«УТВЕРЖДАЮ»

Директор филиала муниципального общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №2

города Пугачева Саратовской области»

-ООШ с.Красная Речка.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.А.Подольнова /

Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

**Десятидневное меню**

**филиал муниципального общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная кола№2 города Пугачева Саратовской области»**

**-основная общеобразовательная школа с. Красная Речка»**

**на 2024 – 2025 учебный год (платное питание)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ рецепта** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины(мг)** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **1 День** |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | ккл | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 4 | **100** | 0,82 | 5,84 | 5,31 | 112,50 | 0,04 | 20,1 | 2,7 | 37,6 |  | 20,7 | 0,7 |
| 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 | **180** | 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:** |  | **880** | **39,41** | **31,17** | **102,79** | **827,89** | **23,32** | **30,23** | **2,7** | **106,39** | **28,6** | **67,93** | **26,33** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ рецепта** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины(мг)** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **2 День** |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | ккл | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 1 | **100** | 4,02 | 9,04 | 25,90 | 119,68 | 3,3 | 19 | 144 | 4,6 | 5,5 | 5,7 | 5,6 |
| 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** | **31,38** | **26,38** | **112,90** | **788,28** | **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** | | | |
| **3 День** |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | ккл | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| **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 | **180** | 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 |
| 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:** |  | **890** | **42,54** | **17,56** | **117,90** | **806,60** | **78,52** | **35,46** | **156,75** | **67,04** | **61,35** | **41,30** | **55,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ рецепта** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины(мг)** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **4 День** |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | ккл | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fе |
| **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 | **180** | 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:** |  | **840** | **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** | | | |
| **5 День** |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | ккл | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| **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:** |  | **760** | **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** | | | |
| **6 День** |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | ккл | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови | 9 | **100** | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 114 | 4 | 4,8 | 194 | 3,2 | 6,6 | 8,5 | 3,3 |
| Свекольник | 145 | **250** | 1,25 | 5 | 10,5 | 90 | - | - | - | - | - | - | - |
| Каша пшеничная вязкая | 310 | **180** | 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 |
| 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 :** |  | **880** | **28,10** | **30,89** | **91,20** | **752,69** | **23,23** | **0,07** | **194** | **24,39** | **29,70** | **20,23** | **22,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ рецепта** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины(мг)** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **7 День** |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | клл | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| **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 | 152 | **200** | 10 | 8,2 | 10,8 | 280 | 0,08 | 21 |  | 104,22 |  |  | 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 |
| **Итого:** |  | **710** | **19,21** | **12,59** | **74,60** | **615,15** | **25,13** | **32,18** | **140** | **124,36** | **20,35** | **15,10** | **23,20** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ рецепта** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины(мг)** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **8 День** |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | клл | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| **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 | **180** | 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:** |  | **880** | **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** | | | |
| **9 День** |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | клл | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощи отварные ,свекла | 193 | **100** | 1,02 | 0,12 | 4,8 | 98,4 | 1,08 | 2,4 | 0,12 | 0,96 | 2,88 | 3,48 | 2,64 |
| Суп картофельный с крупой | 61 | **250** | 3,25 | 3 | 25 | 134 | 8,25 | 10,75 | 110 | 2,25 | 12,75 | 8,5 | 7 |
| Картофельное пюре | 429 | **180** | 3,15 | 6,9 | 12,75 | 180,55 | 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 |
| 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 :** |  | **910** | **23,39** | **21,38** | **99,95** | **886,93** | **37,56** | **39,02** | **116,42** | **30,79** | **53,28** | **30,79** | **29,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ рецепта** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины(мг)** | | | **Минеральные вещества** | | | | | |
| **10 День** |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | клл | B1 | C | A | Ca | | P | Mg | | Fe |
| **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 | **230** | 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:** |  | **740** | **25,76** | **19,44** | **112,9** | **851,1** | **19,5** | **3,48** | **11,1** | **9,39** | **17,2** | | **11,5** | **17,6** | |