

Утверждаю:

Директор МОБУ

«Троицкая СОШ

им. Г.К.Жукова»

*Довгаев В.В.*

« » 2023 г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся в 1-4 классах  
МОБУ «Троицкая СОШ им.Г.К. Жукова»  
на сентябрь - ноябрь 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 I День №1																
№ 101	Овощи свежие (огурец)	60	0,78	4,5	6,36	37,68	49,7	35,7	56,6	1,1	0,1	4,3	3,7				
№ 336	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	37,8	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	4,65	0				
№ 688	Гуляш (филе куриное)	90	7,8	9,32	15,74	213,98	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0				
№ 389	Макаронные изделия отварные	150	6,6	5,38	35,27	213,71	1,22	162	0,03	2,43	0,11	0	0,02				
№ 878	Каркадэ	200	0,04	0	24,76	94,9	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0				
№ 879	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0				
№ 338	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	72,4	14	0	0	165,6	0,072	0	0				
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>23,39</b>	<b>23,9</b>	<b>103,05</b>	<b>705,72</b>	<b>136,04</b>	<b>465,73</b>	<b>110,88</b>	<b>175,8</b>	<b>0,782</b>	<b>11,31</b>	<b>3,72</b>				
	<b>День №2</b>																
№ 46	Салат "Витаминный"	60	0,92	0,06	6,54	28,87	47,54	35,38	19,09	0,73	0,03	29,45	1,83				
№ 103	Суп картофельный с макаронами	200	8,15	12,27	13,71	183,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0				
№ 265	Плов из говядины	240	12,11	11,92	59,9	346,15	36	0	34	1	0	0	20				
№ 122	Кисель	200	0	0	19,6	80	9	0	0	0	0	0,6	30				
№ 878	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0				



№679	150	5,75	4,06	25,76	162,5	12,98	208,5	67,5	3,95	0,18	0	0,02
№ 693	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7
№ 878	20	1,14	0,12	7,38	35,25	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
№ 879	30	2,64	0,48	0,48	72,4	14	0	0	165,6	0,072	0	0
	<b>760</b>	<b>25,49</b>	<b>26,86</b>	<b>102,4</b>	<b>717,81</b>	<b>247,28</b>	<b>499,32</b>	<b>150</b>	<b>176</b>	<b>0,532</b>	<b>12,88</b>	<b>60,72</b>
	<b>Итого за обед:</b>											
	<b>День № 7</b>											
№ 81	60	0,94	2,99	4,59	49,92	41,6	30,6	14,2	0,580,0	25	0	0
№ 197	200	1,6	4,09	13,54	97,4	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0
№ 591	90	13,8	12,52	15,74	203	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0
№ 688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
№ 349	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0
№ 878	20	1,14	0,12	7,38	35,25	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
№ 879	30	2,64	0,48	0,48	72,4	14	0	0	165,6	0,072	0	0
№ 338	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	0	13,5	3,3	0	15	0
	<b>890</b>	<b>26,28</b>	<b>25,2</b>	<b>107,64</b>	<b>790,92</b>	<b>146,28</b>	<b>307,57</b>	<b>111,6</b>	<b>175,8</b>	<b>25,532</b>	<b>23,39</b>	<b>21</b>
	<b>Итого за обед:</b>											
	<b>День № 8</b>											
№ 25	60	0,75	0,05	5	22,5	33,86	30,78	16,7	1,55	0,02	9,16	0,01
№ 202	200	4,68	5,98	29,35	118,37	25,71	69,47	43,02	0,07	0,11	6,8	0
№ 486	90	9,75	4,95	13,8	155	52,11	238,46	59,77	0,96	0,1	3,35	0,01
№ 128	150	3,26	9,62	18,89	181,5	43,74	0	28,72	1,08	0	18,69	0
№ 878	20	1,14	0,12	7,38	35,25	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
№ 879	30	2,64	0,48	0,48	72,4	14	0	0	165,6	0,072	0	0
№ 463	200	2,2	5	27	120	240	190	28	0	0,1	1,4	40
	<b>750</b>	<b>24,42</b>	<b>26,08</b>	<b>101,9</b>	<b>705,02</b>	<b>419,32</b>	<b>528,71</b>	<b>176,21</b>	<b>171,8</b>	<b>0,542</b>	<b>39,4</b>	<b>40,02</b>
	<b>Итого за обед:</b>											
	<b>День №9</b>											
№45(3)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	16,57	9,1	0,31	0,02	19,47	0
№ 101	200	1,74	2,27	11,43	97,2	19,2	21,32	53,36	0,77	0,09	6,6	0
№ 259	240	15,65	21,16	47,52	308,93	42,8	193,48	23	0,68	0,05	8,7	0
№ 122	200	2	0	19,6	80	9	0	0	0	0,6	30	0
№ 878	20	1,14	0,12	7,38	35,25	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
№ 879	30	2,64	0,48	0,48	72,4	14	0	0	165,6	0,072	0	0
№ 338	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	0	13,5	3,3	0	15	0
	<b>900</b>	<b>24,62</b>	<b>27,56</b>	<b>106,52</b>	<b>716,52</b>	<b>118,9</b>	<b>214,8</b>	<b>89,86</b>	<b>172,9</b>	<b>0,952</b>	<b>60,3</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за обед:</b>											
	<b>День № 10</b>											

Обед

Обед

Обед

№ 38	Салат из моркови	60	0,65	0,11	10,17	40,4	14,57	18,45	26,4	0,65	0,03	3,75	0
№ 88	С яблоками	200	1,4	3,91	6,79	55	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	14,77	0
№ 410	Щи из свежей капусты с картофелем	90	10	11,25	3,41	110	54,5	132,9	20,3	1,62	0,05	0,02	43
№ 679	Птица тушеная в том. соусе	150	6,6	5,72	37,88	229,5	16,64	134,43	47,34	1,55	0,17	0	21
№ 394	Каша рассыпчатая (гречка)	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
№ 878	Чай с молоком	20	1,14	0,12	7,38	35,25	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
№ 879	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	0,48	72,4	14	0	0	165,6	0,072	0	0
№ 338	Хлеб ржаной	110	2,26	0,76	28,5	141,76	12	0	63	0,9	0	15	0
	Фрукт	<b>860</b>	<b>26,09</b>	<b>23,83</b>	<b>111,01</b>	<b>770,31</b>	<b>189,27</b>	<b>334,38</b>	<b>242,34</b>	<b>173,9</b>	<b>0,532</b>	<b>33,54</b>	<b>64,08</b>
	Итого за обед:												

Обед