

Директор МОБУ

«Троицкая СОШ

им. Г.К. Жукова»

Довгаев В.В.

2022г.



Примерное 10-дневное меню для обучающихся в 5-11 классах
МОБУ «Троицкая СОШ им.Г.К. Жукова»
на ноябрь 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		
Обед															
№82	Овощи натуральные свежие	100	7,6	17,5	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	11,25	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:	650	31,57	37,61	119,4	724	236,94	547,21	155,78	176	0,562	8,82	60,72		
День № 2															
Обед															
№202	Овощи натуральные свежие	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															
Обед															
№202	Салат из свежих овощей	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		
	Итого за обед:	750	23,22	27,1	108	710,33	261,5	297,78	158,8	177	0,342	52,71	68,71		
День № 4															
Обед															
№ 102	Овощи натуральные свежие	100	7,6	17,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0		

№ 591	Гуляш	100	10,49	16,5	35,29	223	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
	Итого за обед	600	29,76	40,14	106,5	737,57	186,68	497,22	188,19	191,2	0,552	11,65	21
	День №5												
№82	Овощи натуральные свежие	100	7,6	17,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0
№ 291	Плов	250	12,4	17	54,61	377	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	60
№ 389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	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:	750	24,2	35	116,5	702,66	96,41	298,77	73,43	172	0,382	8,79	60
	Неделя 2												
№202	Овощи натуральные свежие	100	7,6	17,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0
№ 336	Голубцы ленивые	150	7,2	9,8	23,08	138,3	36,08	38	159,44	1,75	0,05	0,81	38,4
№ 688	Каша рассыпчатая (пшеничная)	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
	Итого за обед	650	29,36	37,6	121	730,06	215,1	372,9	261,61	174	0,532	8,01	77,1
	День № 7												
№202	Салат из свежих овощей	100	7,6	17,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0
№ 591	Гуляш	150	14,45	17,5	25,29	297	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0
№ 688	Макаронные изделия отварные	150	3	4,32	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
№ 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:	650	29,21	39,8	108,4	776,91	83,13	311,68	89,11	172,7	25,532	23,39	21
	День № 8												
№82	Салат из свеклы с р/м	100	7,6	17,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	43
№ 410	Птица тушенная в том. соусе	150	7,6	8,38	39,27	298,71	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
№ 123	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
	Итого за обед:	650	21,16	29,36	99,35	660,97	163,63	362,47	54,86	172,6	0,422	7,2	60,72
	День №9												
№82	Салат из огурцов и помидоров	100	7,6	17,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0,01
№ 265	Плов из говядины	250	1,8	4,32	19,6	80	9	0	0	0,6	30	0	0

