

«УТВЕРЖДАЮ»

**Директор МОУ «СОШ № 5
города Пугачёва»**

_____ **В.П.Войтинцев**

**Десятидневное меню горячего питания для
начальных (1-4) классов
МОУ «СОШ № 5 города Пугачёва Саратовской области»
на 2024 учебный год**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность (Ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
<u>День 1</u>												
	<i>Завтрак</i>											
78	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	5,5	5,2	19,9	150,00	0,06	0,16	0,65	136,58	18,07	0,40
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	12,7	14,6	186,00	0,05	0,03	0,00	8,7	9,9	0,63
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,1	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
ПР	Кондитерские изделия	1/100	30,80	21,60	21,20	220,00	0,02	0,02	0,00	0,35	0,17	0,11
ПР	Яблоко	1/100	0,80	0,61	20,61	52,00	0,03	0,02	0,10	38,00	24,00	4,61
	ИТОГО:	700	39,70	40,21	85,41	644,00	0,16	0,23	0,75	183,89	52,14	5,78
	<i>Обед</i>											
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	12,7	14,6	186,00	0,05	0,03	0,00	8,7	9,9	0,63
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	5,5	5,0	20,2	153,00	0,10	0,06	6,60	16,28	22,92	0,97
25	Салат из свеклы с растительным маслом	1/60	0,8	4,9	3,8	65,00	0,01	0,02	1,08	20,21	10,86	0,70
138	Плов из курицы	1/125	12,0	14,4	21,2	267,00	0,05	0,07	0,92	15,59	26,28	1,19

300	Чай с сахаром	1/200	0.2	0.00	9.1	36.00	0,0	0,0	0,0	0.26	0.00	0.03
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0.02	0,0	7,00	9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
	ИТОГО:	735	24,59	37,54	90,07	819,40	0,30	0.22	8,60	74,94	89,26	4,90

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
День 2												
	Завтрак											
183	Гречка отварная рассыпчатая	1/185	10,6	6,8	46,3	312.00	0,31	0,16	0.00	23,63	163,21	5,63
97	Гуляш из отварной говядины	1/100	13,4	13,4	3,2	188.00	0,03	0,07	0.31	13,3	18,77	1,86
27	Салат из свеклы с яблоками	1/60	0,5	3,0	4,4	48.00	0,01	0,01	2.36	13,67	7,57	0,77
300	Чай с сахаром	1/200	0.2	0.00	9.1	36.00	0,0	0,0	0,0	0.26	0.00	0.03
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0,02	0,0	7,00	9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
	ИТОГО:	595	28,39	23,74	84,17	696,40	0,44	0,28	2,67	64,76	208,85	9,67
	Обед											
183	Гречка отварная рассыпчатая	1/185	10,6	6,8	46,3	312.00	0,31	0,16	0.00	23,63	163,21	5,63
97	Гуляш из отварной говядины	1/100	13,4	13,4	3,2	188.00	0,03	0,07	0.31	13,3	18,77	1,86
27	Салат из свеклы с яблоками	1/60	0,5	3,0	4,4	48.00	0,01	0,01	2.36	13,67	7,57	0,77

55	Щи из свежей капусты с картофелем	1/300	2,4	7,4	10,06	124,00	0,07	0,07	14,41	49,96	23,89	0,88
300	Чай с сахаром	1/200	0.2	0.00	9.1	36.00	0,0	0,0	0,0	0.26	0.00	0.03
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0.02	0,0	7,00	9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
	ИТОГО:	895	31,09	31,24	116,03	907,40	0,57	0,54	17,19	128,65	240,81	11,41

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
<u>День 3</u>												
	<i>Завтрак</i>											
108	Тефтели	1/80/40	10,6	13,9	14,4	229,0	0,04	0,08	0,44	36,06	24,65	1,12
148	Капуста тушеная	1/200	5,2	7,4	21,2	182,00	0,07	0,10	48,90	119,31	42,30	1,65
300	Чай с сахаром	1/200	0.2	0.00	9.1	36.00	0,0	0,0	0,0	0.26	0.00	0.03
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0,02	0,0	7,00	9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
	ИТОГО:	570	19,69	21,84	65,87	559,40	0,20	0,22	49,34	169,53	86,25	4,18
	<i>Обед</i>											
56	Рассольник ленинградский	1/300	2.9	6.9	18.9	156.00	0.10	0.08	8.05	29.07	27.90	1.05

108	Тефтели	1/80/40	10,6	13,9	14,4	229,0	0,04	0,08	0,44	36,06	24,65	1,12
148	Капуста тушеная	1/200	4,5	6,4	18,4	158,00	0,06	0,08	42,52	103,75	36,78	1,44
42	Винегрет овощной	1/60	0.8	1.5	4.6	38,00	0.03	0.02	6.94	15.76	10.80	0.44
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0,02	0,0	7,00	9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
300	Чай с сахаром	1/200	0.2	0.00	9.1	36.00	0,0	0,0	0,0	0.26	0.00	0.03
	ИТОГО:	930	22,69	29,24	86,57	729,40	0,32	0,3	57,95	198,80	119,43	5,46

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
<u>День 4</u>												
	<i>Завтрак</i>											
210	Каша молочная «Дружба»	1/185	5,2	7,5	28,9	206,00	0,10	0,13	0,44	108,95	31,03	0,70
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	12,7	14,6	186,00	0,05	0,03	0,00	8,7	9,9	0,63
300	Чай с сахаром	1/200	0.2	0.00	9.1	36.00	0,0	0,0	0,0	0.26	0.00	0.03
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0.02	0,0	7,00	9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
ПР	Сок фруктовый	1/200	0,00	0,00	20,00	80,00	0,04	0,04	80,00	38,00	12,00	0,60
	ИТОГО:	685	11,49	20,74	93,77	620,40	0,28	0,24	80,44	169,81	72,23	3,34
	<i>Обед</i>											
58	Борщ с капустой и картофелем	1/300	2,4	7,4	15,4	142,00	0,06	0,07	9,59	50,11	27,65	1,32

227	Макаронные изделия отварные	1/220/10	8,0	8,1	48,90	311,00	0,09	0,03	0,00	13,93	10,72	1,09
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/120	11,4	5,9	5,5	121,00	0,08	0,09	1,88	38,56	47,57	0,92
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,00	9,1	36,00	0,0	0,0	0,0	0,26	0,00	0,03
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0,02	0,0	7,00	9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
	ИТОГО:	900	25,69	21,94	100,07	722,40	0,32	0,23	11,47	116,76	105,24	4,74

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (в мг)		Минеральные вещества (в мг)				
			белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
<u>День 5</u>													
	<i>Завтрак</i>												
209	Каша пшеничная молочная жидкая	1/185	6,7	8,2	30,00	222,00	0,12	0,16	0,47	122,83		32,73	1,67
300	Чай с сахаром	1/200	0.2	0.00	9.1	36.00	0,0	0,0	0,0	0.26		0.00	0.03
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0.02	0,0	7,00		9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90		9,90	0,60
ПР	Кондитерские изделия	1/28	3,9	18,30	66,30	445,00	0,00	0,00	0,00	9,30		0,00	13,90
	ИТОГО:	500	14,49	27,04	126,57	815,40	0,21	0,20	0,47	146,29		52,03	16,98
	<i>Обед</i>												
187	Рис рассыпчатый	1/185	4.4	4.7	45.00	248,00	0.04	0.03	0.00	12.00		30.90	0.68
248	Соус томатный	1/50	0.6	2.2	3.4	37,00	0.01	0.01	1.36	4.52		4.57	0.21

136	Котлета рубленые из птицы	1/120	18,2	26,1	18,2	385,00	0,07	0,12	0,47	22,78		21,76	1,77
64	Суп картофельный с клецками	1/250	2,6	2,7	15,8	102,00	0,08	0,06	4,60	15,04		17,74	0,77
300	Чай с сахаром	1/200	0.2	0.00	9.1	36.00	0,0	0,0	0,0	0.26		0.00	0.03
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0,02	0,0	7,00		9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90		9,90	0,60
	ИТОГО:	855	29,69	36,24	143,27	920,40	0,29	0,26	6,43	56,50		94,27	4,84

	<i>Обед</i>											
55	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,0	6,2	8,8	103,00	0,06	0,06	12,01	41,63	19,91	0,73
27	Салат из свеклы с яблоками	1/60	0.5	3.0	4.4	48.00	0.01	0.01	2.36	13.67	7.57	0.77
183	Гречка рассыпчатая	1/185	10,6	6,8	46,3	312,00	0,31	0,16	0,00	23,63	163,21	5,63
248	Соус томатный	1/50	0.6	2.2	3.4	37,00	0.01	0.01	1.36	4.52	4.57	0.21
300	Чай с сахаром	1/200	0.2	0.00	9.1	36.00	0,0	0,0	0,0	0.26	0.00	0.03
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0,02	0,0	7,00	9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
	ИТОГО:	795	17,59	18,74	93,17	648,40	0,48	0.28	15,73	97,61	214,56	8,75

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)				Минеральные вещества (в мг)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
<u>День 7</u>												
	<i>Завтрак</i>											
217	Запеканка рисовая с творогом	1/180/20	10,00	7,5	66,1	376,00	0,05	0,13	1,76	58,41	32,88	1,00
310	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.5	0.1	30.9	123.00	0.06	0.19	0.11	14.19	8.07	0.89
ПР	Яблоко	1/200	0,80	0,61	20,61	104,00	0,05	0,00	10,00	38,00	24,00	4,61
	ИТОГО:	600	11,30	8,21	117,61	603,00	0.16	0.32	11,87	110,60	64,95	6,50
	<i>Обед</i>											
3.3	Суп-пюре из гороха с гречками	1/250/15	8.2	4.5	27.0	192.00	0.25	0.06	0.23	48.25	41.67	2.54
6	Салат из белокочанной капусты	1/60	1.2	3.0	6.2	59.00	0.02	0.03	30.94	35.95	11.48	0.46
146	Картофельное пюре	1/200	4,1	6,4	26,7	188,00	0,16	0,14	13,84	49,74	38,01	1,40
110	Тефтели из говядины с рисом	1/60/30	6,9	11,1	8,8	165,00	0,03	0,05	0,32	11,39	15,23	0,66

300	Чай с сахаром	1/200	0.2	0.00	9.1	36.00	0,0	0,0	0,0	0.26	0.00	0.03
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0.02	0,0	7,00	9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
	ИТОГО:	865	24,29	25,54	98,97	752,40	0,55	0.32	45,33	159,49	125,69	6,47

	<i>Обед</i>												
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	5,5	5,0	20,2	153,00	0,10	0,06	6,60	16,28	22,92	0,97	
42	Винегрет овощной	1/60	0,8	1,5	4,6	38,00	0,03	0,02	6,94	15,76	10,80	0,44	
187	Рис рассыпчатый	1/180/5	4,4	4,7	45,00	248,00	0,04	0,03	0,00	12,00	30,90	0,68	
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/120	11,4	5,9	5,5	121,00	0,08	0,09	1,88	38,56	47,57	0,92	
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,00	9,1	36,00	0,0	0,0	0,0	0,26	0,00	0,03	
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0,02	0,0	7,00	9,4	0,78	
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60	
	ИТОГО:	835	27,89	16,94	102,77	698,40	0,34	0,47	14,03	100,18	111,57	4,50	

	<i>Обед</i>												
56	Рассольник ленинградский	1/250	2,4	5,7	15,7	130,00	0,08	0,07	6,71	24,22		23,25	0,87
178	Пюре гороховое	1/180/5	18,1	5,9	42,5	318,00	0,62	0,13	0,00	103,49		91,63	5,97
6	Салат из белокочанной капусты	1/60	1,2	3,0	6,2	59,00	0,02	0,03	30,94	35,95		11,48	0,46
3	Бутерброд с сыром	1/50	6,2	4,2	14,2	124,00	0,03	0,07	0,10	153,76		17,78	0,69
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,00	9,1	36,00	0,0	0,0	0,0	0,26		0,00	0,03
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0,02	0,0	7,00		9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90		9,90	0,60
	ИТОГО:	795	31,79	19,34	108,87	779,40	0,84	0,34	37,75	331,58		163,44	9,40

	<i>Обед</i>												
68	Суп - лапша домашняя	1/250	2,7	4,4	12,9	105,00	0,03	0,03	0,60	13,30		7,73	0,46
276	Жаркое по-домашнему с курицей	1/200	22,02	6,79	19,95	259,00	0,00	0,00	8,15	0,00		0,00	0,00
17	Салат из моркови	1/60	0,7	5,9	5,3	79,00	0,03	0,04	2,59	14,02		19,66	0,37
300	Чай с сахаром	1/200	0.2	0.00	9.1	36.00	0,0	0,0	0,0	0.26		0.00	0.03
1.6	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	38,60	0,04	0,02	0,0	7,00		9,4	0,78
1.5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90		9,90	0,60
	ИТОГО:	760	29,31	17,63	68,42	591,40	0.15	0.11	10,74	41,48		46,69	2,24