23	0,10	9,60	292,10	3,20

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь

День 7 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 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		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	250	9,70	4,80	13,10	139,00	0,10	0,00	1,20	14,00	0,70
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,90	15,70	4,70	221,00	0,00	0,00	0,50	15,00	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 Витошка	200	0,00	0,00	22,30	92,00	0,30	0,00	8,00	0,00	0,00
	Итого	880	39,20	23,40	117,70	872,00	0,70	0,00	22,00	51,50	7,90
	Итого за день	880,00	39,20	23,40	117,70	872,00	0,70	0,00	22,00	51,50	7,90

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь

День 8 (среда)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 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										
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	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
45/3	Каша рисовая с консервированными овощами	200	4,60	5,90	40,50	241,00	0,00	0,00	0,80	9,10	0,60
1/11	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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	1030	34,40	20,90	132,90	883,00	0,30	0,00	23,60	155,80	5,90
	Итого за день	1030,00	34,40	20,90	132,90	883,00	0,30	0,00	23,60	155,80	5,90

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь

День 9 (четверг)

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		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 фрикадельками со сметаной	270	6,40	15,10	17,10	236,00	0,10	0,00	8,80	25,30	1,50
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
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
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	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
	Итого	1055	35,47	33,94	125,29	975,34	0,22	0,01	83,50	98,15	5,31
	Итого за день	1055,00	35,47	33,94	125,29	975,34	0,22	0,01	83,50	98,15	5,31

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь

День 10 (пятница)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 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										
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	250	2,04	5,00	14,10	109,75	0,07	0,00	8,78	3,66	1,33
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,60	17,40	8,10	257,00	0,10	0,00	0,80	81,40	2,40
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	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
	Итого	880	29,44	28,00	108,20	816,75	0,37	0,00	25,78	155,66	8,33
	Итого за день	880,00	29,44	28,00	108,20	816,75	0,37	0,00	25,78	155,66	8,33