

«УТВЕРЖДЕНО»

И.о.директора МОУ «СОШ № 5

г.Пугачёва»

_____ Е.А. Щербакова

Приказ № 341 от «30» августа 2024 г

**Десятидневное меню горячего питания для
начальных (1-4) классов филиала МОУ "СОШ
№5 г.Пугачева" - ООШ с. Жестянка на 2024-
2025 учебный год**

День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод	ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
						ккал								
		<i>обед</i>												
88	1/250	Щи со свеж капуст	1,77	4,95	7,9	89,75	49,25	22,13	49	0	0	0,06	0	15,78
8/73	1/90	Бефстроганов из отварной говяди	6,8	10,6	4,25	105,94	38,44	25,17	151	2,26	0,03	0,04	2,88	0,48
178	1/150	Пюре гороховое	18,1	5,9	42,5	318	101	91,48	243	5,95	0,04	0,62	0	0
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
ПР	1/40	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0
	830	Итого:	30,73	19,57	80,85	701,39	173	140,55	398	9,72	0,07	0,99	4,49	3,31

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод	ценност	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
						ккал								
		<i>обед</i>												
101	1/250	Суп картофельный с бобовыми	5,49	5,27	16,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,23	0	5,83
54-12м	1/200	Плов с мясом	11,8	12,6	36,8	348	123,2	57,32	523	1,18	0,08	0,06	0	1,24
4/44	1/200	Компот из сухофруктов	1,04	0	26,96	116	0	22,8	3,2	0,68	0	0,02	0	0,8
ПР	1/80	Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,6	141	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
	700	Итого:	22,93	18,37	109,9	753,25	178,9	132,7	614	4,71	0,08	0,39	1,58	7,87

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
		обед												
82	1/250	Борщ со свеж овощ	6,39	19,42	34,25	365	210,1	92,5	184	4,4	0	0,12	0	43,7
16/131	1/90	Котлета куриная с соусом	8,2	6,61	5,4	133,79	73,69	27,57	199	1,14	0,12	0,06	26,4	0,22
205	1/150	Макаронны отварные	4,31	4,9	23,77	137	16,18	14,45	42,4	0,86	0	0,06	0,52	2,26
1/14	1/200	Чай с сахаром	0	1,06	13	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,02	0
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
ПР	1/40	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0
	760	Итого :	24,6	35,04	95,32	832,03	331	160,52	430	8,09	0,12	0,57	28,52	2,48

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод	ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
		обед												
204	1/250	Суп рисовый	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,46	97	1,24	0	0,11	0	8,33
14/119	1/100	Курица отварная с овощами	11,64	4,46	11,03	130,82	61,62	28,66	261	0,59	0,04	0,03	0	0,62
13/112	1/150	Каша гречневая	5,7	4,82	37,3	215,38	9,49	90,18	135	3,03	0,02	0,14	0	0
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
ПР	1/40	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0
	780	Итог:	29,35	15,65	97,08	646,9	129,7	172,2	498	6,37	0,06	0,61	1,61	11,78

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод	ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
		обед												
104	1/250	Суп вермишелевый	4,35	0,68	18,15	96,08	29,48	28,23	345	0,73	0	0,1	0	3,7
71	1/60	Свежие овощи порц	0,55	0,1	1,9	15	7	10	66,5	0,45	0	0,02	0	8,75
6/59	1/200	Жаркое по-домашнему с мясом	12,62	15,86	33,21	340,22	29,1	46,32	170	2,36	0,02	0,16	3,52	4,1
4/44	1/200	Компот из сухофруктов	1,04	0	26,96	116	0	22,8	3,2	0,68	0	0,02	0	0,8
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
ПР	1/40	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0
	790	Итого	24,26	19,69	99,12	693	84,98	128,85	585	5,37	0,02	0,63	5,1	17,35

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод	ценност ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
		обед												
82	1/250	Борщ со свеж овощ	6,39	19,42	34,25	365	210,1	92,5	184	4,4	0	0,12	0	43,7
8/73	1/90	Бефстроганов из отварной говядины	6,8	10,6	4,25	105,94	38,44	25,17	151	2,26	0,03	0,04	2,88	0,48
13/112	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,3	4,7	37,14	215,38	17,08	162,32	243	5,45	0,04	0,25	0	0
1/14	1/200	Чай с сахаром	0	1,06	13	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,02	0
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
ПР	1/40	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0
	770	итога	25,19	38,83	107,54	873,56	296,6	305,97	583	13,8	0,66	0,74	4,48	44,5

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод	ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
		<i>обед</i>				ккал								
101	1/250	Суп картофельный с бобовыми	5,49	5,27	16,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,23	0	5,83
14/119	1/100	Курица отварная с овощами	11,64	4,46	11,03	130,82	61,62	28,66	261	0,59	0,04	0,03	0	0,62
205	1/150	Макаронные изделия отварные с овощами	4,31	4,9	23,77	137	16,18	14,45	42,4	0,86	0	0,06	0,52	2,26
1/14	1/200	Чай с сахаром	0	1,06	13	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,02	0
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
ПР	1/40	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0
	760	итог	27,14	18,74	83,24	603,31	151,5	126,4	337	6,42	0,04	0,7	2,12	9,11

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод	ценнос	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
		<i>обед</i>				ккал								
5/51	1/250	Рассольник по-ленинградски	4,23	2,38	15,3	124,48	58	36,25	18,6	1,1	0	0,13	0	9,13
8/76	1/80	Рыба тушеная с овощами в соусе	9,47	4,97	6,9	110,21	38,58	39,86	162	0,74	0,01	0,07	0	4,32
12/105	1/150	Рис отварной	4,59	6,19	20,9	129,46	13,26	10,26	47,7	0,87	0,03	0,038	0	0
4/44	1/200	Компот из сухофруктов	1,04	0	26,96	116	0	22,8	3,2	0,68	0	0,02	0	0,8
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
ПР	1/40	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0
	760	итог	25,03	16,59	88,96	605,85	129,2	130,67	232	4,54	0,04	0,588	1,58	14,25

День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углевод	ценност	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP		C
		обед													
104	1/250	Суп вермишелевый	4,35	0,68	18,15	96,08	29,48	28,23	345	0,73	0	0,1	0	3,7	
290	1/100	Птица(голень) тушеная в соусе	8,09	7,26	3,51	130	29,84	15,6	75,3	1,04	29,3	0,04	3,41	0,66	
205	1/150	Макароны отварн с овощами	4,31	4,9	23,77	137	16,18	14,45	42,4	0,86	0	0,06	0,52	2,26	
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0	
ПР	1/40	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0	
	780	Итого:	22,58	15,91	79,53	550,78	109,1	82,18	467	4,14	29,3	0,53	5,54	9,45	

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.	Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углевод	ценност	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP		C
		обед													
88	1/250	Щи со свеж капуст	1,77	4,95	7,9	89,75	49,25	22,13	49	0	0	0,06	0	15,78	
11383	1/90	Тефтели мясо-крупяные	12,64	9,49	6,47	161,85	9,03	18,22	13,8	1,99	0,01	0,05	0	0,8	
12114	1/150	Рагу овощное	3,3	5,09	20,04	139,13	96,36	37,79	107	1,07	0,06	0,09	0	8,4	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0	
ПР	1/40	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5	0	0,35	0	0,25	0	0	
4/44	1/200	Компот из сухофруктов	1,04	0	26,96	116	0	22,8	3,2	0,68	0	0,02	0	0,8	
	780	Итого:	24,45	22,58	80,27	632,43	174	122,44	173	4,89	0,07	0,55	1,58	25,78	