

«УТВЕРЖДАЮ»

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

_____ В.П.Войтинцев

**Десятидневное меню горячего питания для
обучающихся за счет родительских средств
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>												
	Обед											
1	Бутерброд с маслом	40/15	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	1/50	3.3	0.6	16.7	96.5	0.09	0.04	0,0	17.5	23.5	1.95
	ИТОГО:	740	24,2	37,60	85,60	803,50	0,30	0.22	8,60	78,54	93,46	5,47

№ 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
День 2													
	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
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:	945	34,65	31,80	135,71	1014,50	0,65	0,57	17,19	143,75		261,61	12,98

№ 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	1/300	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	1/230	5,2	7,4	21,2	182,00	0,07	0,10	48,90	119,31	42,30	1,65
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:	950	26,45	29,40	126,25	909,50	0,44	0,52	57,50	227,63	142,92	7,66
--	---------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------

№ 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>												
	Обед											
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	1/50	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:	950	29,25	22,50	119,75	829,50	0,4	0,26	11,47	131,86		125,94	6,31

№ 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 5</u>													
	<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	1/50	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:	905	33,25	36,80	132,35	1027,50	0,37	0,29	6,43	83,60		114,97	6,41
--	---------------	------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--	---------------	-------------

№ 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 6</u>													
	<i>Обед</i>												
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
183	Гречка рассыпчатая №	1/220/5	13,0	11,5	56,6	409,00	0,38	0,20	0,00	29,38		199,47	6,89
96	Гуляш	1/120	16,6	17,4	3,8	239,00	0,04	0,10	0,27	13,70		22,36	2,51
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:	1005	39,95	40,40	125,35	771,50	0,67	0.45	17,04	135,97		293,29	14,13

№ 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
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	1/80/40	9,3	14,8	11,8	220,00	0,03	0,07	0,43	15,19	20,31	0,88
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:	945	30,55	29,90	143,45	1001,50	0.69	0.56	45,55	192,32	159,54	9,12

№ 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
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
81	Рыба, запеченная в омлете	1/120	17,7	7,0	3,6	148,00	0,08	0,18	0,65	55,97	36,87	1,33
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:	915	40,65	19,40	145,15	929,50	0,48	0.55	14,30	143,20		149,56	7,26

№ 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	P	Mg	Fe
<u>День 9</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

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
94	Бефстроганов из отварного мяса	1/100	16,2	15,1	2,1	210,00	0,03	0,09	0,07	25,64		20,19	2,13
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:	895	44,95	30,90	136,45	1048,50	0,97	0,56	9,25	210,21		190,71	13,58

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)				Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		B1	B2	C	CA	Mg	Fe	
<u>День 10</u>													
	Обед												
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

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	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
1.5	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:	860	33,57	24,59	90,00	678,50	0.24	0.13	15,81	60,98	60,07	3,97