

«УТВЕРЖДЕНО»

И.о.директора МОУ «СОШ № 5

г.Пугачёва»

\_\_\_\_\_ Е.А. Щербакова

Приказ № 341 от «30» августа 2024 г

**Десятидневное меню горячего питания для начальных  
(1-4) классов филиала МОУ "СОШ №5 города Пугачева"  
-СОШ с. Клинцовка  
на 2024-2025 учебный год**

**День 1**

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
						ценност									
			<b>завтрак</b>	белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
ПР	1/50		Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0	0
54-12м	1/200		Плов с мясом	11,8	12,6	36,8	348	123,24	57,32	522,52	1,18	0,08	0,06	0	1,24
1/14	1/200		Чай с сахаром	0	1,06	13	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,02	0
ПР	1/50		Хлеб пшеничный	3,85	1,34	18,6	77,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
	<b>500</b>		<b>Итого:</b>	<b>18,35</b>	<b>18,45</b>	<b>82,3</b>	<b>558,04</b>	<b>156,96</b>	<b>84,98</b>	<b>562,4</b>	<b>3,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>1,24</b>
			<b>обед</b>												
101	1/250		Суп картофельный с бобовыми	5,49	5,27	16,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,23	0	5,83
54-12м	1/200		Плов с мясом	11,8	12,6	36,8	382,7	123,24	57,32	522,52	1,18	0,08	0,06	0	1,24
1/14	1/200		Чай с сахаром	0	1,06	13	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,02	0
ПР	1/50		Хлеб пшеничный	3,85	1,34	18,6	77,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
	<b>700</b>		<b>Итого:</b>	<b>21,14</b>	<b>20,27</b>	<b>84,94</b>	<b>670,04</b>	<b>190,52</b>	<b>114,4</b>	<b>615,56</b>	<b>4,57</b>	<b>0,08</b>	<b>0,37</b>	<b>1,6</b>	<b>7,07</b>

**День 2**

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества		Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины				
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
			<b>завтрак</b>												
223	1/100		Запеканка творожная со сгущен. молоком	12,88	15,4	7,8	180,61	219,39	32,43	324,8	1,16	0,12	0,09	0,68	0,35
377	1/200		Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
1/8а	1/200		Сок в коробочках (фрукты по сезону)	1,4	0	32,2	144	38	12	40	0,6	0,2	0,08	0,44	80
ПР	1/50		Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
		<b>530</b>	<b>Итого:</b>	<b>18,26</b>	<b>16,76</b>	<b>81,8</b>	<b>520,43</b>	<b>284,59</b>	<b>63,83</b>	<b>369,2</b>	<b>2,92</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>5,53</b>	<b>83,18</b>
			<b>обед</b>												
88	1/250		Щи со свеж капуст	1,77	4,95	7,9	89,75	49,25	22,13	49	0	0	0,06	0	15,78
6/59	1/300		Жаркое по- домашн с курицей	15,93	16,29	82,5	540,33	43,65	69,48	255,42	3,54	0,03	0,24	0	6,15
377	1/200		Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
ПР	1/40		Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
ПР	1/40		Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0
		<b>830</b>	<b>Итого:</b>	<b>23,53</b>	<b>24,31</b>	<b>124,5</b>	<b>817,78</b>	<b>126,5</b>	<b>115,51</b>	<b>308,82</b>	<b>5,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,63</b>	<b>1,61</b>	<b>24,76</b>

**День 3**

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины					
												белки	жиры	углев	ккал	Ca	Mg
			<b>завтрак</b>														
10/87	1/60		Винегрет с растит.маслом	1,61	5,19	8,4	91,75	20,7	21,94	47,09	0,9	0	0,06	0	11,05		
16/131	1/90		Котлета куриная с соусом	8,2	6,61	5,4	133,79	73,69	27,57	198,55	1,14	0,12	0,06	26,4	0,22		
205	1/150		Макароны отварные с овощами	4,31	4,9	23,77	137	16,18	14,45	42,4	0,86	0	0,06	0,52	2,26		
ПР	1/40		Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	77,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0		
189	1/200		Компот из свежеморож. ягод	0,2	0,08	17,42	71,2	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0	16		
	<b>530</b>		<b>Итого :</b>	<b>18,17</b>	<b>18,12</b>	<b>81,59</b>	<b>511,24</b>	<b>131,1</b>	<b>87,16</b>	<b>294,64</b>	<b>4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,266</b>	<b>44,5</b>	<b>29,53</b>		
			<b>обед</b>														
82	1/250		Борщ со свеж овощ	6,39	19,42	34,25	365	210,1	92,5	184,4	4,4	0	0,12	0	43,7		
16/131	1/90		Котлета куриная с соусом	8,2	6,61	5,4	133,79	73,69	27,57	198,55	1,14	0,12	0,06	26,4	0,22		
205	1/150		Макароны отварные с овощами	4,31	4,9	23,77	137	16,18	14,45	42,4	0,86	0	0,06	0,52	2,26		
ПР	1/40		Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0		
ПР	1/40		Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0		
189	1/200		Компот из свежеморож. ягод	0,2	0,08	17,42	71,2	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0	16		
	<b>760</b>		<b>Итого :</b>	<b>24,8</b>	<b>34,06</b>	<b>99,74</b>	<b>832,69</b>	<b>326,89</b>	<b>162,22</b>	<b>431,95</b>	<b>7,85</b>	<b>0,12</b>	<b>0,576</b>	<b>28,5</b>	<b>62,18</b>		







**День 7**

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
			<b>завтрак</b>												
15	1/20		Сыр порционный	4,64	5,6	0	71,66	176	7	100	0,2	52	0,01	0,02	14
ПР	1/50		Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0	0
ПР	1/30		Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
17/135	1/200		Каша молочная Дружба	4,74	7,58	19,76	166,16	137,1	25,49	130,64	0,41	0,2	0,06	0,33	0,68
377	1/200		Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
	<b>500</b>		<b>Итого :</b>	<b>16,06</b>	<b>17,99</b>	<b>75,46</b>	<b>504,64</b>	<b>349,42</b>	<b>58,05</b>	<b>269,98</b>	<b>2,26</b>	<b>52,2</b>	<b>0,21</b>	<b>1,96</b>	<b>17,51</b>
			<b>обед</b>												
101	1/250		Суп картофельный с бобовыми	5,49	5,27	16,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,23	0	5,83
16/131	1/900		Котлета куриная с соусом	8,2	6,61	5,4	197,51	73,69	27,57	198,55	1,14	0,12	0,06	26,4	0,22
205	1/150		Макароны отварные с овощами	4,31	4,9	23,77	137	16,18	14,45	42,4	0,86	0	0,06	0,52	2,26
ПР	1/40		Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
ПР	1/40		Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0
1/14	1/200		Чай с сахаром	0	1,06	13	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,02	0
	<b>760</b>		<b>итого</b>	<b>23,7</b>	<b>20,89</b>	<b>77,61</b>	<b>670</b>	<b>163,55</b>	<b>103,6</b>	<b>333,99</b>	<b>5,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,68</b>	<b>28,52</b>	<b>8,31</b>



**День 8**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценнос	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
		<b>завтрак</b>												
8/76	1/80	Рыба тушеная с овощами в соусе	9,47	4,97	6,9	110,21	38,58	39,86	162,02	0,74	0,01	0,07	0	4,32
12/105	1/150	Рис отварной	4,59	6,19	20,9	129,46	13,26	10,26	47,7	0,87	0,03	0,038	0	0
189	1/200	Компот из свежеморож. ягод	0,2	4,08	17,42	71,2	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,01	0	16
ПР	1/30	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	16,6	77,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
1/8а	1/200	Сок в коробочках(фрукты по сезону)	1,4	0	20,2	144	38	12	40	0,6	0,2	0,08	0,44	80
	<b>660</b>	<b>Итого:</b>	<b>19,51</b>	<b>16,58</b>	<b>82,02</b>	<b>532,37</b>	<b>110,36</b>	<b>85,32</b>	<b>256,32</b>	<b>3,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,278</b>	<b>18,02</b>	<b>100,32</b>
		<b>обед</b>												
5/51	1/250	Рассольник по-ленинградски	4,23	2,38	15,3	124,48	58	36,25	18,58	1,1	0	0,13	0	9,13
8/76	1/90	Рыба тушеная с овощами в соусе	9,47	4,97	6,9	198,21	38,58	39,86	162,02	0,74	0,01	0,07	0	4,32
12/105	1/150	Рис отварной	4,59	6,19	20,9	150,46	13,26	10,26	47,7	0,87	0,03	0,038	0	0
189	1/200	Компот из свежеморож. ягод	0,2	4,08	17,42	71,2	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,01	0	16
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
ПР	1/40	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0
	<b>760</b>	<b>итог</b>	<b>24,19</b>	<b>20,67</b>	<b>79,42</b>	<b>670,05</b>	<b>136,76</b>	<b>114,07</b>	<b>234,9</b>	<b>4,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,578</b>	<b>1,58</b>	<b>29,45</b>

День 9

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углевод		ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP
			<b>завтрак</b>												
42	1/60		Салат из овощей	1,75	5,2	9,25	99,5	15,91	18,72	47,32	0,75	0	0,08	0,81	13,1
290	1/100		Птица(голень) тушеная в соусе	8,09	7,26	3,51	130	29,84	15,6	75,3	1,04	29,3	0,04	3,41	0,66
205	1/150		Макароны отварн с овощами	4,31	4,9	23,77	137	16,18	14,45	42,4	0,86	0	0,06	0,52	2,26
377	1/200		Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
ПР	1/30		Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
	<b>540</b>		<b>Итого:</b>	<b>18,13</b>	<b>18,72</b>	<b>78,33</b>	<b>562,32</b>	<b>89,13</b>	<b>68,17</b>	<b>169,42</b>	<b>3,81</b>	<b>29,3</b>	<b>0,26</b>	<b>8,14</b>	<b>18,85</b>
			<b>обед</b>												
42	1/90		Салат из овощей	1,75	5,2	9,25	120	15,91	18,72	47,32	0,75	0	0,08	0,81	13,1
104	1/250		Суп вермишелевый	4,35	0,68	18,15	96,08	29,48	28,23	345,18	0,73	0	0,1	0	3,7
290	1/100		Птица(голень) тушеная в соусе	8,09	7,26	3,51	130	29,84	15,6	75,3	1,04	29,3	0,04	3,41	0,66
205	1/150		Макароны отварн с овощами	4,31	4,9	23,77	137	16,18	14,45	42,4	0,86	0	0,06	0,52	2,26
377	1/200		Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
ПР	1/40		Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
ПР	1/40		Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0
	<b>780</b>		<b>Итого:</b>	<b>22,58</b>	<b>15,91</b>	<b>79,53</b>	<b>670,78</b>	<b>109,1</b>	<b>82,18</b>	<b>467,28</b>	<b>4,14</b>	<b>29,3</b>	<b>0,53</b>	<b>5,54</b>	<b>9,45</b>

















|





|