


«УТВЕРЖДАЮ»

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


О.А.Подольнова /
Приказ № 1070 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 (льготное питание 5-11 кл., дети СВО.)

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
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
Итого:		480	8,91	5,55	41,25	255,4	8,1	8,73	0	54,1	5,8	30,1	11,33

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													
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	101	250	8	7	10	137,5	-	-	-	-	-	-	-
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
Итого:		480	11,81	8,35	52,05	330,9	8,5	0,46	22	6,5	9,8	7,8	9,4

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
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
Итого:		480	6,59	4,12	51,75	270,70	18,10	19,64	55	20,85	16,05	14,65	14,66

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
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
Итого:		480	12,91	8,6	40,55	292,2	13,1	13,31	110	9,35	21,8	13,35	24,4

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
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
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
Итого:		480	7,01	5,25	53,85	288,40	18,4	13,66	154	9,5	27,5	17,7	21,1

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
6 День													
Обед													
Свекольник	145	250	1,25	5	10,5	90	-	-	-	-	-	-	-
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
Итого :		480	4,59	6,37	40,75	234,20	8,1	2,89	0,00	18,10	4,8	2,43	6,41

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
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
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
Итого:		480	6,66	3,4	51,05	257,45	16,35	11,06	140	17,95	15,55	12,1	17,4

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
8 День													
Обед													
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	101	250	8	7	10	137,5	-	-	-	-	-	-	-
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
Итого:		480	11,81	8,35	54,05	330,9	8,5	0,46	22	6,5	9,8	7,8	9,4

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
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
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
Итого :		480	6,59	4,37	55,25	278,20	16,35	13,64	110	20,35	17,55	13,90	13,41

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
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
Итого:		480	6,11	1,65	35,95	296,4	10,8	3,36	11,1	7,2	12,4	8,56	12,8