

Примерное циклическое 10-дневное меню (ЗАВТРАКИ) МБОУ СОШ № 21

Утверждаю

И.о. директора

О. В. Кутикова



Сезон

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		Ккал	В1	А	С	Са
Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,30	5,10	28,40	183,00	0,10	0,00	0,40	92,70	0,40
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 (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	Итого	500	15,30	25,30	91,60	666,00	0,20	0,00	0,90	225,70	2,90
	Итого за прием	500,00	15,30	25,30	91,60	666,00	0,20	0,00	0,90	225,70	2,90

Сезон

День 2 (вторник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	• Fe
	Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,50	6,60	31,20	214,00	0,10	0,00	0,40	96,80	1,00
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
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	Итого	510	23,70	20,20	80,80	613,00	0,20	0,00	1,10	530,90	2,90
	Итого за прием	510,00	23,70	20,20	80,80	613,00	0,20	0,00	1,10	530,90	2,90

Сезон

День 3 (среда)

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	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом слив.	200	5,20	6,30	39,20	239,00	0,10	0,00	0,40	93,80	0,50
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	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	22,00	1,00
	Итого	540	18,20	29,40	92,00	716,00	0,20	0,00	0,70	196,70	3,20
	Итого за прием	540,00	18,20	29,40	92,00	716,00	0,20	0,00	0,70	196,70	3,20

Сезон

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	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	В1	А	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом слив.	200	5,00	6,50	25,60	183,00	0,10	0,00	0,50	114,20	0,50
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
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
	Итого	510	22,70	20,20	88,50	639,00	0,20	0,00	1,20	542,40	3,20
	Итого за прием	510,00	22,70	20,20	88,50	639,00	0,20	0,00	1,20	542,40	3,20

Сезон

День 5 (пятница)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,70	10,60	1,70	141,00	0,00	0,00	0,10	67,70	1,70
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	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
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
	Итого	500	25,20	40,60	106,30	903,00	0,20	0,00	0,80	203,90	4,30
	Итого за прием	500,00	25,20	40,60	106,30	903,00	0,20	0,00	0,80	203,90	4,30

Сезон

День 1 (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
	Завтрак										
15/4	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	6,00	5,30	30,70	201,00	0,10	0,00	0,40	115,20	0,70
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
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
	Итого	510	23,70	19,00	93,60	657,00	0,20	0,00	1,10	543,40	3,40
	Итого за прием	510,00	23,70	19,00	93,60	657,00	0,20	0,00	1,10	543,40	3,40

Сезон

День 2 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 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
	Завтрак										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом слив.	200	7,80	8,00	30,20	233,00	0,20	0,00	0,50	127,20	2,70
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	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	Итого	500	15,70	26,50	82,70	647,00	0,30	0,00	0,80	208,10	4,40
	Итого за прием	500,00	15,70	26,50	82,70	647,00	0,30	0,00	0,80	208,10	4,40

Сезон

День 3 (среда)

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
	Завтрак										
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
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
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	Итого	510	45,70	32,50	99,70	881,00	0,20	0,00	1,50	791,70	2,80
	Итого за прием	510,00	45,70	32,50	99,70	881,00	0,20	0,00	1,50	791,70	2,80

Сезон

День 4 (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	Ca	Fe
	Завтрак										
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	3,00	6,00	8,00	98,00	0,00	0,00	2,70	121,90	0,20
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 (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	600	13,40	26,60	81,00	630,00	0,10	0,00	13,20	270,90	4,90
	Итого за прием	600,00	13,40	26,60	81,00	630,00	0,10	0,00	13,20	270,90	4,90

Сезон

День 5 (пятница)

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
	Завтрак										
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
27/10	Чай	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	Итого	510	19,50	16,40	60,60	478,00	0,20	0,00	0,90	484,80	2,10
	Итого за прием	510,00	19,50	16,40	60,60	478,00	0,20	0,00	0,90	484,80	2,10