

Утверждено
Директор МОУ «СОШ №5 г.Пугачёва»
_____ Н.П.Турукина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ФИЛИАЛА
МОУ «СОШ № 5 Г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
- ООШ С.ЖЕСТЯНКА
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
43	1/60	Свёкла отварная	0,9	0,1	4,9	24	13,75	8,75	26,25	0,37	0	0,02	6,25
187	1/250/15	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	2,5	5,8	16,3	192	32	300	200	1	0	0,08	8,2
591	1/50/45	Гуляш мясной	12,33	11,18	2,97	105,12	15,22	16,25	121,68	1,45	0	0,11	0,8
679	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0
122	1/200	Кисель	0,3	0	33	126	4	1	5	0,8	0	0,02	5,4
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
		Сок в коробочке			20	80							
	Итого		27,09	22,69	139,01	887,57	90,75	426,5	648,43	8,57	0,02	0,51	20,65

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
43	1/60	Салат из белокачанной капусты и моркови	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0	0,02	19,47
204	1/250/15	Суп рисовый с говядиной	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0	0,11	8,33
679	1/150	Каша пшеничная рассыпчая	6,6	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,02	0,11	0
833	1/50	Соус красный	0,38	1,12	3,04	23,66	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,02	1,6
868	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
	20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,14
	Итого		22,29	17,75	109,13	841,63	79,76	81,58	444,97	6,06	0,02	0,36	28,88

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
13	1/250	Борщ на м/к бульоне с фасоль и картофелем	2,34	2,83	16,64	131,02	25,85	31,13	76,8	1,18	0	0,14	12
608	1/50	Котлета из говядины	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05	0,08
688	1/150/20	Макаронные изделия отварные с соусом	5,9	5,64	29,49	192,12	11,91	26,46	50,32	1,32	21,001	0,08	1,6
959	1/200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	1,3
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
	200	Сок в коробочке			20	80							
	Итого		21,26	18,82	131,71	833,97	190,94	99,53	350,14	4,22	51,12	0,38	14,98

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
82	1/250	Суп гороховый на м/к бульоне	7,83	48	15,91	462,25	53	37	95,42	2,68	0,12	0,33	1
167	1/150	Каша рисовая рассыпчатая	3,64	5,37	36,69	158	1,36	0	0	0,52	36,72	0,03	0
486	1/50/50	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	9,25	5,2	4,35	100	34,74	39,85	158,97	0,64	0,01	0,07	2,23
943	1/200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Итого		24,52	58,57	96,95	878,25	107,9	109,85	341,39	5,24	36,85	0,53	3,23

42	20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,14
	Итого		34,07	41,93	116,89	867,43	276,42	127,95	484,98	5,79	100	0,34	20,95

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
43	1/60	Салат из белокачанной капусты и моркови	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0	0,02	19,47
187	1/250/15	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	2,5	5,8	16,3	192	32	300	200	1	0	0,08	8,2
688	1/150	Макаронные изделия отварные	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,06	0
591	1/50/45	Гуляш мясной	12,33	11,18	2,97	105,12	15,22	16,25	121,68	1,45	0	0,11	0,8
943	1/200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
42	20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,14
	Итого		29,64	30,45	91,13	748,81	269,3	386,5	562,4	5,47	73	0,38	28,61

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
43	1/60	Свёкла отварная	0,9	0,1	4,9	24	13,75	8,75	26,25	0,37	0	0,02	6,25
204	1/250/15	Суп рисовый с говядиной	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0	0,11	8,33

436	1/100/50	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	15,6	9,6	26	265,2	38,4	52,8	210,63	3,36	24	0,24	11,04
868	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
		Сок в коробочке			20	80							
	Итого		26,32	13	116,31	706,4	96,33	124	424,41	6,15	24	0,48	26,7

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
13	1/250	Борщ на м/к бульоне с фасолью и картофелем	2,34	2,83	16,64	131,02	25,85	31,13	76,8	1,18	0	0,14	12
591	1/50/45	Гуляш мясной	12,33	11,18	2,97	105,12	15,22	16,25	121,68	1,45	0	0,11	0,8
679	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0
959	1/200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	1,3
42	2/80 20	Хлеб пшеничный Сыр (порциями)	3,6 4,64	0 5,9	26 0	130 72,8	12,8 176	33 7	87 100	1 0,2	0 52	0,1 0,01	0 0,14
	Итого		33,89	29,24	106,9	814,59	364,9	168,9	684	8,34	52,03	0,58	14,24

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
424		Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,1	0,03	0
201	1/250/35	Суп крестьянский с куриным мясом	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	1,28	0,08	0,04
12	1/150	капуста тушеная	3,1	4,86	14,14	112,65	83,1	30,9	60,21	1,21	46,21	0,06	25,73

286	1/60/30	Тефтели мясные, соус	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	106,7	0,96	39	0,06	0,85
943	1/200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		Сок в коробочке			20	80							
	Итого		26,86	26,83	101,68	732,93	207,89	113,64	374,44	4,95	83,62	0,33	26,62