Утверждаю:
Директор МОБУ
«Троицкая СОШ
им. Г.К.Жукова»
_____ Довгаев В.В.
«____» _____ 2023г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся в 1-4 классах
МОБУ «Троицкая СОШ им.Г.К. Жукова»
на февраль 2023 год

№		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A
		Неделя 1 **День №1**												
№ 71	Обед	Овощи натуральные свежие	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0
№ 82		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
№ 410		Птица тушеная в том. соусе	100	11,33	11,3	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	162,5	12,98	208,5	67,5	3,95	0,18	0	0,02
№ 693		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	166	0,072	0	0
		Итого за обед:	**760**	**25,84**	**22,9**	**86,57**	**656,5**	**258,4**	**488,58**	**157,7**	**176**	**0,482**	**26,25**	**60,72**
		День № 2												
№ 71		Овощи натуральные свежие	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0
№ 103	Обед	Суп картофельный с лапшой	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	53,32	21,6	0,87	0,09	6,6	0
№ 259		Жаркое по-домашнему	230	15,5	21,1	37,73	308,93	42,8	193,48	23	0,68	0,05	8,7	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	166	0,072	0	0
		Итого за обед:	**770**	**22,91**	**24,1**	**85,16**	**593,93**	**109,4**	**246,8**	**64,6**	**171**	**0,952**	**62,8**	**0**
		День № 3												

№ 18		Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,58	3,08	1,85	38,26	0	0	0	0	0	8,02	0
№ 197	Обед	Рассольник петербургский	200	1,6	4,09	16,93	97,4	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0
№ 286		Тефтели	100/50	11,4	12,9	18,62	223	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	1,13	51
№ 128		Пюре картофельное	150	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	1,8	23,22	115,56	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	166	0,072	0	0
		Итого за обед:	**810**	**23,42**	**27**	**89,83**	**694,92**	**254,5**	**297,78**	**158,8**	**177**	**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	Обед	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	80	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	112,6	185,54	99,08	18,4	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	166	0,072	0	0
		Итого за обед	**740**	**25,2**	**27**	**101,5**	**733,51**	**210,7**	**497,49**	**208,95**	**192**	**0,662**	**13,35**	**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	Обед	Борщ со сметаной	200	7,6	6,04	9,8	93,6	35,5	42,58	21	0,95	0,04	8,23	0
№ 291		Плов	230	10,4	17	44,61	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	166	0,072	0	0
		Итого за обед:	**890**	**23,3**	**23,7**	**93,29**	**686**	**124,9**	**245,48**	**88,5**	**172**	**0,322**	**27,82**	**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	Обед	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
№ 688		Каша рассыпчатая (пшенная)	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	166	0,072	0	0
		Итого за обед	**760**	**23,46**	**22,4**	**97,62**	**717,2**	**228,1**	**327,67**	**276,8**	**174**	**0,512**	**24,84**	**77,1**

		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	72,6	18,44	50,04	20	0,71	0,08	6,6	0
№ 591		Гуляш	100/75	14,45	11,5	15,29	203	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0
№ 688		Макаронные изделия отварные	150	3	4,52	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	166	0,072	0	0
		Итого за обед:	**835**	**23,97**	**23**	**89,68**	**690,93**	**130,3**	**301,55**	**139,78**	**173**	**25,53**	**23,39**	**21**
		День № 8												
№ 25		Салат из свеклы с р/м	60	1,7	6,8	9,2	21	37,15	0	0	1,3	0,02	9,07	0
№ 88	Обед	Суп картоф. с макаронными изделиям	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	14,6	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	35,27	213,71	1,22	162	0,03	2,43	0,11	0	0,02
№ 693		Какао 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	166	0,072	0	0
		Итого за обед:	**760**	**25,74**	**31,4**	**98,38**	**708,51**	**254**	**452,82**	**70,83**	**175**	**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	Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,15	3,98	10,2	82	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	166	0,072	0	0
		Итого за обед:	**820**	**25,29**	**27**	**89,87**	**645,61**	**104,4**	**21**	**76,58**	**170**	**0,852**	**46,25**	**0**
		День № 10												
№ 71		Овощи натуральные свежие	60	1,1	0,2	3,8	22	14	0	20	0,9	0	17,5	0
№144	Обед	Суп рисовый	200	7,18	2,94	11,76	102,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0
№ 202		Рыба тушенная в томатном соусе	100/80	9,7	7,85	16,49	105	52,11	238,46	59,77	0,96	0,1	3,35	0,01
№ 128		Картофельное пюре	150	4,34	12,8	25,18	241	58,32	0	38,36	1,44	0	24,92	0
№ 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	166	0,072	0	0
		Итого за обед:	**710**	**26,52**	**24,3**	**92,31**	**663,66**	**175,7**	**337,93**	**144,06**	**173**	**0,422**	**53,55**	**0,01**