

«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 |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с изюмом | 418 | 100 | 1,5 | 4,5 | 16,5 | 108 | 0,03 | 3,31 | | 26,08 | | 15,82 | 1,01 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 144 | 250 | 5,5 | 4,2 | 14,2 | 117,2 | - | 8,67 | - | 49 | - | 25,5 | 0,93 |
| Макаронные изделия отварные | 291 | 150 | 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 | 90 | 19,59 | 17,89 | 4,76 | 189,09 | 2,43 | 1,26 | - | 0,9 | 13,5 | 3,33 | 8,46 |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | - | - | - | 1,2 | 1 | 1,6 | 4,4 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 8,1 | 0,06 | - | 3,9 | 4,8 | 3 | 6 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 8,7 | 0,12 | - | 2,19 | 4,8 | 3 | 4,8 |
| Итого: | | 850 | 40,09 | 29,83 | 113,98 | 823,39 | 23,31 | 13,44 | 0 | 94,87 | 28,6 | 63,05 | 26,64 |

| 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 |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с зеленым горошком | 18 | 100 | 2,0 | 0,08 | 5,12 | 93,9 | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты на мясо костном бульоне | 101 | 250 | 8 | 7 | 10 | 137,5 | - | - | - | - | - | - | - |
| Жаркое по-домашнему | 153 | 200 | 13 | 8 | 22,2 | 260 | 10,6 | 10,2 | 2,2 | 3,2 | 24 | 11 | 15,6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 522 | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 111,2 | 0,4 | 0,4 | 22 | 2,6 | 5 | 4,8 | 3,4 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 8,1 | 0,06 | - | 3,9 | 4,8 | 3 | 6 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 8,7 | 0,12 | - | 2,19 | 4,8 | 3 | 4,8 |
| Итого: | | 810 | 29,36 | 17,42 | 92,12 | 762,5 | 27,8 | 10,78 | 24,2 | 11,89 | 38,6 | 21,8 | 29,8 |

| 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 |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 51 | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89 | 0,02 | 5,7 | | 33 | | | 1,3 |
| Суп картофельный | 58 | 250 | 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 | 150 | 17,5 | 3,25 | 36,5 | 246,5 | 45 | - | 1,75 | 8 | 21,5 | 17,25 | 30 |
| Рыба , тушеная в томате с овощами | 229 | 100 | 14,4 | 3,7 | 8,5 | 122,7 | 6,7 | 10 | 100 | 3 | 19 | 6,4 | 5 |
| Кофейный напиток из цикория с молоком | 125 | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 147,84 | 0,04 | 0,9 | 0,22 | 184,92 | 136,5 | 21,7 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 8,1 | 0,06 | - | 3,9 | 4,8 | 3 | 6 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 8,7 | 0,12 | - | 2,19 | 4,8 | 3 | 4,8 |
| Итого: | | 860 | 47,21 | 22,34 | 124,66 | 892,44 | 78,56 | 33,53 | 156,97 | 237,74 | 197,85 | 60,6 | 55,53 |

| 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 |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 128 | 250 | 9,5 | 7,25 | 13,5 | 154 | 5 | 13,25 | 110 | 4,25 | 16 | 8,75 | 14 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 240 | 150 | 1,65 | 0,3 | 18,15 | 81,6 | 0,9 | - | - | 1,05 | 4,8 | 3,45 | 1,65 |
| Котлета | 381 | 100 | 15 | 18 | 5 | 286 | 2,9 | - | 0,4 | 1,8 | 20 | 4,3 | 11 |
| Соус томатный | 465 | 50 | 3,55 | 2,8 | 7,3 | 67 | 3,35 | 14 | 28 | 1 | 5,5 | 4,45 | 6 |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | - | - | - | 1,2 | 1 | 1,6 | 4,4 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 8,1 | 0,06 | - | 3,9 | 4,8 | 3 | 6 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 8,7 | 0,12 | - | 2,19 | 4,8 | 3 | 4,8 |
| Итого: | | 810 | 28,19 | 42,98 | 119,79 | 804,5 | 28,95 | 27,43 | 138,4 | 15,39 | 56,9 | 28,55 | 47,85 |

| 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 |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 83/121 | 300 | 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 | 200 | 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 | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 111,2 | 0,4 | 0,4 | 22 | 2,6 | 5 | 4,8 | 3,4 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 8,1 | 0,06 | - | 3,9 | 4,8 | 3 | 6 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 8,7 | 0,12 | - | 2,19 | 4,8 | 3 | 4,8 |
| Итого: | | 810 | 17,4 | 19,96 | 123,02 | 742,52 | 27,3 | 13,8 | 154,2 | 28,23 | 46,08 | 23,9 | 26,02 |

| 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 |
| 6 День | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Здоровье» | 21 | 100 | 2,0 | 4,6 | 7,1 | 77 | 0,05 | 3,75 | | 23,23 | | 23,35 | 0,73 |
| Свекольник | 145 | 250 | 1,25 | 5 | 10,5 | 90 | - | - | - | - | - | - | - |
| Каша пшеничная вязкая | 310 | 150 | 4,8 | 0,6 | 27,75 | 137,7 | - | - | - | - | - | - | - |
| Гуляш из куриного филе | 260 | 90 | 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 | 200 | 4,80 | 4,80 | 21,96 | 147,84 | 0,04 | 0,90 | 0,22 | 184,92 | 136,5 | 21,7 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 3,21 | 1,35 | 15,05 | 82,2 | 8,1 | 0,06 | - | 3,9 | 4,8 | 3 | 6 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 8,7 | 0,12 | - | 2,19 | 4,8 | 3 | 4,8 |
| Итого : | | 850 | 34,2 | 35,23 | 99,87 | 801,53 | 19,32 | 6,09 | 0,22 | 215,14 | 159,6 | 54,38 | 20,17 |

| 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 |
| 7 День | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 82 | 250 | 3,25 | 2,05 | 22 | 119,25 | 8,25 | 11 | 140 | 2,05 | 9,75 | 7,5 | 7 |
| Капуста тушеная с мясом | 200 | 200 | 12,8 | 10,4 | 8,6 | 179,8 | 5,8 | 34 | 54 | 6,4 | 20 | 10,6 | 14,6 |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | - | - | - | 12 | 1 | 1,6 | 4,4 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 3,21 | 1,35 | 15,05 | 82,2 | 8,1 | 0,06 | - | 3,9 | 4,8 | 3 | 6 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 8,7 | 0,12 | - | 2,19 | 4,8 | 3 | 4,8 |
| Печенье | | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 215,5 | 2,65 | - | 0,6 | 1,45 | 5,5 | 2,5 | 6 |
| Итого: | | 760 | 25,76 | 19,69 | 109,6 | 730,45 | 33,5 | 45,18 | 194,6 | 27,99 | 45,85 | 28,2 | 42,8 |

| 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 |
| 8 День | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 64 | 100 | 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 | 250 | 8 | 7 | 10 | 137,5 | - | - | - | - | - | - | - |
| Каша гречневая рассыпчатая | 252 | 150 | 5,4 | 3,3 | 25,65 | 148,05 | 0,25 | 0,0 | 0,036 | 17,08 | 243,14 | 162,32 | 5,45 |
| Гуляш | 591 | 90 | 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 | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 111,2 | 0,4 | 0,4 | 22 | 2,6 | 5 | 4,8 | 3,4 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 3,21 | 1,35 | 15,05 | 82,2 | 8,1 | 0,06 | - | 3,9 | 4,8 | 3 | 6 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 8,7 | 0,12 | - | 2,19 | 4,8 | 3 | 4,8 |
| Итого: | | 850 | 31,15 | 33,71 | 102,16 | 829,28 | 19,9 | 10,91 | 22,03 | 63,82 | 271,24 | 196,61 | 29,41 |

| 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 |
| 9 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой | 61 | 250 | 3,25 | 3 | 25 | 134 | 8,25 | 10,75 | 110 | 2,25 | 12,75 | 8,5 | 7 | |
| Овощи отварные ,свекла. | 193 | 60 | 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 | 150 | 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 | 120 | 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 | 200 | 4,80 | 4,80 | 21,96 | 147,84 | 0,04 | 0,90 | 0,22 | 184,92 | 136,5 | 21,70 | 0,18 | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 3,21 | 1,35 | 15,05 | 82,2 | 8,1 | 0,06 | - | 3,9 | 4,8 | 3 | 6 | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 8,7 | 0,12 | - | 2,19 | 4,8 | 3 | 4,8 | |
| Итого : | | 840 | 28,06 | 26,16 | 106,71 | 842,77 | 37,60 | 37,09 | 116,64 | 201,51 | 189,78 | 50,09 | 29,53 | |

| 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 |
| 10 День | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Суп рыбный | 41 | 250 | 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 | 300 | 17,1 | 16,8 | 64,2 | 477 | - | - | - | -- | - | - | - |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | - | - | - | 1,2 | 1 | 1,6 | 4,4 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 3,21 | 1,35 | 15,05 | 82,2 | 8,1 | 0,06 | - | 3,9 | 4,8 | 3 | 6 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 8,7 | 0,12 | - | 2,19 | 4,8 | 3 | 4,8 |
| Итого: | | 810 | 25,76 | 19,44 | 112,9 | 851,1 | 19,5 | 3,48 | 11,1 | 9,39 | 17,2 | 11,5 | 17,6 |