

«УТВЕРЖДАЮ»

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

_____ В.П.Войтинцев

**Десятидневное меню горячего питания для
обучающихся льготных категорий
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		B1	B2	C	CA	Mg	Fe
<u>День 1</u>												
	Обед											
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
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	1/50	3.3	0.6	16.7	96.5	0.09	0.04	0,0	17.5	23.5	1.95
1.5	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	123.00	0.08	0.03	0,0	11.5	16.5	1.00
	ИТОГО:	610	13.75	11.0	73.95	473.50	0,28	0.16	1.08	65.75	73.78	4.65

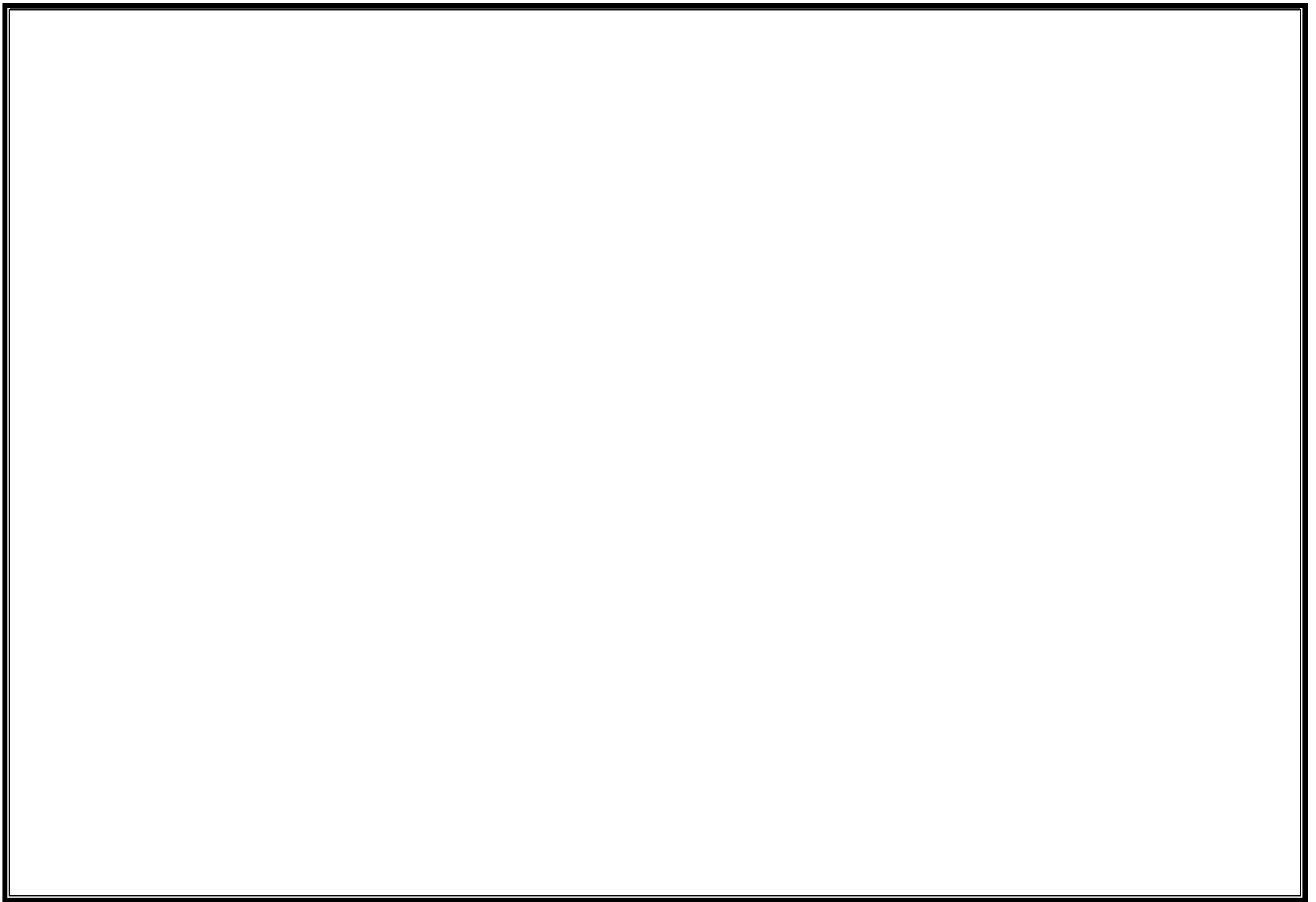
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)				Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		B1	B2	C	CA	Mg	Fe	
День 2													
	Обед												
55	Щи из свежей капусты с картофелем	1/300	2.4	7.4	10.6	124.00	0.07	0.07	14.41	49.96		23.89	0.98
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
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
1.5	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	123.00	0.08	0.03	0,0	11.5		16.5	1.00
	ИТОГО:	610	7.35	11.00	70.05	418.00	0,22	0.30	16.88	89.32		56.03	3.64

№ 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>												
	Обед											
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
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
1.6	Хлеб ржаной	1/50	3.3	0.6	16.7	96.5	0.09	0.04	0,0	17.5	23.5	1.95
1.5	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	123.00	0.08	0.03	0,0	11.5	16.5	1.00
	ИТОГО:	550	10.15	6,9	86,75	472,50	0.33	0.31	6,82	67,41	71,32	4.71

№ 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	
<u>День 4</u>													
	<i>Обед</i>												
58	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2.0	6.2	12.9	119.00	0.05	0.06	7.99	41.76		23.04	1.10
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	1/50	3.3	0.6	16.7	96.5	0.09	0.04	0,0	17.5		23.5	1.95
1.5	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	123.00	0.08	0.03	0,0	11.5		16.5	1.00
	ИТОГО:	550	9.27	7.30	62.85	374.50	0,22	0.13	7.99	71.02		63.04	4.08

№ 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 6</u>													
	Обед												
55	Щи из свежей капусты с картофелем	1/300	2.4	7.4	10.6	124.00	0.07	0.07	14.41	49.96		23.89	0.98
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
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
1.5	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	123.00	0.08	0.03	0,0	11.5		16.5	1.00
	ИТОГО:	610	7.35	11.00	70.05	418.00	0,22	0.30	16.88	89.32		56.03	3.64

№ 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>												
	Обед											
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
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
1.5	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	123.00	0.08	0.03	0,0	11.5	16.5	1.00
	ИТОГО:	575	13.85	10.15	88.25	497.00	0.41	0.31	31.28	109.89	77.72	4.89



№ 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 8												
	Обед											
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 № 42 60г	1/60	0.8	1.5	4.6	38,00	0.03	0.02	6.94	15.76	10.80	0.44
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
1.5	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	123.00	0.08	0.03	0,0	11.5	16.5	1.00
1.6	Хлеб ржаной	1/50	3.3	0.6	16.7	96.5	0.09	0.04	0,0	17.5	23.5	1.95
	ИТОГО:	610	14.05	7.70	96.55	533.50	0,36	0.34	13.65	75.23	81.79	5.25

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энерге- тичес- кая ценнос- ть (ккал)	Витамины (в мг)		Минеральные вещества (в мг)				
			белки	жиры	углевод		B1	B2	C	CA	P	Mg	Fe
<u>День 9</u>													
	Обед												
56	Рассольник ленинградский	1/200	0,192	4,56	12,56	104.00	0,064	0,056	5,368	19,38		18,60	0.70
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
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
1.5	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	123.00	0.08	0.03	0,0	11.5		16.5	1.00
	ИТОГО:	510	5,142	8,16	72,01	398.00	0,214	0,286	7,838	58,74		50,74	3.36

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
<u>День 10</u>												
	<i>Обед</i>											
68	Суп - лапша домашняя	1/300	3.3	5.2	15.5	126.00	0.04	0.04	0.72	15.96	9.27	0.55
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
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
1.5	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.5	24.15	123.00	0.08	0.03	0,0	11.5	16.5	1.00
	ИТОГО:	610	8.25	7.2	53.35	323.00	0.15	0.09	7.66	43.48	36.57	2.02

