

УТВЕРЖДАЮ:  
 ДИРЕКТОР МОБУ "Троицкая СОШ"  
 Нахаева Л.В. *Нахаева*

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 МОБУ "Троицкая СОШ" на декабрь - январь 2024-2025 года (1-4 классы)

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1-й день</b>														
		60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	14	25	8,4	0,36
54-3з	Помидор в нарезке													
54-8с-2020	Суп гороховый	200	5,74	7	23,62	125,52	0,1	5,54	104	0	21	51,4	19,8	2,8
115	Хурси махн	250	13,76	15,5	40,3	421,1	0,05	0,47	4,72	0	22	108	48	1,03
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	760	23,57	23,07	96,15	699,12	0,28	18,19	115,02	0,11	98,65	239,47	100,5	5,51
<b>2-й день</b>														
54-16з-2020	Салат винегрет	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	11,5	64,4	0	17	18	10	1,4
54-2с-291	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,13	2,1	12,1	112,8	0,03	6,76	134,6	0	33,6	42,6	19,2	2,26
30	Плов из курицы	250	16,24	16,5	43,52	423,68	0,09	0,27	56,3	0,28	110	226	46	5,8
	Сок фруктовый	200	0,2	2,3	14	28	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
6		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	26,6	0	0	24,8	0	0	0,1
	всего	860	24,84	24,87	105,25	762,18	0,29	51,31	255,6	0,39	227,05	341,67	99,5	10,88
<b>3-й день</b>														
54	Салат из квашенной капусты	60	2,36	1,18	3,44	54,8	0,01	15	0	0	24,96	8,52	18,36	0,35

54-19с	Рассольник	200	3,78	6,58	14,4	125,2	0,1	5,54	104	0	21	51,4	19,8	2,8
286	Тефтели ( соус красный основной)	100	9,1	11,7	38,4	226,4	0,04	1,3	286	0,02	23	112	55	1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	5,61	10,84	103,7	0,21	0	19,2	0,09	15	181	120	1,6
959	Чай с молоком	200	0,3	0	1,7	70	0,03	4,01	0	0,2	14,05	14,05	8,02	2,81
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	760	25,21	25,54	92,81	696,2	0,5	26,03	409,5	0,42	128,06	417,92	238,98	9,54

4-й день

29	Салат из капусты с огурцом	60	0,88	0,12	3,9	26	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
103	Суп с рисом	200	2,99	5,1	10,92	150,83	0,09	7,53	0	0	24,95	0	0	0,93
54-9р-202	Рыба тушеная с овощами	100	15,24	14	23,52	123,67	0,03	11,5	2,7	0	18,53	0	0	2,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,02	29,8	247,6	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	4,3
54-5хн	Компот из яблок	200	0	0	5	59,5	0,06	1,19	0	0	18,82	0	0	0,44
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
6	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	26,6	0	0	24,8	0	0	0,1
	всего	860	25,98	25,11	106,97	767,7	0,45	60,53	26,8	0,2	170,12	151,89	53,86	9,62

5-й день

54-2з-2020	морковь с яблоком	60	0,7	1,2	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0	8,4	16	12	0,54
54-3с-2020	Суп с вермишелью	200	5,82	7,2	25,7	198	0,06	4,28	110,4	0	37,8	73,8	24,6	1,2
54-27м-2020	Курица тушеная с морковью	100	10,4	14,11	13,1	164,4	0,05	0,47	4,72	0	22	108	48	1,03
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	2,87	0,73	28,22	250,57	0,03	0	18,4	0,09	6,9	73	24	2,7
951	Кофейный напиток	200	1,6	1,1	2,3	25,5	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	760	24,66	24,81	95,65	767,37	0,29	25,93	213,62	0,2	116,75	325,87	132,9	6,79

6-й день

54-20з-20	Горошек зеленый порционно	60	0,7	0,2	3,5	22,1	0,05	2,4	18	0	11	32	11	0,37	
54-3с-202	Суп фасолевый	200	5,18	3,9	11,76	110,96	0,1	6,7	0	0	21,01	95,87	25,93	1,18	
54-16м-20	Котлета из индейки рубленой ( соус красный основной)	100	11,75	11,4	10	207,5	0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29	
54-1г-202	Макароны отварные	150	2,9	8	40,6	249,5	0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29	
54-2жн	Чай каркаде	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,7	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	всего	760		24,1	23,97	96,59	734,06	0,54	31,04	84,08	0,27	118,96	619,32	261,33	7,81

7-й день

							0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37	
54-28з	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,88	0,12	3,9	21	0,05	0,47	4,72	0	22	108	48	1,03	
102	Щи из свежей капусты	200	8,4	8,22	20,1	144									
246	Гуляш из говядины ( соус красный основной)	100	7,8	8,1	19,8	279,1	0,05	0,09	16,6	0,07	30	138	20	1,94	
54-4г-202	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,4	5,61	10,84	103,7	0,21	0	19,2	0,09	15	181	120	1,6	
30	Сок фруктовый	200	0,2	2,3	14	28	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	всего	760		24,95	24,82	92,67	691,9	0,43	10,07	40,82	0,27	122,62	499,01	220,36	6,26

8-й день

							0,03	11,5	64,4	0	17	18	10	1,4	
55	Салат из свеклы	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,09	7,53	0	0	24,95	0	0	0,93	
102	Суп крестьянский с пшеном	200	2,99	6,1	10,92	150,83									
54-23м-2020	Биточек из курицы ( соус красный основной)	100	12	9,4	20	107,5	0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29	
54-6г-2020	Рис отварной	150	6,4	5,61	10,84	203,7	0,21	0	19,2	0,09	15	181	120	1,6	
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	0,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,98	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	всего	760		25,3	24,68	92,35	709,93	0,7	29,86	116,72	1,96	140,7	518,55	268,4	8,18

9-й день

54-21з-2020	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	3,1	31,3	0,02	6	6	0	14	25	8,4	1

204	Суп харчо	200	4,68	4,6	6,48	133,14	0,15	4,76	97,2	0	27	80,4	29	2,88
54-20м-2020	Курица запеченная ( соус красный основной)	100	11,04	12,39	20,87	221	0,07	5,07	1,49	0	24,4	95,35	19,22	1,7
54-11г-202	Макароньы отварные	150	3,46	6,8	42,8	206,8	0,06	0	18,4	0,09	12	41	7,2	1,1
951	Кофейный напиток	200	1,6	1,1	2,3	25,5	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	760	25,25	25,56	99,58	733,84	0,41	22,01	123,39	0,2	119,05	296,82	88,12	8

10-й день														
		60	1,6	3,1	6,2	85,7	0,03	3,63	73,3	0	14	22	16	2,2
54-7з-202	Салат из белокочанной капусты	200	2,99	3,11	30,92	150,3	0,09	7,53	0	0	24,95	0	0	0,93
54-19с	Борщ с фасолью	100	14	13,02	14,6	187,4	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	4,3
54-31м	Ленивые голубцы	150	3,4	5,61	10,84	103,7	0,21	0	19,2	0,09	15	181	120	1,6
54-4г-2020	Рис отварной	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,7
54-4гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
6	Фрукт ( мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	26,6	0	0	24,8	0	0	0,1
	всего	860	25,96	25,71	103,09	715,1	0,59	49,3	116,98	0,29	154,7	346,45	186,4	10,81