

«Утверждаю»
Директор
МОУ «СОШ№5 г. Пугачева»
_____ /Турукина Н.П./

Десятидневное меню

**Филиала
муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Пугачева Саратовской области»
с. Любичкое**

**Начальная школа (1-4 классы)
от 01.09.2023 г**

**г. Пугачёв
2023 г**

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A/Kar	B2
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120									
Обед															
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42	208	25,04	27,44		1,1		8,56		
	Гороховое пюре	150	9,84	6,73	18,16	168	161	112,6		101,66	62	0,68			
	Гуляш с мясом птицы	75	19,72	17,89	4,76	168,20	591	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28		
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	152,22		21,54	0,48		1,59		
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,3	14,8	71,4		6,3	30,5	6,7	1,4	0,1			
	Хлеб ржаной	20	2	1,4	14	76									
	Итого		56,64	50,34	95,84	970,28		496,5	325,19	190,1	67,5	0,96	11,57	52	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А/Каг	В2
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
1	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120									
Обед															
2	Сок 0,2	1/200	0	0	22,6	90									
3	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,4	3,91	6,79	67,80	187	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	14,77		
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,98	208,5	67,5	3,95	0,18	0,0	0,02	
5	Гуляш с мясом птицы	1/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28		
6	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	0,0	24,76	94,20	685	6,40	3,6		0,18	0,01	1,08		
7	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4		6,3	30,5	6,7	1,4	0,1			
8	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76									
	Итого		39,32	35,11	132,95	918,05		84,7	475,39	118,01	8,49	0,51	17,13	0,02	

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность	№ рецептур ы	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A/Kar	B2
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
1	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120									
Обед															
2	Суп картофельный с крупой	1/200	1,74	2,27	11,43	73,20	204	19,20	53,36	21,32	0,77	0,09	6,60		
3	Капуста тушеная	1/150	2,78	6,48	34,52	213,53	336	21,96	119,59	43,99	1,73	0,23	31,50	31,50	
4	Тефтели мясные	1/60	8,87	9,83	11,71	171	591	43,90	106,7	21,60	0,96	0,06	0,85	39	
5	Кофе на молоке	1/200	1,4	2	22,40	116	951	34	45	7	0,0	0,02	0,0	0,08	
6	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4		6,3	30,5	6,7	1,4	0,1			
7	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76									
	Итого		25,89	28,25	120,54	851,53		127,0 4	367,91	102,0 9	5,13	0,5	38,95	70,58	

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А/Каг	В2
4ДЕНЬ															
Завтрак															
1	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9.4	120									
Обед															
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,4	3,91	6,79	67,80	187	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	14,77		
3	Плов из мяса птицы	1/210	20,30	17,00	35,69	377	304	45,10	199,30	47,50	2,19		1,01	48,0	
4	Снежок	1/200													
5	Печенье	40													
6	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	2,20	3 14,8	0,3	71	14,8						
7	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	2	14	1,4	7	14						
	Итого		70,22	51,47	176,18	1203,47		329,3 9	451,34	146,9	67,18	72,54	76,11	76,12	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А/Каг	В2
6 ДЕНЬ															
Завтрак															
1	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120									
Обед															
2	Сок 0,2	1/200			22,6	90									
3	Щи из свежей капусты с	1/200	1,4	3,91	6,79	67,80	187	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	14,77		
4	Каша перловая рассыпчатая	1/150	3,04	2,4	21,12	120	166	46,38	0,0	35,95	1,04	0,06	5,65	0,02	
5	Гуляш мясной	1/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28		
6	Чай с сахаром	200	0,20		14	28	943	6			0,40				
7	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,32,203	14,8 0,3	71,48		6,3	30,4	6,7	1,4	0,1	6,3		30,5
8	Хлеб пшеничный	20	2	1,4 2	14 1,4	76			76						
	Итого		101,57	97,2	377,77	1311,5		46,54 2	23,5	132,5	3,547	127,7 6	8,2	57,97	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A/Кар	B2
7 ДЕНЬ															
Завтрак															
1	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120									
Обед															
2	Яйца варёные	1	5,10	4,6	0,3	63	424	22	76,8	4,8	1	0,03		0,1	
3	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42	208	25,04	27,44		1,1		8,56		
4	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	6,60	4,38	35,27	213,71	679	1,22	162,0	0,03	2,43		0,00	0,02	
5	Гуляш с мясом птицы	1/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28		
6	Кисель	200			15,3	49,60	648	3,2	15,8	2		0,02	5,6	0,03	
7	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	20,3	14,8	0,3	71,48	6,3	30,4	6,7	1,4	0,1	6,3	30,5
8	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	2	14	1,4	76							
	Итого		30,14	39,02	251,08	1177,51		357,18	662,61	139,95	6,32	0,55	15,88	69,68	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A/Kar	B2
8 ДЕНЬ															
Завтрак															
1	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120									
Обед															
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,45	3,93	100,20	81	170	35,50	42,58	21	0,95	0,04	8,23		
3	Макароны отварные	1/150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06		21	
4	Котлета	1/50	7,78	5,78	7,85	114,38	608	21,88	83,19	16,06	0,75	0,05	0,08	14,38	
5	Кофе на молоке	1/200	1,4	2	22,40	116	951	34	45	7	0,00	0,02	0,0	0,08	
6	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3,203	14,8 0,3	71,48		6,3	30,4	6,7	1,4	0,1	6,3		30,5
7	Хлеб пшеничный	20	2	1,4 2	14 1,4	76			76						
8	Вафельная палочка	40													
	Итого		121,18	80,03	440,35	1087,86		609,1 6	95,91	3	187,5 1,68	106,3 8	70,41	44,66	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А/Каг	В2
9 ДЕНЬ															
Завтрак															
1	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120									
Обед															
2	Сок 0,2	1/200			22,6	90									
3	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	204	18,44	50,04	20	0,71	0,08	6,60		
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,98	208,5	67,5	3,95	0,18	0,0	0,02	
5	Гуляш с мясом птицы	1/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28		
6	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	0,0	24,76	94,20	685	6,40	3,6		0,18	0,01	1,08		
7	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4		6,3	30,5	6,7	1,4	0,1			
8	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76									
	Итого		51,71	55,35	187,33	1069,73		473,9	477,3	119,8	3,34	162,5	66,91	2,43	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А/Каг	В2
10 ДЕНЬ															
Завтрак															
1	Молоко пакетированное	1/200	6,4	6	9,4	120									
Обед															
2	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201	32,07	34,98	5,42	0,3	0,06	0,03	1,02	
3	Макароны отварные	1/150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06		21	
4	Рыба тушёная с овощами в томатном соусе	75/75	13,87	7,85	6,53	150	486	52,11	238,46	69,77	0,96	0,1	33,35	0,01	
5	Чай с молоком	1/200	2,4	2,05	14,92	74,48	378	59,4		0,72		0,018	0,54		
6	Хлеб ржаной простой	20	2,3	0,3	14,8	71,4		6,3	30,5	6,7	1,4	0,1			
7	Хлеб пшеничный	20	2	1,4	14	76									
8	Печенье	40													
	Итого		35,56	48,98	165,96	1000,4		243,6	626,81	219,3 0	4,63	0,489	45,85	20,3	

