



Примерное 10-дневное меню для обучающихся в 1-4 классах
 МОБУ «Троицкая СОШ им.Г.К. Жукова»
 на декабрь 2022 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	
№ 71	Овощи натуральные свежие	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0	0
№ 82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,15	3,93	11,2	94,5	35,5	42,58	21	0,95	0,04	8,23	0	0
№ 410	Птица тушеная	100	9,33	11,25	13,41	160	54,5	132,9	20,3	1,62	0,05	0,02	43	0
№ 833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,07	7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,6	0,01	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
№ 693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7	0
№ 122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	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
№12	Йогурт	125	2	1,5	5,9	57	1	0	0	12	0,23	0	0	0
	Итого за обед:	935	26,22	25,54	106,5	816,97	266,43	493,92	170,85	188,7	0,732	27,85	60,73	0
	День № 2													
№ 71	Овощи натуральные свежие	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0	0
№ 103	Суп картофельный с лапшой	200	2,15	12,27	13,71	83,8	19,68	53,32	21,6	0,87	0,09	6,6	0	0
№ 259	Жаркое по-домашнему	230	17,01	11,67	49,92	412	42,8	193,48	23	0,68	0,05	8,7	0	0
№126	Кисель	200	0	0	19,6	80	9	0	0	0	0,6	30	0	0
№ 122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	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
№0101	Фрукт урожай 2022 г	100	0,4	0,4	9,8	64	16	9	11	0,20	0	0,2	0	0

№ 18	Итого за обед:	840	24,82	25,02	107,2	761	125,38	255,8	75,6	170,6	0,952	63	0
	День № 3												
№ 197	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,58	3,08	1,85	38,26	0	0	0	0	0	8,02	0
№ 286	Рассольник петербургский	200	1,6	4,09	20,93	109,4	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0
№ 128	Тефтели	100	11,4	5,2	28,62	223	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	1,13	51
№ 394	Пюре картофельное	150	3,26	4,65	22,98	121,5	58,32	0	38,36	1,44	0	24,92	0
№ 122	Чай с молоком	200	2,42	1,8	23,22	115,56	93,3	0	0	2,2	0,12	1,1	0
№ 123	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
№ 11	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
	Сырок творожный	45	3,2	8	32	78		0	0	12,8	0,03	0	0
	Итого за обед:	805	26,62	27,3	111,3	784,92	254,48	297,78	158,8	177,2	0,342	52,71	68,71
	День № 4												
№ 38	Салат из моркови	60	0,65	0,11	10,17	40,4	14,57	26,4	18,45	0,65	0,03	3,75	0
№ 102	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
№ 591	Гуляш	100	10,49	16,5	25,29	203	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0
№ 679	Макаронные изделия отварные	150	3	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
№ 377	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	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
№ 0101	Фрукт урожай 2022 г	100	0,4	0,4	9,8	64	16	9	11	0,2	0	0,2	0
	Итого за обед:	860	25,6	27,37	111,3	797,51	226,7	506,49	219,95	192,4	0,662	13,55	21
	День № 5												
№ 71	Овощи натуральные свежие	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0
№ 83	Борщ со сметаной	200	7,6	6,04	9,8	93,6	35,5	42,58	21	0,95	0,04	8,23	0
№ 389	Плов	230	10,4	17	57,84	377	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	60
№ 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
№ 13	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	20	14	0,6	14	0,22	0	0
№ 0101	Фрукт урожай 2022 г	100	0,4	0,4	9,8	64	16	9	11	0,2	0	0,2	0
№ 269	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,6	80	9	0	0	0	0,6	30	0
	Итого за обед:	1040	24,66	24,12	101,9	740,6	154,5	264,88	100,1	186,4	0,532	26,94	60
	Неделя 2												
	День № 6												
№ 71	Овощи натуральные свежие	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0
№ 197	Рассольник петербургский	200	1,6	4,09	13,54	97,4	19,96	50,64	21,12	0,75	0,08	6,03	0

№ 336	Голубцы ленивые	100	6,2	7,8	9,08	138,3	36,08	38	159,44	1,75	0,05	0,81	38,4
№ 833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,07	7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,6	0,01
№ 688	Каша рассыпчатая (пшениная)	150	6,6	6,86	37,88	229,5	16,64	134,43	47,34	1,55	0,17	0	21
№ 389	Какао с молоком	200	3,8	3	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
№0101	Фрукт урожай 2022 г	200	0,4	0,4	9,8	64	16	9	11	0,2	0	0,2	0
	Итого за обед	760	24,24	23,95	110,5	804,27	251,13	342,01	300,95	174,4	0,532	26,64	77,11
	День № 7												
№ 81	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,78	4,26	6,36	67,68	49,7	35,7	56,6	1,1	0,1	4,3	1037,04
№ 101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	86,67	18,44	50,04	20	0,71	0,08	6,6	0
№ 591	Гуляш	100	14,45	11,5	26,69	203	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0
№ 688	Макаронные изделия отварные	150	3	5,32	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
№ 591	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
№0101	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	20	14	0,6	14	0,22	0	0
	Итого за обед:	760	24,97	23,75	121,3	789,8	150,26	315,55	140,38	187,4	0	0	0
	День № 2												
№ 25	Салат из свеклы и капусты с р/м	60	1,7	6,8	9,2	21	37,15	0	0	1,3	0,02	9,07	0
№ 88	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,15	2,2	13,71	83,8	19,68	53,32	21,6	0,87	0,09	6,6	0
№ 410	Птица тушеная в том. соусе	100	11,33	8,9	6,88	160	54,5	132,9	20,3	1,62	0,05	0,02	43
№ 679	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	4,6	4,38	37,39	213,71	1,22	162	0,03	2,43	0,11	0	0,02
№ 693	Чай с молоком	200	1,8	3	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:	760	25,74	25,76	100,5	708,51	253,95	452,82	70,83	175,2	0,482	16,19	60,72
	День №9												
№ 18	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,58	3,08	1,85	38,26	0	0	0	0	0	8,02	0
№ 82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,15	3,98	20,9	155,2	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
№ 265	Плов из говядины	230	19,4	19,5	47,9	346,15	36	0	34	1	0	0	0
№ 122	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:	760	25,74	25,76	100,5	708,51	253,95	452,82	70,83	175,2	0,482	16,19	60,72
	День №9												
№ 18	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,58	3,08	1,85	38,26	0	0	0	0	0	8,02	0
№ 82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,15	3,98	20,9	155,2	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
№ 265	Плов из говядины	230	19,4	19,5	47,9	346,15	36	0	34	1	0	0	0
№ 122	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

