

«УТВЕРЖДАЮ»

1/ Директор филиала муниципального
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №2
города Пугачева Саратовской области»
-ООШ с.Красная Речка.
/О.А.Подольнова /



Приказ № 90 от 30.08 2024.

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

на 2024 – 2025 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													
Завтрак													
Салат из белокочанной капусты с морковью	4	100	0,82	5,84	5,31	67,50	0,04	20,1	2,7	37,6		20,7	0,7
Макаронные изделия отварные	291	150	7,54	0,9	38,72	143,2	4,05	0,02	-	11,6	4,5	10,8	1,04
Гуляш из куриного филе	260	90	19,59	17,89	4,76	170,09	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:		600	33,91	26,97	88,59	596,69	23,32	21,56	2,7	57,39	28,6	42,43	25,40

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2 День														
Завтрак														
Винегрет овощной	1	100	4,02	9,04	25,90	106,68	3,3	19	144	4,6	5,5	5,7	5,6	
Жаркое по-домашнему	153	200	13	8	22,2	220	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:		560	23,38	19,38	102,90	597,78	31,10	29,78	168,20	16,49	44,10	27,50	35,40	

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg
3 День													
Завтрак													
Салат из свеклы отварной	51	90	1,5	5,5	8,4	53	0,02	5,7		33			1,3
Пюре из гороха с маслом	427	150	17,5	3,25	36,5	216,5	45	-	1,75	8	21,5	17,25	30
Рыба , тушеная в томате с овощами	229	100	14,4	3,7	8,5	102,7	6,7	10	100	3	19	6,4	5
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41
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:		600	39,29	14,81	94,40	594,10	68,52	18,71	101,75	64,29	50,10	32,05	47,51

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg
4 День													
Завтрак													
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	234	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:		560	26,16	23,44	70,25	598,50	23,95	14,18	28,40	11,14	40,90	19,80	33,85

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													
Завтрак													
Сок		200	1	0	25,4	98	1,3	4,4	24	2	2,3	2,5	1,1
Макароньы отварные с овощами и куриным филе	205	200	1,14	11,02	48,72	238,62	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:		660	8,50	13,36	128,92	607,72	18,70	5	52,29	27,23	30,68	16,50	15,42

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg
6 День													
Завтрак													
Салат из моркови	9	100	0,57	5,04	5,19	107	4	4,8	194	3,2	6,6	8,5	3,3
Каша пшеничная вязкая	310	150	4,8	0,6	27,75	117,7	-	-	-	-	-	-	-
Гуляш из куриного филе	260	90	15,59	17,89	4,76	129,09	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41
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 :		600	26,85	25,89	80,70	575,69	23,23	9,07	194	24,39	29,70	20,23	22,97

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Мg
7 День													
Завтрак													
Капуста тушеная с мясом	152	200	10	8,2	10,8	230	0,08	21		104,2			1
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	159,5	2,65	-	0,6	1,45	5,5	2,5	6
Итого:		510	34,14	27,22	106,96	605,40	19,53	21,18	0,6	123,74	16,10	10,10	22,20

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg
8 День													
Завтрак													
Салат из свеклы с растительным маслом	64	100	1,4	8,2	8,0	97	0,02	9,07		37,15		20,16	1,30
Каша гречневая рассыпчатая	252	150	5,4	3,3	25,65	118,05	0,25	0,0	0,036	17,08	243,14	162,32	5,45
Гуляш	591	90	9,99	12,87	1,71	112,63	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:		600	23,15	26,71	92,16	598,78	19,90	10,91	22,04	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	Са	Р	Mg
9 День													
Завтрак													
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	232,08	3,48	8,16	3	1,44	16,8	3,96	3,96
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41
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 :		590	20,14	18,38	74,95	602,93	29,31	28,27	6,42	28,54	40,53	22,29	22,76

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg
10 День													
Завтрак													
Бутерброд с маслом	75	40	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0	-	6,6			
Плов из отварной говядины	380	300	17,1	16,8	64,2	277	-	-	-	--	-	-	-
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:		600	25,36	23,50	120,62	600,90	16,83	0,18	-	13,89	10,60	7,60	15,20