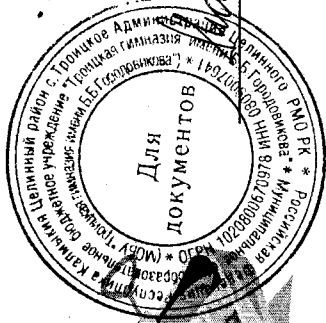


МЕНЮ

на 24 октября

для обучающихся в 1-4 классах

Утверждаю:
Директор МОБУ
«Троицкая гимназия
им. Б.Б.Городовикова»
Манжикова О.А.
« 21 » октября 2022



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
71	Овощи натуральные свежие (поп)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	13,8	8,4	0	0,36	0	6	0	
101	с крупой (с рисом)	200	2,83	5,26	11,66	92,6	18,44	20	50,04	0,71	0,08	6,6	0	
261	Котлета	100	13,15	10,86	30,14	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,77	10,03	28,75	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	
648	Кисель	200	0	0	13,1	49,6	3,2	2	0	15,8	0,02	5,6	0,03	
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0	
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0	
389	Сок фруктовый	200	1,5	0,5	18	20,2	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0	
	Итого за обед:	960	26,95	27,65	117,25	746	118,78	160,43	539,52	26,14	0,58	19,95	28,8	

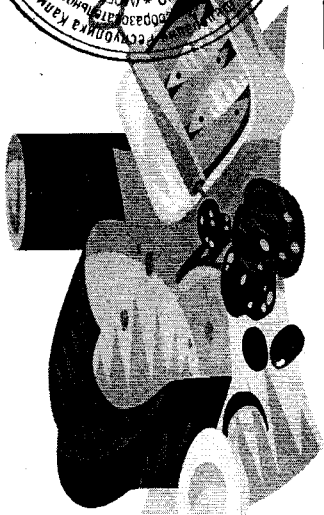
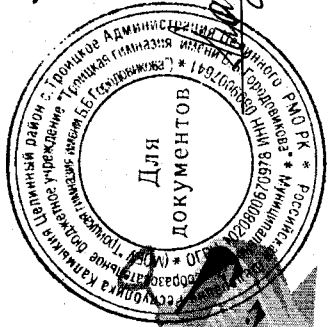
для обучающихся в 5-11 классах

71	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	42	13,8	8,4	0	0,36	0	6	0	
268	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02	
648	Кисель	200	0	0	13,1	49,6	3,2	2	0	15,8	0,02	5,6	0,03	
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0	
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0	
	Итого за обед:	630	30	19,6	89,24	696,08	90,33	146,73	518,58	23,71	0,54	11,75	28,8	

МЕНЮ

на 25 октября

для обучающихся в 1-4 классах



Утверждаю:
 Директор МОБУ
 «Троицкая гимназия»
 им. Б.Б.Городовикова»
 Манжикова О.А.
 «21» октября 2022

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A						
														4	5	6	8	9	10
1	2	3				7													
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	13,8	8,4	0,36	0	0,36	0	0	0	6	0			
110	Борщ с капустой и картофелем	200	5,44	5,82	10,54	124,84	43,07	31,07	103,5	1,19	0,07	9,11	0,11	0					
591	Гуляш из отварной говядины	100	11,87	16,31	39,9	223	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0	0					
688	Макаронные изделия отварные	150	4,9	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	0	0	21				
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0					
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0	0					
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0	0					
	Итого за обед:	760	26,95	27,65	117,25	734,89	111,54	115,18	481,25	6,96	0,55	17,73	21,11						

для обучающихся в 5-11 классах

71	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	42	13,8	8,4	0,36	0	0,36	0	6	0					
591	Гуляш из отварной говядины	100	23,8	19,52	10,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0	0					
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	0	25,2					
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0					
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0	0					
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0	0					
	Итого за обед:	630	35,96	26,26	84,67	640,54	69,44	88,33	385,18	5,99	0,49	8,62	25,2						

МЕНЮ

на 28 октября

для обучающихся в 1-4 классах

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
														4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
26	Салат из свеклы с изюмом	60	1,2	3,6	15,2	86	21,58	12,56	0	0,81	0,02	2,65	0		
103	макаронными изделиями	200	2,15	3,47	20,32	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0		
291	Плов из птицы	250	19,3	17,66	30,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48		
951	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	29,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08		
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0		
123	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0		
368	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,4	0,4	8,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0		
	Итого за обед:	910	26,95	27,65	117,25	809	144,37	111,86	475,42	7,39	0,42	20,26	48,08		

для обучающихся в 5-11 классах

26	Салат из свеклы с изюмом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	46,6	34,7	50,3	0,96	0,1	4,6	0	
291	Плов из птицы	250	24,4	20,43	42,89	453,12	54,21	57,09	239,55	2,63	0,07	1,21	57,7	
951	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08	
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0	
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	3	52,2	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0	
	Итого за обед	600	30,73	29,04	86,49	762,22	148,82	121,99	436,85	4,91	0,39	5,81	57,78	

Утверждаю:
 Директор МОБУ
 «Троицкая гимназия»
 им. Б.Б.Городовикова»
 Манжикова О.А.
 « 21 » октября 2022

