


«УТВЕРЖДАЮ»

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

 /О.А.Подольнова /
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 (ОВЗ)

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														
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
Итого:		600	33,91	26,97	88,59	596,69	23,32	21,56	2,7	57,39	28,6	42,43	25,40	67,80

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														
Жаркое по-домашнему	153	200	13	8	22,2	220	10,6	10,2	2,2	3,2	24	11	15,6	61,92
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	0	0	0	12	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
Итого:		560	23,38	19,38	102,90	597,78	31,10	29,78	16 8,2 0	16,49	44,10	27,50	35,4 0	66,17

3 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	
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
Итого:		600	39,29	14,81	94,40	594,10	68,52	18,71	101,75	64,29	50,10	32,05	47,51	54,95

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
Итого:		570	20,39	24,01	131,8	736,2	19,54	0,18	0,22	350,39	16,1	10,1	23,8	56,96

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			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Сок		200	1	0	25,4	98	1,3	4,4	24	2	2,3	2,5	1,1	20,00
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	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
Итого:		660	8,50	13,36	128,92	607,72	18,70	5	52,29	27,23	30,68	16,50	15,42	70,73

6 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	
6 День														
Завтрак														
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
Итого :		600	26,85	25,89	80,70	575,69	23,23	9,07	194	24,39	29,70	20,23	22,97	66,16

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
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	70,10

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														
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
Итого:		600	23,15	26,71	92,16	598,78	19,90	10,91	22,04	63,82	271,24	196,61	29,41	62,32

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														
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
Итого:		620	24,08	19,26	108,8	519,3	16,83	0,18	-	13,89	10,60	7,60	15,20	83,31