

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ №5 г.Пугачева»



И. П. Турукина

Приказ № 126

08. 2023г.

**Примерное десятидневное меню при двухразовом питании (завтрак и обед)
филиала муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г.Пугачева Саратовской области» -
средняя общеобразовательная школа с. Клинцовка
обучающихся 5-9 классов
на 2023-2024 учебный год**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день													
	Завтрак													
414	Макароны с сахаром	200	5,1	7,5	28,5	203	0,06				12	34,5	8	0,3
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36	8	8	03,6
8	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		7,5	7,30	58,3	388,8	1,05	06			55,45	42,5	20,5	4,25
	Обед													
200	Суп русский на кур бульоне	250	3	5,8	14,3	105	0,09	9,08	20		85	90	44,8	0,84
	Гуляш из мяса кур	50	0,2	12,4	0,4	63								
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,83	4,41	28,71	180	0,19	0,00	0,02		8,05	9,78	5,24	090
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36	8	8	03,6
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		16,08	19,86	63,01		50,92	0,6	0,2		56,45	17,78	22,24	91,06
	Всего 2 разовое		23,58	27,16	121,31	814,5	51,97	1,2	0,2		111,9	60,28	42,74	95,1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 ДЕНЬ													
	Завтрак													
378	Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,1	7,5	28,5	203	0,06				12	34,5	8	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36	8	8	0,6
8	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		7,5	7,75	58,3	330,5	0,33	0,6			54,4	42,5	20,5	41,3
	Обед													
208	Суп гороховый на кур бульоне	250	2,7	2,8	24,2	133	0,1	8,2			92		170	30
332	Макароны отварные	200	28,88	22,17	48,38	508	0,11	1,15	0,14		381,27	429,02	52,70	1,08
	Гуляш из мяса кур	50	0,2	12,4	0,4	63								
685	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,15	0,6			36	8	8	0,6
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		37,58	40,42	106,88	701,7	0,86	10,3						
	Всего 2 разовое		45,08	48,17	165,18	1032,2	1,46	18,5	14		459,0	437,02	187,52	73,68

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4 день													
	Завтрак													
387	Каша гречневая с сахаром	200	5,1	7,5	28,5	203	0,06				12	34,5	8	0,3
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36	8	8	0,6
8	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		7,1	7,75	58,3	388,8	25,6 2	0,6			54,4	42,5	20,5	1,25
	Обед													
204	Суп перловый на кур бульоне	250	3	5,8	14,3	105	0,09	9,08	20		85	90	44,8	0,84
332	Макароны отварные	150	28,88	22,17	48,38	508	0,11	1,15	0,1 4		381,27	429,0 2	52,70	1,08
	Гуляш из мясо кур	50	0,2	12,4	0,4	63								
943	Чай с сахаром	200	01		15	57	0,02	5,4			4	5	1	0,8
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		38,78	43,62	96,98	858,7	26,0 3	15,6 3					107,5	38,07
	Всего 2 разовое		45,88	51,37	155,28	1247,5	51,6 5	16,2 3	20, 14		483,07	522,9	128	39,32

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5 день													
	Завтрак													
387	Каша рисовая с сахаром	200	8,6	13,7	0,9	162	0,03				19,5		12	1,3
8	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36	8	8	0,6
943	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		11	13,95	30,7	289,5	03	0,6			61,9	8	24,5	2,25
	Обед													
187	Щи со сежей капусты на кур/бульоне	250	2,8	3,5	7,8	82,5	0,6	25,6			81,3	118,7	31,75	1
4	Каша пшенная рассыпчатая	200	5,83	4,41	28,71	180	0,019	0,00	0,02		11,48	138,30	92,50	3,11
	Гуляш из мясо кур	50	0,2	12,4	0,4	63								
868	Компот	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36	8	8	0,6
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		14,63	70,81	70,8	454,2	50,81				141,58	257	141,25	40,06
	Всего 2 разовое		25,63	84,76	101,51	842	53,83	26,2	0,2		203,48	265	165,75	42,31

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	6 день													
	Завтрак													
414	Макароны с сахаром	200	5,1	7,5	28,5	203	0,06				12	34,5	8	0,3
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36	8	8	03,6
8	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		7,5	7,75	58,3	330,5	330,83	06			54,4	42,5	20,5	3,9
	Обед													
200	Суп русский на кур бульоне	250	3	5,8	14,3	105	0,09	9,08	20		85	90	44,8	0,84
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,83	4,41	28,71	180	0,19	0,00	0,02		8,05	9,78	5,24	090
486	Рыба туш. с овощами	50	12,2	5,7	14,6	160	0,08	0,3	8		48	110	24	0,9
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36	8	8	03,6
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		23,83	13,16	62,6	522,7	0,79	0,9	8,2		104,85	127,78	46,24	6,1
	Всего 2 разовое		31,33	20,91	120,9	853,2	330,79	1,5	8,2		159,25	170,28	66,74	10

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7 день													
	Завтрак													
309	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,6	5,3	38,7	164	0,27	1	0,8		56		116	38
8	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36	8	8	0,6
943	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		6	5,55	68,5	291,5	0,54	1,6	0,8		98,4	8	128,5	38,95
	Обед													
208	Суп гороховый на кур бульоне	250	2,7	2,8	24,2	133	0,1	8,2			92		170	30
486	Овощное рагу с мясом кур	200	13,9	19,6	7,6	212	0,08		12			48	223,5	0,6
4	Компот	200	0,4	0,2	3,3	126,00	0,02	5,4			4	5	1	0,8
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		22,7	25,65	54	729,7	0,7	13,6	12		108,8	53	403,5	32,1
	Всего 2 разовое		28,7	31,2	122,5	1021,2	1,24	15,2	12,8		207,2	61	532	71,05

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	8 день													
	Завтрак													
387	Каша гречневая с сахаром	200	5,1	7,5	28,5	203	0,06				12	34,5	8	0,3
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36	8	8	03,6
8	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		7,5	7,75	58,3	330,5	0,33	0,6			54,4	42,5	20,5	4,25
	Обед													
187	Щи со свежей капусты на кур/бульоне	250	2,8	3,5	7,8	82,5	0,6	25,6			81,3	118,7	31,75	1
332	Макароны отварные	150	28,88	22,17	48,38	508	0,11	1,15	0,14		381,27	429,02	52,70	1,08
608	Котлета из мяса кур, соус	30	0,2	12,4	0,4	63					26,5	159	21	0,9
685	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,15	0,6			36	8	8	0,6
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		34,88	41,12	90,48	836,2	1,36	27,35	0,14		537,87	714,79	122,45	3,28
	Всего 2 разовое		42,38	48,87	148,78	1166,7	1,69	27,95	0,14		592,29	759,29	142,95	7,53

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	9 день													
	Завтрак													
378	Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,1	7,5	28,5	203	0,06				12	34,5	8	0,3
956	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,6			36	8	8	0,6
8	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		11,17	11,68	69,25	427,42	0,33	0,6			54,4	42,5	20,50	1,25
	Обед													
204	Суп перловый на кур бульоне	250	3	5,8	14,3	105	0,09	9,08	20		85	90	44,8	0,84
608	Плов мясной	200	14,2	11,4	13	214,1	0,06				16,5	65	19,5	
868	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,6	128	0,02	5,4			12	2	4	0,8
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		23,3	20,25	77,8	572,8	0,67	14,48	20		126,3	157	77,3	2,34
	Всего 2 разовое		34,47	31,93	147,05	1000,22	1	15,08	20		181	199,5	78,55	3,59

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	10 день													
	Завтрак													
309	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,6	5,3	38,7	164	0,27	1	0,8		56		116	38
8	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6			36	8	8	0,6
943	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		6	5,55	68,5	291,5	0,54	1,6	0,8		98,4	8	128,5	38,95
	Обед													
200	Суп русский на кур бульоне	250	3	5,8	14,3	105	0,09	9,08	20		85	90	44,8	0,84
332	Макароны отварные	200	28,88	22,17	48,38	508	0,11	1,15	0,14		381,27	429,02	52,70	1,08
414	Тефтели из кур мясо с соусом	100	4,4	5,5	5,8	90	0,02	0,54			13,2		11,4	0,48
868	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,6	128	0,02	5,4			12	2	4	0,8
8	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25				6,4		4,5	0,35
114	Хлеб ржаной	10	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25				6,4		4,5	0,35
	ИТОГО		42,38	36,52	118,98	956,7	0,51	16,17	20,14		504,27	521,02	121,9	3,9
	Всего 2 разовое		48,38	42,07	187,48	1248,2	1,05	17,77	20,94		602,67	529,2	250,4	42,85