

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор филиала муниципального  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №2  
города Пугачева Саратовской области»  
-ООШ с.Красная Речка.  
\_\_\_\_\_/О.А.Подольнова /  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Десятидневное меню  
филиала муниципального общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №2 города Пугачева Саратовской области»  
-основная общеобразовательная школа с. Красная Речка»**

**на 2023 – 2024 учебный год (горячее питание, начальная школа)**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>1 День</b>													
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с изюмом	418	<b>100</b>	1,5	4,5	16,5	108	0,03	3,31		26,08		15,82	1,01
Суп картофельный с бобовыми (горох)	144	<b>250</b>	5,5	4,2	14,2	117,2	-	8,67	-	49	-	25,5	0,93
Макаронные изделия отварные	291	<b>150</b>	7,54	0,9	38,72	193,2	4,05	0,02	-	11,6	4,5	10,8	1,04
Гуляш из куриного филе	260	<b>90</b>	19,59	17,89	4,76	189,09	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46
Чай с сахаром	943	<b>200</b>	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Хлеб ржаной		<b>30</b>	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>40,09</b>	<b>29,83</b>	<b>113,98</b>	<b>823,39</b>	<b>23,31</b>	<b>13,44</b>	<b>0</b>	<b>94,87</b>	<b>28,6</b>	<b>63,05</b>	<b>26,64</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>2 День</b>													
<b>Обед</b>													
Салат из моркови с зеленым горошком	18	<b>100</b>	2,0	0,08	5,12	93,9							
Щи из свежей капусты на мяско костном бульоне	101	<b>250</b>	8	7	10	137,5	-	-	-	-	-	-	-
Жаркое по-домашнему	153	<b>200</b>	13	8	22,2	260	10,6	10,2	2,2	3,2	24	11	15,6
Компот из смеси сухофруктов	522	<b>200</b>	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Хлеб ржаной		<b>30</b>	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>29,36</b>	<b>17,42</b>	<b>92,12</b>	<b>762,5</b>	<b>27,8</b>	<b>10,78</b>	<b>24,2</b>	<b>11,89</b>	<b>38,6</b>	<b>21,8</b>	<b>29,8</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	Р	Mg
<b>3 День</b>													
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы отварной	51	<b>100</b>	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7		33			1,3
Суп картофельный	58	<b>250</b>	3,25	2,75	23,5	126,5	10	16,75	55	2,75	11,25	9,25	8,25
Пюре из гороха с маслом	427	<b>150</b>	17,5	3,25	36,5	246,5	45	-	1,75	8	21,5	17,25	30
Рыба , тушеная в томате с овощами	229	<b>100</b>	14,4	3,7	8,5	122,7	6,7	10	100	3	19	6,4	5
Кофейный напиток из цикория с молоком	125	<b>200</b>	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,22	184,92	136,5	21,7	0,18
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Хлеб ржаной		<b>30</b>	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>47,21</b>	<b>22,34</b>	<b>124,66</b>	<b>892,44</b>	<b>78,56</b>	<b>33,53</b>	<b>156,97</b>	<b>237,74</b>	<b>197,85</b>	<b>60,6</b>	<b>55,53</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>4 День</b>													
<b>Обед</b>													
Борщ с капустой и картофелем	128	<b>250</b>	9,5	7,25	13,5	154	5	13,25	110	4,25	16	8,75	14
Каша рисовая рассыпчатая	240	<b>150</b>	1,65	0,3	18,15	81,6	0,9	-	-	1,05	4,8	3,45	1,65
Котлета	381	<b>100</b>	15	18	5	286	2,9	-	0,4	1,8	20	4,3	11
Соус томатный	465	<b>50</b>	3,55	2,8	7,3	67	3,35	14	28	1	5,5	4,45	6
Чай с сахаром	943	<b>200</b>	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Хлеб ржаной		<b>30</b>	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>28,19</b>	<b>42,98</b>	<b>119,79</b>	<b>804,5</b>	<b>28,95</b>	<b>27,43</b>	<b>138,4</b>	<b>15,39</b>	<b>56,9</b>	<b>28,55</b>	<b>47,85</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>5 День</b>													
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	83/121	<b>300</b>	9,9	6,6	19,5	172,8	9,9	13,2	132	3	17,7	9,9	11,7
Макароны отварные с овощами и куриным филе	205	<b>200</b>	1,14	11,02	48,72	298,62	0,2	0,02	0,20	16,54	13,78	3,2	0,12
Компот из смеси сухофруктов	522	<b>200</b>	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Хлеб ржаной		<b>30</b>	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>17,4</b>	<b>19,96</b>	<b>123,02</b>	<b>742,52</b>	<b>27,3</b>	<b>13,8</b>	<b>154,2</b>	<b>28,23</b>	<b>46,08</b>	<b>23,9</b>	<b>26,02</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>6 День</b>													
<b>Обед</b>													
Салат «Здоровье»	21	<b>100</b>	2,0	4,6	7,1	77	0,05	3,75		23,23		23,35	0,73
Свекольник	145	<b>250</b>	1,25	5	10,5	90	-	-	-	-	-	-	-
Каша пшеничная вязкая	310	<b>150</b>	4,8	0,6	27,75	137,7	-	-	-	-	-	-	-
Гуляш из куриного филе	260	<b>90</b>	15,59	17,89	4,76	189,09	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46
Кофейный напиток из цикория с молоком	125	<b>200</b>	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,90	0,22	184,92	136,5	21,7	0,18
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Хлеб ржаной		<b>30</b>	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8
<b>Итого :</b>		<b>850</b>	<b>34,2</b>	<b>35,23</b>	<b>99,87</b>	<b>801,53</b>	<b>19,32</b>	<b>6,09</b>	<b>0,22</b>	<b>215,14</b>	<b>159,6</b>	<b>54,38</b>	<b>20,17</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>7 День</b>													
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с макаронными изделиями	82	<b>250</b>	3,25	2,05	22	119,25	8,25	11	140	2,05	9,75	7,5	7
Капуста тушеная с мясом	200	<b>200</b>	12,8	10,4	8,6	179,8	5,8	34	54	6,4	20	10,6	14,6
Чай с сахаром	943	<b>200</b>	0,2	0	14	56	-	-	-	12	1	1,6	4,4
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Хлеб ржаной		<b>30</b>	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8
Печенье		<b>50</b>	3,75	4,9	37,2	215,5	2,65	-	0,6	1,45	5,5	2,5	6
<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>25,76</b>	<b>19,69</b>	<b>109,6</b>	<b>730,45</b>	<b>33,5</b>	<b>45,18</b>	<b>194,6</b>	<b>27,99</b>	<b>45,85</b>	<b>28,2</b>	<b>42,8</b>



Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	P	Mg
<b>8 День</b>													
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с растительным маслом	64	<b>100</b>	1,4	8,2	8,0	110	0,02	9,07		37,15		20,16	1,30
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	101	<b>250</b>	8	7	10	137,5	-	-	-	-	-	-	-
Каша гречневая рассыпчатая	252	<b>150</b>	5,4	3,3	25,65	148,05	0,25	0,0	0,036	17,08	243,14	162,32	5,45
Гуляш	591	<b>90</b>	9,99	12,87	1,71	162,63	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46
Компот из смеси сухофруктов	522	<b>200</b>	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Хлеб ржаной		<b>30</b>	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>31,15</b>	<b>33,71</b>	<b>102,16</b>	<b>829,28</b>	<b>19,9</b>	<b>10,91</b>	<b>22,03</b>	<b>63,82</b>	<b>271,24</b>	<b>196,61</b>	<b>29,41</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>9 День</b>														
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с крупой	61	<b>250</b>	3,25	3	25	134	8,25	10,75	110	2,25	12,75	8,5	7	
Овощи отварные ,свекла.	193	<b>60</b>	1,02	0,12	4,8	26,4	1,08	2,4	0,12	0,96	2,88	3,48	2,64	
Картофельное пюре	429	<b>150</b>	3,15	6,9	12,75	122,55	7,95	14,7	3,3	5,85	11,25	6,45	4,95	
Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	400	<b>120</b>	10,08	9	14,4	252,08	3,48	8,16	3	1,44	16,8	3,96	3,96	
Кофейный напиток из цикория с молоком	125	<b>200</b>	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,90	0,22	184,92	136,5	21,70	0,18	
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	
Хлеб ржаной		<b>30</b>	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	
<b>Итого :</b>		<b>840</b>	<b>28,06</b>	<b>26,16</b>	<b>106,71</b>	<b>842,77</b>	<b>37,60</b>	<b>37,09</b>	<b>116,64</b>	<b>201,51</b>	<b>189,78</b>	<b>50,09</b>	<b>29,53</b>	

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	Р	Mg
<b>10 День</b>													
<b>Обед</b>													
Суп рыбный	41	<b>250</b>	2,7	0,3	6,9	158,2	2,7	3,3	11,1	2,1	6,6	3,9	2,4
Плов из отварной говядины	380	<b>300</b>	17,1	16,8	64,2	477	-	-	-	--	-	-	-
Чай с сахаром	943	<b>200</b>	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Хлеб ржаной		<b>30</b>	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>25,76</b>	<b>19,44</b>	<b>112,9</b>	<b>851,1</b>	<b>19,5</b>	<b>3,48</b>	<b>11,1</b>	<b>9,39</b>	<b>17,2</b>	<b>11,5</b>	<b>17,6</b>