

«УТВЕРЖДЕНО»

И.о.директора МОУ «СОШ № 5

г.Пугачёва»

\_\_\_\_\_ Е.А. Щербакова

Приказ № 341 от «30» августа 2024 г

**Десятидневное меню горячего питания для  
обучающихся 12 лет и старше филиала  
МОУ «СОШ № 5 города Пугачёва» - ООШ с. Любицкое  
на 2024/2025 учебный год**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины ( в мг)				Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
<b><u>День 1</u></b>													
	<b>Обед</b>												
<b>101</b>	Суп картофельный с бобовыми ( горох)	<b>1/250</b>	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05
<b>204</b>	Плов с мясом	<b>1/200</b>	11,80	12,60	36,80	348,00	0,06	1,24	0,08	123,24	522,52	57,32	1,18
<b>1/14</b>	Чай с сахаром	<b>1/200</b>	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/40</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/40</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>22,99</b>	<b>21,98</b>	<b>85,24</b>	<b>683,49</b>	<b>0,79</b>	<b>7,07</b>	<b>0,08</b>	<b>190,32</b>	<b>615,56</b>	<b>106,4</b>	<b>4,47</b>

№ 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	C	A	CA	P	Mg	Fe
<b>День 2</b>													
	<b>Обед</b>												
<b>88</b>	Щи со свежей капустой и картофелем	<b>1/250</b>	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,0	49,25	49,00	22,13	0,83
<b>6/59</b>	Жаркое по-домашнему с мясом	<b>1/300</b>	15,93	16,29	82,50	540,33	0,24	6,15	0,03	43,65	255,42	69,48	3,54
<b>377</b>	Чай с лимоном	<b>1/200</b>	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/40</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/40</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>23,53</b>	<b>24,31</b>	<b>124,5</b>	<b>817,78</b>	<b>0,8</b>	<b>24,76</b>	<b>0,03</b>	<b>119,9</b>	<b>308,82</b>	<b>103,01</b>	<b>5,43</b>

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (в мг)	Минеральные вещества (в мг)
--------------	-----------------------------------	-----------------	-------------------------	----------------------------------	-----------------	-----------------------------

<u>День 3</u>			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
<b>82</b>	Борщ со свежими овощами	<b>1/250</b>	6,39	19,42	34,25	365,00	0,12	43,7	0,0	210,1	184,4	92,5	4,4
<b>16/131</b>	Котлета куриная	<b>1/80</b>	11,75	5,29	4,32	107,03	0,05	0,17	0,09	5,89	158,84	22,05	0,91
<b>205</b>	Макароны отварные с овощами	<b>1/200</b>	8,62	9,98	47,54	314,00	0,12	4,52	0,0	32,36	84,80	28,90	1,72
<b>1/14</b>	Чай с сахаром	<b>1/200</b>	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/40</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/40</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>32,46</b>	<b>38,8</b>	<b>118,01</b>	<b>973,27</b>	<b>0,79</b>	<b>48,39</b>	<b>0,09</b>	<b>272,75</b>	<b>432,98</b>	<b>156,95</b>	<b>8,27</b>

№ 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	С	А	СА	Р	Mg	Fe	
<b><u>День 4</u></b>														
	<b>Обед</b>													
<b>204</b>	Суп рисовый с мясом	<b>1/250/ 15</b>	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33	0,00	24,98	96,93	29,45	1,24	
<b>14/119</b>	Курица отварная с овощами	<b>1/100</b>	11,64	4,46	11,03	130,82	0,03	0,62	0,04	61,62	261,26	28,66	0,59	
<b>13/112</b>	Каша гречневая рассыпчатая	<b>1/150</b>	5,7	4,82	37,3	215,38	0,14	0,0	0,02	9,49	135,08	90,18	3,03	
<b>377</b>	Чай с лимоном	<b>1/200</b>	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36	
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/40</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/40</b>	2,3	0,25	14,8	77,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>795</b>	<b>29,35</b>	<b>15,65</b>	<b>97,08</b>	<b>653,90</b>	<b>0,78</b>	<b>11,78</b>	<b>0,06</b>	<b>123,09</b>	<b>497,67</b>	<b>159,69</b>	<b>5,92</b>	

№ 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	C	A	CA	P	Mg	Fe	
<b><u>День 5</u></b>														
	<b><i>Обед</i></b>													
<b>42</b>	Салат овощной	<b>1/100</b>	1,75	6,20	9,25	99,50	0,08	13,10	0,0	15,91	47,32	18,72	0,75	
<b>104</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	<b>1/250</b>	4,35	0,68	18,15	96,08	0,1	3,7	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73	
<b>290</b>	Птица (голень) тушеная в соусе	<b>1/100</b>	11,09	11,26	3,51	160,00	0,04	0,66	29,30	29,84	75,30	15,60	1,04	
<b>197</b>	Гороховое пюре	<b>1/150</b>	15,09	1,57	38,81	228,83	0,55	0,0	0,0	103,24	234,25	68,55	5,21	
<b>4/44</b>	Компот из сухофруктов	<b>1/200</b>	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68	
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/40</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0	6,4	0,0	4,5	0,35	
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/40</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>39,02</b>	<b>22,76</b>	<b>115,58</b>	<b>826,11</b>	<b>1,29</b>	<b>18,26</b>	<b>29,3</b>	<b>232,27</b>	<b>705,25</b>	<b>162,9</b>	<b>9,11</b>	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)				Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 6</u></b>													
	<b>Обед</b>												
<b>82</b>	Борщ со свежими овощами	<b>1/250</b>	6,39	19,42	34,25	365,00	0,12	43,7	0,0	210,1	184,4	92,5	4,4
<b>8/73</b>	Бефстроганов из отварной говядины	<b>1/100</b>	16,73	15,78	4,25	225,94	0,04	0,48	0,03	38,44	150,67	25,17	2,26
<b>13/112</b>	Каша гречневая рассыпчатая	<b>1/150</b>	5,7	4,82	37,3	215,38	0,14	0,0	0,02	9,49	135,08	90,18	3,03
<b>377</b>	Чай с лимоном	<b>1/200</b>	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/50</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/50</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>34,65</b>	<b>43,09</b>	<b>109,90</b>	<b>994,02</b>	<b>0,80</b>	<b>47,01</b>	<b>0,05</b>	<b>285,03</b>	<b>474,55</b>	<b>219,25</b>	<b>10,75</b>

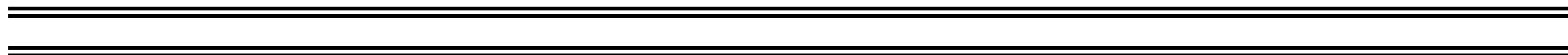
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины ( в мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe	
<b>День 7</b>														
	<b>Обед</b>													
<b>101</b>	Суп картофельный с бобовыми ( горох)	<b>1/250</b>	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05	
<b>16/131</b>	Котлета куриная	<b>1/80</b>	11,75	5,29	4,32	107,03	0,05	0,17	0,09	5,89	158,84	22,05	0,91	
<b>205</b>	Макароны отварные с овощами	<b>1/200</b>	8,62	9,98	47,54	314,00	0,12	4,52	0,0	32,36	84,80	28,90	1,72	
<b>189</b>	Компот из свежемороженых ягод	<b>1/200</b>	0,20	0,08	17,42	71,20	0,006	16,0	0,0	7,52	6,6	6,2	0,30	
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/40</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/40</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>31,76</b>	<b>23,67</b>	<b>104,72</b>	<b>766,18</b>	<b>0,906</b>	<b>26,52</b>	<b>0,09</b>	<b>101,25</b>	<b>338,34</b>	<b>101,73</b>	<b>5,68</b>	



№ 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		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b><u>День 8</u></b>													
	<b>Обед</b>												
<b>5/51</b>	Рассольник на мясном бульоне	<b>1/250</b>	4,23	2,38	15,30	124,48	0,13	9,13	0,0	58,00	18,58	36,25	1,10
<b>290</b>	Птица (голень) тушеная в соусе	<b>1/100</b>	11,09	11,26	3,51	160,00	0,04	0,66	29,30	29,84	75,30	15,60	1,04
<b>7/66</b>	Рис отварной с овощами	<b>1/150</b>	4,59	6,19	42,90	229,46	0,038	0,0	0,024	13,26	47,70	10,26	0,87
<b>4/44</b>	Компот из сухофруктов	<b>1/200</b>	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/40</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/40</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>26,65</b>	<b>22,88</b>	<b>107,57</b>	<b>755,64</b>	<b>0,728</b>	<b>10,59</b>	<b>29,324</b>	<b>154,9</b>	<b>144,78</b>	<b>93,91</b>	<b>4,39</b>

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)						Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe		
<b><u>День 9</u></b>															
	<b>Обед</b>														
<b>104</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	<b>1/250</b>	4,35	0,68	18,15	96,08	0,1	3,7	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73		
<b>14/119</b>	Курица отварная с овощами	<b>1/100</b>	11,64	4,46	11,03	130,82	0,03	0,62	0,04	61,62	261,26	28,66	0,59		
<b>302</b>	Каша рассыпчатая перловая	<b>1/150</b>	4,46	4,34	31,70	183,60	0,04	0,0	0,0	19,27	154,91	19,00	0,86		
<b>1/14</b>	Чай с сахаром	<b>1/200</b>	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54		
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/40</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35		
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/40</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35		

	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>26,15</b>	<b>13,59</b>	<b>92,78</b>	<b>597,74</b>	<b>0,67</b>	<b>4,32</b>	<b>0,04</b>	<b>134,77</b>	<b>766,29</b>	<b>89,39</b>	<b>3,42</b>
--	---------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------



№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (в мг) Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
<b><u>День 10</u></b>													
	<b>Обед</b>												
<b>88</b>	Щи со свежей капустой и картофелем	<b>1/250</b>	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,0	49,25	49,00	22,13	0,83
<b>3/31</b>	Тефтели мясо-крупяные	<b>1/60</b>	12,64	9,49	6,47	161,85	0,05	0,8	0,01	9,03	13,75	18,22	1,99
<b>3/33</b>	Рагу овощное	<b>1/150</b>	3,30	5,09	20,04	139,13	0,09	8,40	0,06	96,36	107,16	37,79	1,07

<b>1/14</b>	Чай с сахаром	<b>1/200</b>	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/40</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/40</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ИТОГО:</b>		<b>740</b>	<b>23,41</b>	<b>23,64</b>	<b>66,31</b>	<b>577,97</b>	<b>0,7</b>	<b>24,98</b>	<b>0,07</b>	<b>179,04</b>	<b>174,85</b>	<b>91,64</b>	<b>5,13</b>

---



---