



Примерное меню для обучающихся в 1-4 классах МОБУ «Троицкая гимназия им.Б.Б.Городовикова» на декабрь 2022 год из расчета 340 рублей в день

№ рецептуры	Наименование	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
1	Овоща	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День № 1														
Завтрак														
469	Запеканка из творога со стученным молоком	200	13,33	7,03	41,46	281,6	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37	
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0	
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	
	Итого за завтрак:	450	19,25	19,75	83,75	587,5	374,56	81,56	510,03	2,5	0,27	2,12	59,38	
Обед														
71	Помидор порционный	60	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	12	0	0,54	0	10,5	0	
209	Суп с фрикадельками	200/20	4,83	6,56	23,45	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	
265	Плов из говядины	230	15,06	18,09	57,37	376,25	36	34	0	1	0	0	0	
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08	
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0	
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0	
	Итого за обед:	790	26,95	27,65	117,25	752,35	116,93	111,71	273,47	4,55	0,34	20,37	4,04	
Полдник														
б/н	Йогурт	70	3,5	3,1	5,6	70,6	150	17,5	118,8	0	0	0,9	25	
389	Мандарин	120	0,56	0,14	15,2	64	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	

389	Груша	200	0,4	7,03	10,3	46	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
389	Банан	200	1,5	10,5	21	95	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
	Итого за полдник:	645	5,96	1,04	52,1	275,6	185,2	319	219,8	7,2	0,03	14,1	25
	Всего за 1 день:	1885	52,16	51,44	253,1	1615,45	676,69	225,17	1003,3	14,25	0,64	36,59	88,42

День № 2

Завтрак

4	Каша рисовая	200	11,63	13,9	40,65	284,4	195	43,06	0,62	96	0,08	0,86	0,05
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
389	Банан	200	1,5	0,5	10	95	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
	Итого за завтрак:	650	19,25	19,75	83,75	587,5	328,61	77,46	165,52	100,01	0,23	2,53	26,13

Обед

71	Огурец порционный	60	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	12	0	0,54	0	10,5	0
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	33,2	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
261	Гуляш из говядины	100	13,8	16,06	5,54	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
688	Макаронные изделия отварные	150	4,08	4,52	26,48	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
945	Сок	200	1,4	1,6	16,8	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб гржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
389	Мандарин	120	0,56	0,14	15,2	64	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Итого за обед:	910	26,95	27,65	117,25	774,75	135,17	119,21	560,03	9,32	0,56	30,27	21,08

Полдник

945	Сок	200	1,4	1,6	16,8	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
б/н	Йогурт	125	3,5	3,1	5,6	70,6	150	17,5	118,8	0	0	0,9	25
389	Киви	110	0,4	0,4	7,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
389	Банан	200	1,5	0,5	21	95	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
	Итого за полдник:	635	6,8	5,6	51,2	298,6	205,6	35,2	274,7	5,1	0,05	12,5	25,08
	Всего за 2 день:	2195	53	53	252,2	1660,85	669,38	231,87	1000,25	114,43	0,84	45,3	72,29

День № 3

Завтрак

223	Макаронные отварные с сыром	200	12,33	9,61	59,24	264	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
382	Чай с лимоном	200	4,52	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	19,42	0,01	3,67	0,01
	Итого за завтрак:	450	19,25	19,75	83,75	482,03	365,11	166,64	605,57	20,36	0,24	4,49	59,38

Обед

15	Салат из огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	34,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0
197	Суп рисовый с томатной пастой харчо	200	5,18	2,94	11,76	82,26	21,91	25,93	95,87	1,18	0,1	6,7	0
279	Козлеты рубленые из птицы	100	6,8	10,41	13,87	245	6,70	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	5,46	5,31	35,84	120,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
389	Груша	200	0,4	0,3	10,3	46	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
	Итого за обед:	990	26,95	27,65	117,25	831,53	263,81	166,84	662,12	11,21	0,6	19,99	80,03

Полдник

б/н	Йогурт	125	3,5	3,1	5,6	70,6	150	17,5	118,8	0	0	0,9	25
389	Киви	110	0,4	0,4	7,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
389	Банан	200	1,5	0,5	21	95	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
	Итого за полдник:	435	5,4	4	34,4	212,6	472,6	24,7	207,2	4,7	0,03	12,5	25
	Всего за 3 день:	1875	51,6	51,4	235,4	1526,16	801,52	358,18	1474,89	36,27	0,87	36,98	164,41

День № 4

Завтрак

331	Вареники ленивые	200	16,81	10,75	42,19	437	195	43,06	0,62	96	0,08	0,86	0,05
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Итого за завтрак:	450	19,25	19,75	83,75	691,9	202,41	56,26	41,02	97,19	0,22	1,94	59,05

Обед

49	Салат витаминный	60	2,5	4,8	6,57	70,36	31,34	25,09	67,37	1,05	0,14	18,95	0,37
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	97,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
268	Плов из птицы	210	10,98	13,49	39,18	357	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
389	Мандарин	120	0,56	0,14	15,2	64	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Итого за обед:	930	26,95	27,65	117,25	892,46	252,91	138,03	604,21	8,94	0,65	35,91	48,38

Полдник

945	Сок	200	1,4	1,6	16,8	86	33	10,5	67,3	0,4	0,02	0	0,08
389	Апельсин	150	1,5	0,5	18	20,2	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
389	Груша	200	0,4	0,3	10,3	46	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0

Итого за полдник:	58,2	24,9	92,7	5,4	0,02	3,2	0,08
Итого за 4 день:	513,52	219,19	737,93	111,53	0,89	41,05	107,51

День № 5

		Завтрак											
206	Каша манная	200	12,73	13,6	36,85	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
389	Киви	110	0,4	0,4	7,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Итого за завтрак:	560	19,25	19,75	83,75	443,74	324,18	47,22	361,65	3,61	0,26	11,16	62,8

Обед

15	Салат из огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	34,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0
86	Суп лапша	200	2,21	5,06	27,9	102,25	21,01	25,93	95,87	1,18	0,1	6,7	0
436	Жаркое по-домашнему	250	18,75	17,22	40,56	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
376	Кисель	200	0	0	20	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
368	Фрукты свежие (мандарин)	150	0,4	0,4	8,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Итого за обед:	940	26,95	27,65	117,25	701,07	93,73	124,59	635,04	9,35	0,58	36,81	24

Полдник

б/н	Йогурт	125	3,5	3,1	5,6	70,6	150	17,5	118,8	0	0	0,9	25
389	Банан	200	1,5	0,5	21	95	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
389	Груша	200	0,4	0,3	10,3	46	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
	Итого за полдник:	525	5,4	3,9	36,9	211,6	175,2	31,9	144	5	0	4,1	25
	Всего за 5 день:	2025	51,6	51,3	237,9	1356,41	593,11	203,71	1140,69	17,96	0,84	52,07	111,8

День № 6

		Завтрак											
467	Пудинг из творога	200	23,15	17,05	50,55	224	130	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,55
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Итого за завтрак:	450	26,95	27,65	83,75	470,7	164,01	69,23	476,26	2,65	0,24	0,48	193,63

Обед

71	Помидор фаршированный	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,84	12	0	0,54	0	10,5	0
206	Суп с клецками	200	5,51	8,3	22,48	138,15	25,55	1,11	69,74	1,62	0,18	4,65	0
279	Котлеты рубленые	100	6,8	10,41	13,87	245	370	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80

694	Картофельные пюре	150	3,06	4,8	36,36	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
382	Чай слимовый	200	4,52	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	18,42	-0,01	3,67	0,01
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	10,5	72,4	14	1,10	67,2	0,31	0,07	0	0
945	Сок	200	1,4	1,6	16,8	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Итого за обед:	990	26,95	27,65	117,25	835,03	300,49	192,89	643,76	24,57	0,6	37,32	105,59

Полдник

б/н	Йогурт	125	3,5	3,1	5,6	70,6	150	17,5	118,8	0	0	0,9	25
389	Банан	200	1,5	0,5	21	95	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
389	Груша	200	0,4	0,3	10,3	46	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
	Итого за полдник:	525	5,4	3,9	36,9	211,6	175,2	31,9	144	5	0	4,1	25
	Всего за 6 день:	1965	59,3	59,2	237,9	1517,33	639,7	294,02	1264,02	32,22	0,84	41,9	324,22

День № 7

Завтрак

4	Каша рисовая	200	11,63	13,9	40,65	284,4	195	43,06	0,62	96	0,08	0,86	0,05
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
389	Банан	200	1,5	0,5	10	95	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
	Итого за завтрак:	650	19,25	19,75	83,75	587,5	328,61	77,46	165,52	100,01	0,23	2,53	26,13

Обед

26	Салат из свеклы с изюмом	60	1,2	3,6	11,2	86	21,58	12,56	0	0,81	0,02	2,65	0
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	33,2	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
291	Птица тушеная	250	13,06	9,23	15,17	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
321	Рагу из овощей	200	2,72	5,89	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	31
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	10,5	72,4	14	10	67,2	0,31	0,07	0	0
	Итого за обед:	990	26,95	27,65	117,25	913,55	285,12	123,94	462,51	6,65	0,43	20,88	84,76

Полдник

945	Сок	200	1,4	1,6	16,8	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
б/н	Йогурт	125	3,5	3,1	5,6	70,6	150	17,5	118,8	0	0	0,9	25
389	Кири	110	0,4	0,4	7,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
389	Банан	200	1,5	0,5	21	95	12,6	7,2	12,6	2,5	0	1,6	0
	Итого за полдник:	635	6,8	5,6	51,2	298,5	205,6	35,2	274,7	5,1	0,05	12,5	25,08
	Всего за 7 день:	2275	53	53	252,2	1799,68	819,53	236,6	902,73	111,76	0,71	35,91	135,97