

Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение Тюкалинского "Гимназия г. Тюкалинска"
 Название меню: 1-4 классы 2023-2024 новое
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 06.11.2023 - 24.05.2024

Утверждаю
 директор
 МОБУ Гимназия г. Тюкалинска
 М.С. Тарасова
 04.11.2023г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рет.эк мкг	C мг	
Понедельник, 1 неделя												
Обед												
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11	
54-3соус	Соус красный основной	45	1,5	1,1	4	31,8	0,01	0,01	57,67	0,02	1,21	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	
	Итого за Обед	845	37,9	31,3	123,4	925,8	0,31	0,4	263,89	0,19	18,61	
	Итого за день	845	37,9	31,3	123,4	925,8	0,31	0,4	263,89	0,19	18,61	
Вторник, 1 неделя												
Обед												
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,29	0	6,42	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	0,08	0,09	284,46	0,16	2,46	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	
	Итого за Обед	910	26,4	26,5	92,1	710,9	0,37	0,32	466,93	0,38	40,24	
	Итого за день	910	26,4	26,5	92,1	710,9	0,37	0,32	466,93	0,38	40,24	
Среда, 1 неделя												
Обед												
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	
54-2соус	Соус белый основной	45	1,2	1,7	2	28,1	0	0,01	6,51	0,03	0,3	
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	
	Итого за Обед	785	43,7	21	121,4	849,5	0,54	0,49	624,96	1	13,63	
	Итого за день	785	43,7	21	121,4	849,5	0,54	0,49	624,96	1	13,63	
Четверг, 1 неделя												
Обед												
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	

Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0
	Итого за Обед	820	37,7	22,1	103	761,1	0,23	0,17	319,45	0,13	28,14
	Итого за день	820	37,7	22,1	103	761,1	0,23	0,17	319,45	0,13	28,14
	Пятница, 1 неделя										
	Обед										
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11
54-3соус	Соус красный основной	45	1,5	1,1	4	31,8	0,01	0,01	57,67	0,02	1,21
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20
	Итого за Обед	945	31,4	29,3	107,9	819,7	0,39	0,37	215,69	0,19	38,22
	Итого за день	945	31,4	29,3	107,9	819,7	0,39	0,37	215,69	0,19	38,22
	Понедельник, 2 неделя										
	Обед										
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121,01	0	4,01
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11
54-2соус	Соус белый основной	45	1,2	1,7	2	28,1	0	0,01	6,51	0,03	0,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5
	Итого за Обед	855	34,7	33,2	110,8	880,5	0,36	0,28	213,09	0,33	9,46
	Итого за день	855	34,7	33,2	110,8	880,5	0,36	0,28	213,09	0,33	9,46
	Вторник, 2 неделя										
	Обед										
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10
	Итого за Обед	810	30,8	28,4	98,5	772,5	0,34	0,39	622,92	0,16	36,38
	Итого за день	810	30,8	28,4	98,5	772,5	0,34	0,39	622,92	0,16	36,38
	Среда, 2 неделя										
	Обед										
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56
54-3соус	Соус красный основной	45	1,5	1,1	4	31,8	0,01	0,01	57,67	0,02	1,21
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10

	Итого за Обед	845	43,5	13	122,5	779,9	0,67	0,26	188,17	0,02	17,33
	Итого за день	845	43,5	13	122,5	779,9	0,67	0,26	188,17	0,02	17,33
	Четверг, 2 неделя										
	Обед										
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10
	Итого за Обед	770	31,2	32,7	79,9	738,1	0,27	0,31	197,51	0,21	30,34
	Итого за день	770	31,2	32,7	79,9	738,1	0,27	0,31	197,51	0,21	30,34
	Пятница, 2 неделя										
	Обед										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	0,09	0,09	102,43	0,04	7,46
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0
	Итого за Обед	785	44,6	26,9	93,1	792,2	0,29	0,28	338,81	0,31	21,09
	Итого за день	785	44,6	26,9	93,1	792,2	0,29	0,28	338,81	0,31	21,09
	Средние показатели за Обед	837	36,19	26,44	105,26	803,02	0,38	0,33	0	0,29	25,34
	Средние показатели за период	837	36,2	26,4	105,3	803	0,4	0,3	0	0,3	25,3

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк мкг	мг

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ
107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	2,3	17,59	3,54	55,58
5,55	63,88	4,15	5,51	10,74	0,23	0,81	0,2	4,06
38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
853,53	1235,23	347,89	136,54	432,99	6,45	67,3	10,56	125,08
853,53	1235,23	347,89	136,54	432,99	6,45	67,3	10,56	125,08
1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68
161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
104,28	383,95	47,38	50,42	188,12	0,95	129,24	11,08	568,34
1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
716,78	1854	227,94	124,24	397,55	8,38	178,89	19,02	653,49
716,78	1854	227,94	124,24	397,55	8,38	178,89	19,02	653,49
95,82	382,43	26,94	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88
40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
4,46	10,27	3,69	1,03	4,27	0,13	0,63	0,15	2,6
4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
783,75	1410,3	178,29	240,41	536,9	8,82	64,17	36,64	170,31
783,75	1410,3	178,29	240,41	536,9	8,82	64,17	36,64	170,31
1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32
0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0

39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
729,34	1043,22	259,38	145,47	327,29	6,55	59,94	32,02	205,06
729,34	1043,22	259,38	145,47	327,29	6,55	59,94	32,02	205,06

196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	2,3	17,59	3,54	55,58
5,55	63,88	4,15	5,51	10,74	0,23	0,81	0,2	4,06
1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
939,74	1930,83	211,63	107,96	381,24	10,1	69,39	9,49	156,11
939,74	1930,83	211,63	107,96	381,24	10,1	69,39	9,49	156,11

1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
95,76	338,61	26,54	27,66	76,34	1,41	15,56	1,99	26,98
149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	2,3	17,59	3,54	55,58
4,46	10,27	3,69	1,03	4,27	0,13	0,63	0,15	2,6
0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
787,8	902,38	271,45	83,66	351,61	8,28	57,47	9,54	116,06
787,8	902,38	271,45	83,66	351,61	8,28	57,47	9,54	116,06

107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
120,97	322,44	55,74	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72
4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
719,18	2035,7	196,91	108,11	379,73	7,62	66,6	5,4	144,83
719,18	2035,7	196,91	108,11	379,73	7,62	66,6	5,4	144,83

196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
165,91	543,48	124,95	69,91	215	4,45	23,83	8,65	22,5
189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
5,55	63,88	4,15	5,51	10,74	0,23	0,81	0,2	4,06
0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8

883,58	1482,24	315,94	172,28	460,79	9,56	60,54	30,05	163,61
883,58	1482,24	315,94	172,28	460,79	9,56	60,54	30,05	163,61

1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	3,44	44,88	0,4	99,23
0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
721,95	1432,18	152,15	111,92	338,89	5,93	62,1	5,44	125,17
721,95	1432,18	152,15	111,92	338,89	5,93	62,1	5,44	125,17

121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
159,01	485,52	18,07	25,72	92,08	1,39	25,86	0,69	48,94
290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32
1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
899,54	1249	322,89	161,26	462,11	7,2	69,56	34,42	235,94
899,54	1249	322,89	161,26	462,11	7,2	69,56	34,42	235,94

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
803,52	0	248,45	139,19	406,91	7,89	75,6	19,26	209,57
803,5	0	248,5	139,2	406,9	7,9	75,6	19,3	209,6

