



В.В. Довгаев.

2023 г.

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся в 1-4**

**классов**

**МОБУ «Троицкая СОШ им.Г.К. Жукова»**

**на январь 2023 год**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У	У		Са	P	Mg	Fe	В	С	А	
	<b>Обед</b>														
	<b>Неделя I</b>														
	<b>День №1</b>														
№82	Салат морковный	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0	0	0
№345	Борщ с капустой и картофелем	200	1,15	3,93	10,2	82	35,5	42,58	21	0,95	0,04	8,23	0	0	0
№ 410	Птица тушенная в том. Соусе	100	11,33	11,25	3,41	170	54,5	132,9	20,3	1,62	0,05	0,02	43	0	0
№679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,3	4,06	35,84	230,4	12,98	208,5	67,5	3,95	0,18	0	0,02	0	0
№ 197	Соус красный основной	50	0,38	1,12	20,03	23,67	7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,6	0	0	0
№ 693	Какао с молоком	200	3,8	3,2	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7	0	0
№ 122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0	0	0
№ 123	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0	0	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>26,22</b>	<b>24,24</b>	<b>106,6</b>	<b>758,07</b>	<b>265,43</b>	<b>493,92</b>	<b>150,85</b>	<b>175,8</b>	<b>0,502</b>	<b>10,35</b>	<b>60,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>День № 2</b>														
№82	Салат капустный	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0	0	0
№ 71	Суп картофельный с лапшой	200	2,15	2,27	23,71	183,8	19,68	53,32	21,6	0,87	0,09	6,6	0	0	0
№ 103	Жаркое по-домашнему	200	17,5	21,1	39,73	328,93	42,8	193,48	23	0,68	0,05	8,7	0	0	0
№ 259	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,6	80	9	0	0	0	0,6	30	0	0	0
№ 122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0	0	0
№ 123	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0	0	0
№110	Фрукт урожай 2022	100	0,4	0,4	9,8	64	16	9	11	0,2	0	0,2	0	0	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>25,31</b>	<b>24,45</b>	<b>107</b>	<b>777,93</b>	<b>125,38</b>	<b>255,8</b>	<b>75,6</b>	<b>170,8</b>	<b>0,952</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>День № 3</b>														
№202	Зеленый горошек	60	0,58	3,08	1,85	38,26	0	0	0	0	0	8,02	0	0	0
№ 18	Рассольник петербургский	200	1,6	4,09	21,93	97,4	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0	0	0
№ 286	Тефтели	100	11,4	10,91	26,62	223	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	1,13	51	0	0

№ 128	Оед	Пюре картофельное	150	3,26	4,65	19,89	121,5	58,32	0	38,36	1,44	0	24,92	0
№ 394		Чай с молоком	200	2,42	3,8	23,22	145,56	93,3	0	0	2,2	0,12	1,1	0
№ 122		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
№ 123		Хлеб ржаной	30	2,94	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
		<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,72</b>	<b>27,01</b>	<b>103,8</b>	<b>724,92</b>	<b>254,48</b>	<b>198,96</b>	<b>87,48</b>	<b>173,8</b>	<b>0,482</b>	<b>41,2</b>	<b>51</b>
№ 202		День № 4												
№ 102		" Винегрет"	60	0,65	0,11	10,17	40,4	14,57	26,4	18,45	0,65	0,03	3,75	0
№ 591		Суп картофельный с бобовыми	200	2,39	4,22	21,56	107,8	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	4,65	0
№ 679		Гуляш	100	10,49	16,5	35,29	223	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0
№ 377		Макаронные изделия отварные	150	3	4,52	24,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
№ 110		Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	112,55	185,54	99,08	18,42	0,01	3,67	0
№ 122		Фрукт урожай 2022	100	0,4	0,4	9,8	64	16	9	11	0,2	0	0,2	0
№ 123		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
		Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
		<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>25,6</b>	<b>27,37</b>	<b>119,3</b>	<b>817,51</b>	<b>226,7</b>	<b>506,49</b>	<b>219,95</b>	<b>192,4</b>	<b>0,662</b>	<b>13,55</b>	<b>21</b>
№ 82		День № 5												
№ 83		Салат морковный	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0
№ 291		Борщ со сметаной	200	7,6	6,04	12,8	143,6	35,5	42,58	21	0,95	0,04	8,23	0
№ 389		Плов	250	12,4	17	54,61	377	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	60
№ 110		Какао с молоком	200	12,4	17	54,61	377	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	60
№ 122		Сок фруктовый	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0
№ 123		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
		Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
		<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>37,7</b>	<b>40,7</b>	<b>160,9</b>	<b>1113</b>	<b>170</b>	<b>444,78</b>	<b>136</b>	<b>175</b>	<b>0,382</b>	<b>28,83</b>	<b>120</b>
№ 82		Неделя 2												
№ 197		День № 6												
№ 128		Овощи (огурец)	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0
№ 265		Рассольник петербургский	200	2,6	5,09	13,54	123	19,96	50,64	21,12	0,75	0,08	6,03	0
№ 377		Рыба тушеная	100	6,34	15,82	29,18	291	58,32	0	38,36	1,44	0	24,92	0
№ 122		Картофельное пюре	150	0,04	0	24,76	134,2	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0
№ 123		Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
		Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
		<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>18,04</b>	<b>24,6</b>	<b>104,6</b>	<b>800,2</b>	<b>240,1</b>	<b>158,84</b>	<b>108,38</b>	<b>172</b>	<b>0,302</b>	<b>50,03</b>	<b>17,7</b>
№ 202		День № 7												
№ 101		Салат " Витаминный"	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0
№ 591		Суп картофельный с крупой	200	3,58	2,19	21,66	72,6	18,44	50,04	20	0,71	0,08	6,6	0
№ 688		Гуляш	100	12,45	19,5	21,29	297	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0
№ 259		Макаронные изделия отварные	150	3	4,52	26,45	148,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
№ 122		Чай с сахаром	200	0	0	19,6	80	9	0	0	0	0,6	30	0
№ 123		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
		Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
		<b>Итого за обед</b>	<b>30</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>52,2</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>165,6</b>	<b>0,072</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Итого за обед:		760	24,29	26,69	103,1	719,25	94,56	265,85	103,18	173,2	1,122	55,38	21
<b>Обед</b>													
День № 8													
№202	Салат из свежкл с р/м	60	1,7	4,8	9,2	21	37,15	0	0	1,3	0,02	9,7	0
№ 88	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	9,33	9,58	19,88	190	54,5	132,9	20,3	1,62	0,05	0,02	43
№ 410	Птица тушенная в том. соусе	100	6,6	7,38	39,27	218,71	1,22	162	0,03	2,43	0,11	0	0,02
№ 679	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	1,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7
№ 693	Какао с молоком	200	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
№ 122	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
№110	Фрукт урожай 2022	100	0,4	0,4	9,8	64	16	9	11	0,2	0	0,2	0
№ 123	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>26,63</b>	<b>26,12</b>	<b>112</b>	<b>775,91</b>	<b>264,27</b>	<b>408,5</b>	<b>60,23</b>	<b>340,2</b>	<b>0,464</b>	<b>10,42</b>	<b>60,72</b>
<b>Обед</b>													
День №9													
№202	Салат " Витаминный"	100	0,58	3,08	1,85	40,26	0	0	0	0	0	8,02	0
№ 82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,15	3,98	20,9	155,2	36	0	34	1	0	0	0
№ 265	Плов из говядины	230	19,4	19,5	47,9	346,15	9	0	0	0	0,6	30	0
№ 122	Кисель	200	0	0	19,6	80	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
№ 122	Хлеб пшеничный	20	2,84	0,16	9,84	47	14	0	0	165,6	0,072	0	0
№ 123	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>23,97</b>	<b>27</b>	<b>100,6</b>	<b>720,81</b>	<b>68,9</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>169</b>	<b>0,812</b>	<b>38,02</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>													
День № 10													
№82	Овощи (огурец)	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0
№ 486	Суп рисовый	200	15,7	8,85	36,49	195	52,11	238,46	59,77	0,96	0,1	3,35	0,01
№ 128	Рыба тушенная	100	6,34	15,82	29,18	291	58,32	0	38,36	1,44	0	24,92	0
№ 389	Картофельное пюре	150	0,04	0	24,76	134,2	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0
№	Компот из смеси сухофруктов	200	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
№ 122	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
№ 123	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
№110	Фрукт урожай 2022	100	0,4	0,4	9,8	64	16	9	11	0,2	0	0,2	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>26,24</b>	<b>25,15</b>	<b>100,8</b>	<b>719,4</b>	<b>140,73</b>	<b>242,06</b>	<b>98,13</b>	<b>170,7</b>	<b>0,322</b>	<b>29,35</b>	<b>0,01</b>