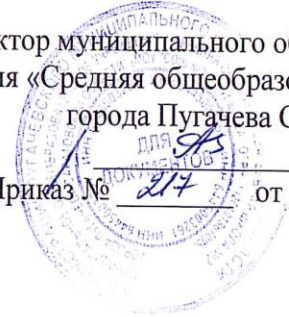


«УТВЕРЖДАЮ»

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

Приказ № 217 от 30.08 2024



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

на 2024 – 2025 учебный год (горячее питание, начальная школа)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			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	5,74
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	5,32
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	58,23
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,35
Итого:		600	33,91	26,97	88,59	596,69	23,32	21,56	2,7	57,39	28,6	42,43	25,40	75,88

2 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	
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	6,46
Жаркое по-домашнему	153	200	13	8	22,2	220	10,6	10,2	2,2	3,2	24	11	15,6	61,92
Компот из смеси сухофруктов	522	200	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4	6,25
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого:		560	23,38	19,38	102,90	597,78	31,10	29,78	168,20	16,49	44,10	27,50	35,40	79,22

3 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			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	9,75
Пюре из гороха с маслом	427	150	17,5	3,25	36,5	216,5	45	-	1,75	8	21,5	17,25	30	11,36
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	27,41
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41	4,18
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого:		600	39,29	14,81	94,40	594,10	68,52	18,71	101,75	64,29	50,10	32,05	47,51	57,29

4 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	
4 День														
Завтрак														
Бутерброд с маслом и сыром	3	60	9,9	16,5	48,3	328	0,09	0,0	0,16	173			1,5	21,75
Каша молочная «Дружба»	311	200	0,78	0,27	6,47	32,8	-	-	-	168,65	-	-	1,1	19,96
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4	2,00
Печенье		50	3,75	4,9	37,2	159,5	2,65	-	0,6	1,45	5,5	2,5	6	11,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого:		570	20,39	24,01	131,8	736,2	19,54	0,18	0,22	350,39	16,1	10,1	23,8	59,30

5 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			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	20,00
Макароны 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	42,23
Компот из смеси сухофруктов	522	200	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4	6,25
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого:		660	8,50	13,36	128,92	607,72	18,70	5	52,29	27,23	30,68	16,50	15,42	73,07

6 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			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	5,77
Каша пшеничная вязкая	310	150	4,8	0,6	27,75	117,7	-	-	-	-	-	-	-	1,50
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	58,23
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41	4,18
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого :		600	26,85	25,89	80,70	575,69	23,23	9,07	194	24,39	29,70	20,23	22,97	74,27

7 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	
7 День														
Завтрак														
Капуста тушеная с мясом	152	200	10	8,2	10,8	230	0,08	21		104,22			1	54,85
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	12	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Печенье		50	3,75	4,9	37,2	159,5	2,65	-	0,6	1,45	5,5	2,5	6	11,00
Итого:		510	19,71	15,44	87,8	605,40	19,53	21,18	0,6	123,74	16,10	10,10	22,20	72,44

8 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	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	8,91
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	9,87
Гуляш	591	90	9,99	12,87	1,71	112,63	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46	43,95
Компот из смеси сухофруктов	522	200	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4	6,25
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого:		600	23,15	26,71	92,16	598,78	19,90	10,91	22,04	63,82	271,24	196,61	29,41	73,57

9 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	
9 День														
Завтрак														
Каша вязкая с маслом и сахаром молочная манная	168	200	4,53	5,28	37,09	214,61	0,04	0,0	-	10,75	-	-	0,45	24,27
Бутерброд с маслом и сыром	3	60	9,9	16,5	48,3	328	0,09	0,0	0,16	173	-	-	1,5	21,75
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41	4,18
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого :		520	20,32	24,14	126,4	764,51	16,93	3,01	0,16	204,04	9,6	8,4	13,16	54,79

10 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	
10 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	4,52
Плов из отварной говядины	380	300	17,1	16,8	64,2	277	-	-	-	--	-	-	-	79,06
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого:		620	24,08	19,26	108,8	519,3	16,83	0,18	-	13,89	10,60	7,60	15,20	90,17