

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №2
города Пугачева Саратовской области»

Приказ № 107 от 02.09 2024 г.



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

на 2024 – 2025 учебный год (5-11 класс)

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													
Суп картофельный с бобовыми (горох)	144	250	5,5	4,2	14,2	117,2	-	8,67	-	49	-	25,5	0,93
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	200	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	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		60	6,42	2,7	26,1	164,4	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Итого:		900	40,07	31,53	103,41	768,39							

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													
Винегрет овощной	1	100	4,02	9,04	25,90	106,68	3,3	19	144	4,6	5,5	5,7	5,6
Щи из свежей капусты на мяско костном бульоне	101	250	8	7	10	137,5	-	-	-	-	-	-	-
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		60	6,42	2,7	26,1	164,4	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Итого:		810	32,04	26,74	113,2	739,78							

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
3 День													
Обед													
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	200	34,23	5,52	69,58	464,87	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		60	6,42	2,7	26,1	164,4	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Итого:		810	58,43	14,69	142,88	920,47							

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	200	4,9	8,1	39	305	0,9	-	-	1,05	4,8	3,45	1,65
Котлета	381	100	13,1	15	14,3	239	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		60	6,42	2,7	26,1	164,4	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Итого		860	37,67	35,85	114,2	985,54							

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 курицей	133	250	3,2	3,9	11,8	95	9,9	13,2	132	3	17,7	9,9	11,7
Макароны отварные с овощами и куриным филе	205	250	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		60	6,42	2,7	26,1	164,4	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Итого:		760	11,36	17,62	115,62	609,22							

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													
Свекольник	145	250	1,25	5	10,5	90	-	-	-	-	-	-	-
Каша пшеничная вязкая	310	200	6,4	0,8	37	157	-	-	-	-	-	-	-
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		60	6,42	2,7	26,1	164,4	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Итого :		800	29,79	26,41	93,56	602,49							

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	152	250	13,25	7,5	8,25	230	0,08	21		104,22			1
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	12	1	1,6	4,4
Хлеб пшеничный		60	6,42	2,7	26,1	164,4	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Итого:		760	23,12	12,25	70,35	569,65							

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													
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	101	250	8	7	10	137,5	-	-	-	-	-	-	-
Каша гречневая рассыпчатая	252	200	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		60	6,42	2,7	26,1	164,4	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Итого:		800	30,41	25,87	92,49	643,78							

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													
Обед													
Суп картофельный с крупой	61	250	3,25	3	25	134	8,25	10,75	110	2,25	12,75	8,5	7
830Картофельное пюре	429	200	4,2	8,8	21,8	184	7,95	14,7	3,3	5,85	11,25	6,45	4,95
Тефтели из куриного филе 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		60	6,42	2,7	26,1	164,4	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Итого :		830	24,08	23,52	102,5	776,48							

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
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 с курицей	380	250	21,83	17	30,67	363	-	-	-	--	-	-	-
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4
Хлеб пшеничный		60	6,42	2,7	26,1	164,4	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6
Итого:		760	31,15	20	77,67	741,6							