

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ № 1
г. Пугачёва имени Т.Г.Мазура»
_____ В.П.Войтинцев

Приказ № 433 от «30» августа 2024 г.

**Десятидневное меню горячего питания
для обучающихся льготных категорий
МОУ «СОШ № 1 города Пугачёва имени Т.Г.Мазура»
на 2024/2025 учебный год**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 1</u>													
	Обед												
101	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05
13/112	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5,7	4,82	37,3	215,38	0,14	0,0	0,02	9,49	135,08	90,18	3,03
189	Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0,08	17,42	71,20	0,006	16,0	0,0	7,52	6,6	6,2	0,30
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	700	11,39	8,40	52,86	345,15	0,736	21,83	0,0	63,00	94,70	50,78	3,05

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич ценность(ккал)	Витамины (в мг)				Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
<u>День 3</u>													
	Обед												
82	Борщ со свежими овощами	1/250	6,39	19,42	34,25	365,00	0,12	43,7	0,0	210,1	184,4	92,5	4,4
205	Макароны отварные с овощами	1/200	8,62	9,98	47,54	314,00	0,12	4,52	0,0	32,36	84,80	28,90	1,72
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	750	12,09	23,53	66,15	552,24	0,62	43,7	0,0	234,5	189,34	106,0	5,64

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (в мг)		Минеральные вещества (в мг)					
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<u>День 4</u>														
	<i>Обед</i>													
204	Суп рисовый с мясом	1/250/ 15	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33	0,00	24,98	96,93	29,45	1,24	
13/112	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5,7	4,82	37,3	215,38	0,14	0,0	0,02	9,49	135,08	90,18	3,03	
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68	
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	77,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	ИТОГО:	650	18,54	15,65	82,66	596,70	0,58	2,04	0,08	177,04	525,72	89,12	2,56	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (в мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe	
День 5														
	Обед													
104	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	1/250	4,35	0,68	18,15	96,08	0,1	3,7	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73	
7/66	Рис отварной	1/150	4,59	6,19	42,90	229,46	0,038	0,0	0,024	13,26	47,70	10,26	0,87	
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68	
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	ИТОГО:	700	11,09	3,73	64,01	337,78	0,62	4,50	0,0	83,28	348,38	60,03	2,11	

<i>№ рецепта</i>	<i>Приём пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества (в гр)</i>	<i>Энергетич ценность(ккал)</i>	<i>Витамины (в мг)</i>	<i>Минеральные вещества (в мг)</i>
----------------------	---	-------------------------	--------------------------------	--	------------------------	------------------------------------

<u>День 6</u>			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe
	Обед												
82	Борщ со свежими овощами	1/250	6,39	19,42	34,25	365,00	0,12	43,7	0,0	210,1	184,4	92,5	4,4
13/112	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5,7	4,82	37,3	215,38	0,14	0,0	0,02	9,49	135,08	90,18	3,03
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	700	12,09	23,53	66,15	552,24	0,62	43,7	0,0	234,5	189,34	106,0	5,64

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (в мг)		Минеральные вещества (в мг)					
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe	
<u>День 7</u>														
	Обед													
101	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05	
205	Макароны отварные	1/150	8,62	9,98	47,54	314,00	0,12	4,52	0,0	32,36	84,80	28,90	1,72	
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0	6,4	0,0	4,5	0,35	
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	ИТОГО:	700	26,10	24,71	85,15	667,7	0,66	8,03	30,1	89,68	168,2	56,49	3,48	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич ценность(ккал)	Витамины (в мг)				Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
<u>День 8</u>													
	Обед												
5/51	Рассольник на мясном бульоне	1/250	4,23	2,38	15,30	124,48	0,13	9,13	0,0	58,00	18,58	36,25	1,10
7/66	Рис отварной	1/150	4,59	6,19	42,90	229,46	0,038	0,0	0,02 4	13,26	47,70	10,26	0,87
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	700	9,93	6,49	47,20	311,72	0,63	9,13	0,0	82,40	23,52	49,75	2,34

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 9													
	Обед												
88	Щи со свежей капустой и картофелем	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,0	49,25	49,00	22,13	0,83
13/112	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5,7	4,82	37,3	215,38	0,14	0,0	0,02	9,49	135,08	90,18	3,03
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	550	8,51	8,0	53,76	331,45	0,58	16,58	0,0	103,05	52,2	53,93	2,21

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)		Минеральные вещества (в мг)					
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe	
<u>День 10</u>														
	Обед													
104	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	1/250	4,35	0,68	18,15	96,08	0,1	3,7	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73	
205	Макароны отварные	1/150	8,62	9,98	47,54	314,00	0,12	4,52	0,0	32,36	84,80	28,90	1,72	
189	Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0,08	17,42	71,20	0,006	16,0	0,0	7,52	6,6	6,2	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	ИТОГО:	650	9,20	8,22	56,36	336,03	0,596	24,4	0,06	116,68	113,76	52,99	2,07	

