

«УТВЕРЖДАЮ»


Директор

Муниципального Общеобразовательного
Учреждения СОШ №5 г.Пугачёва

Турукина Н.П.

«СОГЛАСОВАНО»

Индивидуальный предприниматель

 Гусева Л. К.

Турукина
Нина
Петровна

Подписан: Турукина Нина Петровна
DN: C=RU, S=Саратовская область,
L=Пугачев, T=директор, O=
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 5 Г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ", СНИЛС=05461138340,
ИНН=644501114689,
E=pugachevsosh5@mail.ru, G=Нина
Петровна, SN=Турукина, CN=Турукина
Нина Петровна
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.11.22 09:19:33+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

МЕНЮ

Муниципального Общеобразовательного Учреждения
СОШ №5 г. Пугачёва Саратовской области

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Изготовитель:

413720, г. Пугачёв, ул. М. Горького 60/1

Индивидуальный предприниматель Гусева Любовь Константиновна
ОГРН 317645100018557 от 10.03.2017 г

г. Пугачёв
2022 г

| № п/п | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергети- ческая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------|----------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп вермишелевый на курином бульоне | 1/250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 103 | 28,3 | 68,1 | 25,9 | 0,8 | 0,8 | 0,6 | 12 | 12,01 |
| 2 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30/20 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 65,9 | Пр. | 19 | 61,2 | 19,2 | 0,9 | 0,55 | 0 | 0 | 2 |
| 3 | Чай без сахара | 1/200 | 0 | 0 | 0,3 | 60,46 | 375 | 8,11 | 1,9 | 0,59 | 0,2 | 0 | 0 | 0,02 | 0 |
| | Итого: | 500,0 | 4,79 | 3,14 | 27,64 | 231,11 | | 55,41 | 131,20 | 45,69 | 1,86 | 1,35 | 0,62 | 12,0 | 14,01 |

| № п/ п | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергети- ческая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------------|--|-----------------|----------------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ из свежей капусты на м/к бульоне | 1/250 | 6,8 | 10,2 | 9,57 | 171,65 | 82 | 51,8 | 0 | 20,1 | 0,67 | 0 | 0 | 12,1 | 0 |
| 2 | Компот из сухофруктов без сахара | 1/200 | 0,02 | 0 | 12,8 | 71,2 | 349 | 4,2 | 1,2 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,5 | 0 |
| 3 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30/20 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 65,9 | Пр. | 19 | 61,2 | 19,2 | 0,91 | 0,55 | 0,02 | 0 | 2 |
| Итого: | | 500,0 | 8,92 | 10,50 | 32,57 | 308,75 | | 75,00 | 62,40 | 39,30 | 1,68 | 0,56 | 0,02 | 12,60 | 2,00 |

| № п/п | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергети- ческая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------------|---|-----------------|----------------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с горохом на м/к бульоне | 1/250 | 6,98 | 6,1 | 15,91 | 119,8 | 102 | 32,4 | 62,1 | 33,12 | 2,45 | 0,21 | 0 | 5,8 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30/20 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 65,9 | Пр. | 19 | 61,2 | 19,2 | 0,91 | 0,55 | 0,02 | 0 | 2 |
| 3 | Какао с молоком без сахара | 1/200 | 3,52 | 3,72 | 10,56 | 102,5 | 382 | 106 | 71 | 10,1 | 0,39 | 0,02 | 0 | 0,4 | 0,01 |
| Итого: | | 500,0 | 12,60 | 10,12 | 36,67 | 288,20 | | 157,4 | 194,3 | 62,42 | 3,75 | 0,78 | 0,02 | 6,22 | 2,01 |

| № п/ п | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергети- ческая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп вермишелевый на курином бульоне | 1/250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 103 | 28,3 | 68,1 | 25,9 | 0,8 | 0,8 | 0,6 | 12 | 12,01 |
| 2 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30/20 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 65,9 | Пр. | 19 | 61,2 | 19,2 | 0,91 | 0,55 | 0 | 0 | 2 |
| 3 | Компот из свежих яблок без сахара | 1/200 | 0,04 | 0 | 12,1 | 70,1 | 342 | 4,2 | 1,9 | 0 | 0,5 | 0,01 | 0 | 0,25 | 0 |
| | Итого: | 500,0 | 4,83 | 3,14 | 39,44 | 240,75 | | 51,50 | 131,2 | 45,10 | 2,21 | 1,36 | 0,6 | 12,3 | 14,01 |

| № п/п | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетич еская ценность | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------------|----------------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Щи на мясокостном бульоне | 1/250 | 13,2 | 5,1 | 8,54 | 85,4 | 88 | 36 | 41,1 | 19,5 | 0,7 | 0,2 | 0,2 | 17 | 0 |
| 2 | Чай без сахара | 1/200 | 0 | 0 | 0,3 | 60,46 | 375 | 8,11 | 1,9 | 0,59 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30/20 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 65,9 | Пр. | 19 | 61,2 | 19,2 | 0,9 | 0,6 | 0 | 0 | 2 |
| Итого: | | 500,0 | 15,30 | 5,40 | 19,04 | 211,76 | | 63,11 | 104,2 | 39,3 | 1,76 | 0,8 | 0,22 | 17,0 | 2,00 |

| № п/п | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетич еская ценность | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------------|--|-----------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп вермишелевый на курином бульоне | 1/250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 103 | 28,3 | 68,1 | 25,9 | 0,8 | 0,8 | 0,6 | 12 | 12,01 |
| 2 | Чай без сахара | 1/200 | 0 | 0 | 0,3 | 60,46 | 375 | 8,11 | 1,9 | 0,59 | 0,2 | 0 | 0 | 0,02 | 0 |
| 3 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30/20 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 65,9 | Пр. | 19 | 61,2 | 19,2 | 0,9 | 0,6 | 0 | 0 | 2 |
| Итого: | | 500,0 | 4,79 | 3,14 | 27,64 | 231,11 | | 55,41 | 131,2 | 45,7 | 1,9 | 1,35 | 0,6 | 12,0 | 14,01 |

| № п/п | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------------|---|-----------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с горохом на м/к бульоне | 1/250 | 6,98 | 6,1 | 15,91 | 119,8 | 102 | 32,4 | 62,1 | 33,1 | 2,45 | 0,2 | 0 | 5,8 | 0 |
| 2 | Компот из свежих яблок без сахара | 1/200 | 0,04 | 0 | 12,1 | 70,1 | 342 | 4,2 | 1,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 |
| 3 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30/20 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 65,9 | Пр. | 19 | 61,2 | 19,2 | 0,91 | 0,6 | 0 | 0 | 2 |
| Итого: | | 500,0 | 9,12 | 6,40 | 38,21 | 255,80 | | 55,60 | 125,2 | 52,3 | 3,9 | 0,77 | 0,02 | 6,05 | 2,00 |

| № п/ п | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергети ческая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп рисовый на мясокостном бульоне | 1/250 | 6,1 | 4,21 | 13,5 | 98,24 | 101 | 20 | 53 | 21 | 0,8 | 0,2 | 0 | 7,5 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30/20 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 65,9 | Пр. | 19 | 61,2 | 19,2 | 0,9 | 0,6 | 0 | 0 | 2 |
| 3 | Компот из сухофруктов без сахара | 1/200 | 0,02 | 0 | 12,8 | 71,2 | 349 | 4,2 | 1,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
| Итого: | | 500,0 | 8,22 | 4,51 | 36,50 | 235,34 | | 43,20 | 115,4 | 40,20 | 1,8 | 0,8 | 0,0 | 8,00 | 2,00 |

| № 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 | B2 | C | A/Kar |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ из свежей капусты на м/к бульоне | 1/250 | 6,8 | 10,2 | 9,57 | 171,65 | 82 | 51,8 | 0 | 20,1 | 1 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| 2 | Компот из свежих яблок без сахара | 1/200 | 0,04 | 0 | 12,1 | 70,1 | 342 | 4,2 | 1,9 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,3 | 0 |
| 3 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30/20 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 65,9 | Пр. | 19 | 61,2 | 19,2 | 1 | 0,6 | 0 | 0 | 2 |
| Итого: | | 500,0 | 8,94 | 10,50 | 31,87 | 307,65 | | 75,00 | 63,10 | 39,3 | 2,1 | 0,56 | 0,0 | 12,4 | 2,00 |

| № п/ п | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергети ческая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|----------------|--|-----------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рассольник с перловкой на м/к бульоне | 1/250 | 3,91 | 7,5 | 12,84 | 110,65 | 96 | 46 | 0 | 32 | 1 | 0 | 0 | 11 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30/20 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 65,9 | Пр. | 19 | 61 | 19 | 0,9 | 0,6 | 0 | 0 | 2 |
| 3 | Чай без сахара | 1/200 | 0 | 0 | 0,3 | 60,46 | 375 | 8,1 | 1,9 | 0,6 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 500,0 | 6,01 | 7,80 | 23,34 | 237,01 | | 73 | 63 | 52 | 2,06 | 0,55 | 0,02 | 11,0 | 2,00 |

| № п/п | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетич еская ценность | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | |
|----------|----------------------------------|-----------------|----------------------------|------|----------|--------------------------------|----------------|----------------------|---|----|----|----|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | В1 |

11 ДЕНЬ

Обед:

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| 1 | Щи на мясокостном бульоне | 1/250 | 13,2 | 5,1 | 8,54 | 85,4 | 88 | 36 | 41,1 | 19,5 | 0,7 | 0,2 |
| 2 | Чай без сахара | 1/200 | 0 | 0 | 0,3 | 60,46 | 375 | 8,11 | 1,9 | 0,59 | 0,15 | 0 |
| 3 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30/20 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 65,9 | Пр. | 19 | 61,2 | 19,2 | 0,91 | 0,6 |
| Итого: | | 500,0 | 15,30 | 5,40 | 19,04 | 211,76 | | 63,11 | 104,2 | 39,3 | 1,76 | 0,8 |

Витамины

| | | |
|----|---|-------|
| В2 | С | А/Кар |
|----|---|-------|

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 0,2 | 17 | 0 |
| 0 | 0 | 0 |
| 0,02 | 0 | 2 |
| 0,22 | 17,0 | 2,00 |

| № п/п | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергети ческая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витами | | |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| 12 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп рисовый на мясокостном бульоне | 1/250 | 6,1 | 4,21 | 13,5 | 98,24 | 101 | 20 | 53 | 21 | 0,8 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| 2 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/30/20 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 65,9 | Пр. | 19 | 61,2 | 19,2 | 0,9 | 0,6 | 0 | 0 |
| 3 | Компот из сухофруктов без сахара | 1/200 | 0,02 | 0 | 12,8 | 71,2 | 349 | 4,2 | 1,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 |
| Итого: | | 500,0 | 8,22 | 4,51 | 36,50 | 235,34 | | 43,20 | 115,4 | 40,20 | 1,8 | 0,8 | 0,0 | 8,00 |

| |
|-------------|
| ИНЫ |
| A/Kar |
| |
| 0 |
| 2 |
| 0 |
| 2,00 |