

"УТВЕРЖДЕНО"

И.о. директора МОУ "СОШ №5 г.Пугачева"

_____/Е.А. Щербакова

Приказ № 341 от 30.08.2024г.

**Десятидневное меню горячего питания для
начальных (1-4) классов
МОУ "СОШ №5 г.Пугачёва"
на 2024-2025 учебный год**

День 1

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
							ценност								
			завтрак	белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
ПР	1/50		Кондитерское изд. в ассо	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
	500		Итого:	18,35	18,45	82,3	558,04	156,96	84,98	562,4	3,01	0,08	0,2	1,6	1,24
			обед												
101	1/250		Суп картофельный с боб	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	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
	700		Итого:	21,14	20,27	84,94	635,29	190,52	114,4	615,56	4,57	0,08	0,37	1,6	7,07

День 2

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
						ценность									
			завтрак	белки	жиры	углеводн	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
223	1/100		Запеканка творожная со	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
	530		Итого:	18,26	16,76	81,8	520,43	284,59	63,83	369,2	2,92	0,32	0,25	5,53	83,18
			обед												
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
197	1/150		Гороховое пюре	15,09	1,57	38,81	228,83	103,24	68,55	234,25	5,21	0	0,55	0	0
8/73	1/80		Бефстроганов из отварн	6,8	10,6	4,25	105,94	38,44	25,17	150,67	2,26	0,03	0,04	2,88	0,48
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
	760		Итого:	29,49	20,19	85,06	612,22	224,53	139,75	438,32	8,98	0,03	0,98	4,49	19,09

День 3

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
							ценность								
			завтрак	белки	жиры	углев	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
10/87	1/60		Винегрет с растит.масло	1,61	5,19	8,4	91,75	20,7	21,94	47,09	0,9	0	0,06	0	11,05
16/131	1/80		Котлета куриная с соус	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 ов	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 свежзаморо	0,2	0,08	17,42	71,2	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0	16
	530		Итог :	18,17	18,12	81,59	511,24	131,1	87,16	294,64	4	0,12	0,266	44,5	29,53
			обед												
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	1/80		Котлета куриная с соус	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 свежзаморо	0,2	0,08	17,42	71,2	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0	16
	760		Итог :	24,8	34,06	99,74	832,69	326,89	162,22	431,95	7,85	0,12	0,576	28,5	62,18

День 4

№

рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
		завтрак				ценность								
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 асса	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
	500	Итого:	16,06	17,99	75,46	504,64	349,42	58,05	269,98	2,26	52,2	0,21	1,96	17,51
		обед												
204	1/250	Суп рисовый	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,46	96,96	1,24	0	0,11	0	8,33
14/119	1/100	Курица отварная с овощами	11,64	4,46	11,03	130,82	61,62	28,66	261,26	0,59	0,04	0,03	0	0,62
13/112	1/150	Каша гречневая	5,7	4,82	37,3	215,38	9,49	90,18	135,08	3,03	0,02	0,14	0	0
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
	780	Итого:	29,35	15,65	97,08	646,9	129,69	172,2	497,7	6,37	0,06	0,61	1,61	11,78

День 6

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
						ценност									
			завтрак	белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1/60		Свежие овощи порц	0,55	0,1	1,9	11	7	10	66,5	0,45	0	0,02	0	8,75
8/73	1/80		Бефстроганов из отварн	6,8	10,6	4,25	105,94	38,44	25,17	150,67	2,26	0,03	0,04	2,88	0,48
13/112	1/150		Каша гречневая рассыпч	6,3	4,7	37,14	257,68	17,08	162,32	243,14	5,45	0,036	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
ПР	1/40		Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
	530		Итог :	17,5	17,8	82,89	569,98	87,12	218,99	465,25	9,5	0,066	0,39	4,48	9,23
			обед												
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
8/73	1/80		Бефстроганов из отварн	6,8	10,6	4,25	105,94	38,44	25,17	150,67	2,26	0,03	0,04	2,88	0,48
13/112	1/150		Каша гречневая рассыпч	6,3	4,7	37,14	257,68	17,08	162,32	243,14	5,45	0,036	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
ПР	1/40		Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	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
	760		Итог :	26,74	39,92	119,34	979,18	296,62	305,99	583,15	13,8	0,066	0,74	4,48	44,18

День 7

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
						ценность									
			завтрак	белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
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 асса	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
	500		Итого :	16,06	17,99	75,46	504,64	349,42	58,05	269,98	2,26	52,2	0,21	1,96	17,51
			обед												
101	1/250		Суп картофельный с боб	5,49	5,27	16,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,23	0	5,83
16/131	1/80		Котлета куриная с соус	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
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
	760		итог	23,7	20,89	77,61	606,28	163,55	103,6	333,99	5,74	0,12	0,68	28,52	8,31

День 8

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
							ценнос								
			завтрак	белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
8/76	1/80		Рыба тушеная с овощами	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 свежемороженых фруктов	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(фруктовый)	1,4	0	20,2	144	38	12	40	0,6	0,2	0,08	0,44	80
	660		Итого:	19,51	16,58	82,02	532,37	110,36	85,32	256,32	3,31	0,24	0,278	18,02	100,32
			обед												
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
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	1/80		Рыба тушеная с овощами	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 свежемороженых фруктов	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
	810		итог	26,89	24,12	93,32	632,05	145,88	120,23	269,84	4,65	0,04	0,638	1,58	29,45

День 9

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
						ценност									
			завтрак	белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
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	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 овоц	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
	540		Итог:	18,13	18,72	78,33	562,32	89,13	68,17	169,42	3,81	29,3	0,26	8,14	18,85
			обед												
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
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
290	1/100		Птица(голень) тушеная в	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 овоц	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
	840		Итог:	21,75	25,38	78,53	643,95	144,78	94,8	218,42	4,16	29,3	0,57	6,35	34,63

День 10

№	рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
						ценность									
			завтрак	белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
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 ассо	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 пшеница	6,76	6,42	27	228,82	185,86	37,24	182,4	0,72	0,26	0,1	0	0,9
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
	500		Итог :	17,95	17,87	80,5	566,84	395,58	71,9	322,28	2,75	52,26	0,25	1,62	14,9
			обед												
ПР	1/50		Кондитерское изд. в ассо	2,7	3,45	13,9	71	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0	0
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
3/31	1/60		Тефтели мясо-крупяные	12,64	9,49	6,47	161,85	9,03	18,22	13,75	1,99	0,01	0,05	0	0,8
3/33	1/150		Рагу овощное	3,3	5,09	20,04	139,13	96,36	37,79	107,16	1,07	0,06	0,09	0	8,4
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
	790		Итог :	28,69	22,82	90,46	655,3	174,99	116,4	505,97	5,97	0,07	0,63	1,6	12,9

