

«УТВЕРЖДАЮ»

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

 /О.А.Подольнова /  
Приказ № 217 от 30.08 2024г.

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

**на 2024 – 2025 учебный год (льготное питание 5-11 кл.)**

## 1 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	
<b>1 День</b>														
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с бобовыми (горох)	144	<b>250</b>	5,5	4,2	14,2	117,2	-	8,67	-	49	-	25,5	0,93	15,58
Чай с сахаром	943	<b>200</b>	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>8,91</b>	<b>5,55</b>	<b>41,25</b>	<b>255,4</b>	<b>8,1</b>	<b>8,73</b>	<b>0</b>	<b>54,1</b>	<b>5,8</b>	<b>30,1</b>	<b>11,33</b>	<b>19,83</b>

## 2 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	
<b>2 День</b>														
<b>Обед</b>														
Щи из свежей капусты на мясо костном бульоне	101	<b>250</b>	8	7	10	137,5	-	-	-	-	-	-	-	17,41
Компот из смеси сухофруктов	522	<b>200</b>	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4	6,25
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>11,81</b>	<b>8,35</b>	<b>52,05</b>	<b>330,9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,46</b>	<b>22</b>	<b>6,5</b>	<b>9,8</b>	<b>7,8</b>	<b>9,4</b>	<b>25,91</b>

### 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	
<b>3 День</b>														
<b>Обед</b>														
Суп картофельный	58	<b>250</b>	3,25	2,75	23,5	126,5	10	16,75	55	2,75	11,25	9,25	8,25	14,91
Чай с лимоном	377	<b>200</b>	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41	4,18
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>6,59</b>	<b>4,12</b>	<b>51,75</b>	<b>270,70</b>	<b>18,10</b>	<b>19,64</b>	<b>55</b>	<b>20,85</b>	<b>16,05</b>	<b>14,65</b>	<b>14,66</b>	<b>21,34</b>

### 4 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	
<b>4 День</b>														
<b>Обед</b>														
Борщ с капустой и картофелем	128	<b>250</b>	9,5	7,25	13,5	154	5	13,25	110	4,25	16	8,75	14	16,10

Чай с сахаром	943	<b>200</b>	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>12,91</b>	<b>8,6</b>	<b>40,55</b>	<b>292,2</b>	<b>13,1</b>	<b>13,31</b>	<b>110</b>	<b>9,35</b>	<b>21,8</b>	<b>13,35</b>	<b>24,4</b>	<b>20,35</b>

## 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	
<b>5 День</b>														
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с курицей	133	<b>250</b>	3,2	3,9	11,8	95	9,9	13,2	132	3	17,7	9,9	11,7	16,54
Компот из смеси сухофруктов	522	<b>200</b>	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4	6,25
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>7,01</b>	<b>5,25</b>	<b>53,85</b>	<b>288,40</b>	<b>18,4</b>	<b>13,66</b>	<b>154</b>	<b>9,5</b>	<b>27,5</b>	<b>17,7</b>	<b>21,1</b>	<b>25,04</b>

## 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	
<b>6 День</b>														
<b>Обед</b>														
Свекольник	145	<b>250</b>	1,25	5	10,5	90	-	-	-	-	-	-	-	15,21
Чай с лимоном	377	<b>200</b>	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41	4,18

Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
<b>Итого :</b>		<b>480</b>	<b>4,59</b>	<b>6,37</b>	<b>40,75</b>	<b>234,20</b>	<b>8,1</b>	<b>2,89</b>	<b>0,00</b>	<b>18,10</b>	<b>4,8</b>	<b>2,43</b>	<b>6,41</b>	<b>21,64</b>

## 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	
<b>7 День</b>														
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с макаронными изделиями	82	<b>250</b>	3,25	2,05	22	119,25	8,25	11	140	2,05	9,75	7,5	7	15,34
Чай с сахаром	943	<b>200</b>	0,2	0	14	56	-	-	-	12	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>6,66</b>	<b>3,4</b>	<b>51,05</b>	<b>257,45</b>	<b>16,35</b>	<b>11,06</b>	<b>140</b>	<b>17,95</b>	<b>15,55</b>	<b>12,1</b>	<b>17,4</b>	<b>19,59</b>

## 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	
<b>8 День</b>														
<b>Обед</b>														
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	101	<b>250</b>	8	7	10	137,5	-	-	-	-	-	-	-	16,41
Компот из смеси	522	<b>200</b>	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4	6,25

сухофруктов														
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>11,81</b>	<b>8,35</b>	<b>54,05</b>	<b>330,9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,46</b>	<b>22</b>	<b>6,5</b>	<b>9,8</b>	<b>7,8</b>	<b>9,4</b>	<b>24,91</b>

## 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	
<b>9 День</b>														
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с крупой	61	<b>250</b>	3,25	3	25	134	8,25	10,75	110	2,25	12,75	8,5	7	14,91
Чай с лимоном	377	<b>200</b>	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41	4,18
Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
<b>Итого :</b>		<b>480</b>	<b>6,59</b>	<b>4,37</b>	<b>55,25</b>	<b>278,20</b>	<b>16,35</b>	<b>13,64</b>	<b>110</b>	<b>20,35</b>	<b>17,55</b>	<b>13,90</b>	<b>13,41</b>	<b>21,34</b>

## 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	
<b>10 День</b>														
<b>Обед</b>														
Суп рыбный	41	<b>250</b>	2,7	0,3	6,9	158,2	2,7	3,3	11,1	2,1	6,6	3,9	2,4	15,14
Чай с сахаром	943	<b>200</b>	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4	2,00
2,25Хлеб пшеничный		<b>30</b>	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25

<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>6,11</b>	<b>1,65</b>	<b>35,95</b>	<b>296,4</b>	<b>10,8</b>	<b>3,36</b>	<b>11,1</b>	<b>7,2</b>	<b>12,4</b>	<b>8,56</b>	<b>12,8</b>	<b>19,39</b>
---------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------