



Примерное 10-дневное меню для обучающихся в 5-11 классах
МОБУ «Троицкая СОШ им. Г. К. Жукова»
на январь 2023 год

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	
№82	Салат морковный	100	7,6	0	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0	
№410	Птица тушенная в том. Соусе	150	11,33	16,25	3,41	160	54,5	132,9	20,3	1,62	0,05	0,02	43	
№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	
№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	
№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	
№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	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0	
	Итого за обед:	700	31,57	25,11	119,4	724	236,94	547,21	155,78	176	0,562	8,82	60,72	
	День № 2													
№202	Салат капустный	100	1,6	4,09	16,93	97,4	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0	
№103	Жаркое по-домашнему	250	17,5	21,1	37,73	328,93	42,8	193,48	23	0,68	0,05	8,7	0	
№259	Кисель	200	0	0	19,6	80	9	0	0	0	0,6	30	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	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0	
	Итого за обед:	800	23,26	25,67	84,58	605,53	96,86	251,04	43,72	169,6	0,942	44,73	0	
	День № 3													
№202	Зеленый горошек	100	1,6	4,09	16,93	97,4	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	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	
№286	Тефтели	100	11,4	12,91	18,62	223	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	1,13	51	
№128	Пюре картофельное	250	3,26	4,65	18,89	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	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0	

№ 82	№ 265	Салат " Витаминный "	100	7,6	17,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0
№ 122	№ 122	Плов из говядины	250	1,8	4,32	19,6	80	9	0	0	0	0,6	30	0,01
№ 122	№ 122	Кисель	200	1,52	0	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
№ 123	№ 123	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,16	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
		Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
		Итого за обед:	600	13,56	22,3	56,68	311,46	46,9	0	0	334	0,884	30	0
		День № 10												
№ 82	№ 128	Овощи (огурец)	100	7,6	17,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0,01
	№ 389	Рыба тушенная	150	11,34	16,82	29,18	291	58,32	0	38,36	1,44	0	24,92	0
	№ 122	Картофельное пюре	200	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	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
	№ 123	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
		Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
		Итого за обед:	700	23,14	34,8	91,02	656,66	109,63	99,47	64,29	170,9	0,322	32,7	0,01