

Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение Тюкалинского "Гимназия г. Тюкалинска"
 Название меню: Меню 2023-2024 учебный год 5-11 классы
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 24.05.2024

Утверждаю
 директор
 МОБУ "Гимназия г. Тюкалинска"
 М.С. Тарасова
 31.08.2023г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рет.эк мкг	
Понедельник, 1 неделя											
Завтрак											
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	0,6	43,7		262,4	0,08	0,03	24,48	0,12
54-5м	Котлета из говядины	90	17,2	3,9	12		151,8	0,06	0,07	5,67	0
54-3соус	Соус красный основной	45	1,5	1,1			31,8	0,01	0,01	57,67	0,02
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4		26,8	0	0,01	0,3	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7		93,8	0,04	0,01	0	0
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4,3	7,7	40,8		249,4	0	0	0	0
	Итого за Завтрак	625	33,3	19,6	126,6		816	0,19	0,13	88,12	0,14
	Итого за день	625	33,3	19,6	126,6		816	0,19	0,13	88,12	0,14
Вторник, 1 неделя											
Завтрак											
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1		66,1	0	0,01	45	0,13
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4		185,8	0,16	0,14	31,73	0,12
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6		27,9	0	0,01	0,38	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5		140,6	0,07	0,02	0	0
	Итого за Завтрак	560	21,5	21,7	68,3		552,9	0,31	0,27	361,57	0,41
	Итого за день	560	21,5	21,7	68,3		552,9	0,31	0,27	361,57	0,41
Среда, 1 неделя											
Завтрак											
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9		311,6	0,29	0,16	25,58	0,12
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12		151,8	0,06	0,07	5,67	0
54-2соус	Соус белый основной	45	1,2	1,7	2		28,1	0	0,01	6,51	0,03
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4		26,8	0	0,01	0,3	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4		187,5	0,09	0,02	0	0
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	45	3,9	6,9	36,7		224,5	0	0	0	0
	Итого за Завтрак	660	39,6	21,6	144,4		930,3	0,44	0,27	38,06	0,15
	Итого за день	660	39,6	21,6	144,4		930,3	0,44	0,27	38,06	0,15
Четверг, 1 неделя											
Завтрак											
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3		132,2	0	0,02	90	0,26
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4		126,1	0,08	0,05	121,44	0
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2		21,4	0	0	0,17	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4		187,5	0,09	0,02	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		44,4	0,03	0,02	5	0
	Итого за Завтрак	650	12,8	18,2	74,1		511,6	0,2	0,11	216,61	0,26
	Итого за день	650	12,8	18,2	74,1		511,6	0,2	0,11	216,61	0,26

Пятница, 1 неделя										
Завтрак										
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	0,19	32,97	0,07
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0
Итого за Завтрак		570	17,6	11,4	80,7	496,2	0,18	0,35	95,54	0,95
Итого за день		570	17,6	11,4	80,7	496,2	0,18	0,35	95,54	0,95
Понедельник, 2 неделя										
Завтрак										
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12
54-5м	Котлета из говядины	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0
54-3соус	Соус красный основной	45	1,5	1,1	4	31,8	0,01	0,01	57,67	0,02
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4,3	7,7	40,8	249,4	0	0	0	0
Итого за Завтрак		625	33,2	19,6	125,4	810,6	0,19	0,12	87,99	0,14
Итого за день		625	33,2	19,6	125,4	810,6	0,19	0,12	87,99	0,14
Вторник, 2 неделя										
Завтрак										
53-19э	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0
Итого за Завтрак		550	40,4	25,2	86,4	734,4	0,2	0,14	273,92	0,26
Итого за день		550	40,4	25,2	86,4	734,4	0,2	0,14	273,92	0,26
Среда, 2 неделя										
Завтрак										
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	0,58	0,12	1,2	0
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0
54-3соус	Соус красный основной	45	1,5	1,1	4	31,8	0,01	0,01	57,67	0,02
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	45	3,9	6,9	36,7	224,5	0	0	0	0
Итого за Завтрак		620	45,1	14	123,8	801,8	0,69	0,22	64,84	0,02
Итого за день		620	45,1	14	123,8	801,8	0,69	0,22	64,84	0,02
Четверг, 2 неделя										
Завтрак										
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	0,19	0,16	40,9	0,11
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0
Итого за Завтрак		640	37,8	16,1	77,7	606,8	0,31	0,22	91,2	0,24
Итого за день		640	37,8	16,1	77,7	606,8	0,31	0,22	91,2	0,24

Пятница, 2 неделя

	54-6к	54-6о	54-1хн	Пром.										
Завтрак														
Каша вязкая молочная пшениная					250	10,4	12,7	47,1		343,6	0,23	0,19	52,04	0,16
Яйцо вареное					40	4,8	4	0,3		56,6	0,02	0,14	62,4	0,88
Компот из смеси сухофруктов					200	0,5	0	19,8		81	0	0	15	0
Хлеб пшеничный					60	4,6	0,5	29,5		140,6	0,07	0,02	0	0
Итого за Завтрак					550	20,3	17,2	96,7		621,8	0,32	0,35	129,44	1,04
Итого за день					550	20,3	17,2	96,7		621,8	0,32	0,35	129,44	1,04

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк	мкг	
Средние показатели за Завтрак	605	30,16	18,46	100,41		688,24	0,3	0,22	0	0,36
Средние показатели за период	605	30,2	18,5	100,4		688,2	0,3	0,2	0	0,4

C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ
0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
1,21	5,55	63,88	4,15	5,51	10,74	0,23	0,81	0,2	4,06
0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1,81	594,42	399,53	249,02	82,17	227,54	3,61	45,16	19,23	117,82
1,81	594,42	399,53	249,02	82,17	227,54	3,61	45,16	19,23	117,82

0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
2,46	104,28	383,95	47,38	50,42	188,12	0,95	129,24	11,08	568,34
1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
17,23	622,15	1306,08	181,43	101,02	351,27	3,78	169,12	15,84	635,07
17,23	622,15	1306,08	181,43	101,02	351,27	3,78	169,12	15,84	635,07

0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
0,3	4,46	10,27	3,69	1,03	4,27	0,13	0,63	0,15	2,6
0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,9	793,48	603,87	177,6	233,91	434,12	8,37	48,27	26,19	127,68
0,9	793,48	603,87	177,6	233,91	434,12	8,37	48,27	26,19	127,68

0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,7	0,23	33,4
0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
16,63	543,91	765,43	115,94	43,43	128,66	4,43	24,26	5,53	53,56
16,63	543,91	765,43	115,94	43,43	128,66	4,43	24,26	5,53	53,56

0,77	427,9	212,13	185,97	34,95	167,86	0,51	63,81	7,76	48,89
0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
0,79	868,24	344,88	285,51	52,51	290,77	2,68	74,37	23,37	82,49
0,79	868,24	344,88	285,51	52,51	290,77	2,68	74,37	23,37	82,49

0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
1,21	5,55	63,88	4,15	5,51	10,74	0,23	0,81	0,2	4,06
0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1,79	594,14	390,64	247,12	80,52	224,45	3,3	45,16	19,23	117,82
1,79	594,14	390,64	247,12	80,52	224,45	3,3	45,16	19,23	117,82

0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
2,95	363,58	479,07	94,27	135,41	291,89	2,51	49,72	34,42	211,65
0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
2,97	766,18	571,34	179,25	148,79	353,98	3,85	52,28	39,42	223,81
2,97	766,18	571,34	179,25	148,79	353,98	3,85	52,28	39,42	223,81

0	221,21	724,64	166,6	93,22	286,67	5,93	31,77	11,53	30
0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
1,21	5,55	63,88	4,15	5,51	10,74	0,23	0,81	0,2	4,06
0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1,81	616,92	1052,44	274,51	165,8	459,94	8,56	49,24	30,68	131,93
1,81	616,92	1052,44	274,51	165,8	459,94	8,56	49,24	30,68	131,93

0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
12,83	358,77	990,15	31,63	126	269,75	2,87	54,58	25,84	208,63
0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
22,87	786,15	1366,31	132,11	150,03	342,93	6,7	59,14	31,04	228,51
22,87	786,15	1366,31	132,11	150,03	342,93	6,7	59,14	31,04	228,51

0,68	423,35	270,29	178,9	61,2	232,56	1,64	64,51	3,88	43,85
0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
0,7	763,54	372,74	318,34	75,89	342,69	3,25	74,43	18,29	74,55
0,7	763,54	372,74	318,34	75,89	342,69	3,25	74,43	18,29	74,55

C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
MG	MG	MG	MG	MG	MG	MG	MKG	MKG	MKG
6,75	694,91	0	216,08	113,41	315,64	4,85	64,14	22,88	179,32
6,8	694,9	0	216,1	113,4	315,6	4,9	64,1	22,9	179,3

