**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МОУ «СОШ №1**

**г. Пугачева имени Мазура Т.Г»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Войтинцев В.П.**

 ***Приказ № от « » августа 2024 г.***

**Десятидневное меню горячего питания**

**для обучающихся 7- 11 лет МОУ «СОШ №1 г.Пугачева имени Мазура Т.Г.»**

**на 2024/2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* ***День 1*** *рецепта* | *Выход* | *Наименование блюд* | *Пищевые вещества*  | *Энерг.**ценност* | *Минеральные вещества* |  *Витамины* |
|  |  |  | белки | жиры | углевод | ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| ***ПР*** | ***1/50*** | Кондитерское изд. в ассортименте | 2,7 | 3,45 | 13,9 | 71,00 | 9,12 | 6,16 | 34,94 | 0,49 | 0,0 | 0,06 | 0,0 | 0,0 |
| ***204*** | ***1/200*** | Плов с мясом | 11,80 | 12,60 | 36,80 | 348,00 | 123,24 | 57,32 | 522,52 | 1,18 | 0,08 | 0,06 | 0,0 | 1,24 |
| ***1/14*** | ***1/200*** | Чай с сахаром | 0,0 | 1,06 | 13,0 | 61,54 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,0 |
| ***ПР*** | ***1/50*** | Хлеб пшеничный | 3,85 | 1,34 | 18,6 | 77,50 | 13,00 | 17,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,08 | 1,58 | 0,0 |
|  | **500** | **Итог:** | **18,35** | **18,45** | **82,30** | **558,04** | **156,96** | **84,98** | **562,4** | **3,01** | **0,08** | **0,2** | **1,6** | **1,24** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* ***День 2*** *рецепта* | *Выход* | *Наименование блюд* | *Пищевые вещества*  | *Энерг.**ценность* | *Минеральные вещества* |  *Витамины* |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы | ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| ***8/69*** | ***1/100*** | Запеканка из творога с изюмом (курага) | 12,88 | 15,4 | 7,8 | 180,61 | 219,39 | 32,43 | 324,8 | 1,16 | 0,12 | 0,09 | 0,68 | 0,35 |
| ***377*** | ***1/200*** | Чай с лимоном | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 | 0,0 | 0,0 | 0,03 | 2,83 |
| ***1/8а*** | ***1/200*** | Сок в коробочках(фрукты по сезону) | 1,4 | 0,0 | 32,2 | 144,00 | 38,00 | 12,00 | 40,00 | 0,6 | 0,2 | 0,08 | 0,44 | 80,0 |
| ***ПР*** | ***1/30*** | Батон пшеничный | 3,85 | 1,34 | 26,6 | 133,82 | 13,00 | 17,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,08 | 1,58 | 0,0 |
|  | **530** | **Итог:** | **18,26** | **16,76** | **81,80** | **520,43** | **284,59** | **63,83** | **369,20** | **2,92** | **0,32** | **0,25** | **5,53** | **83,18** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* ***День 3*** *рецепта* | *Выход* | *Наименование блюд* | *Пищевые вещества*  | *Энерг.**ценность* | *Минеральные вещества* |  *Витамины* |
|  |  |  | белки | жиры | углев | ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| ***10/87*** | ***1/60*** | Винегрет с растит.маслом | 1,61 | 5,19 | 8,40 | 91,75 | 20,70 | 21,94 | 47,09 | 0,90 | 0,0 | 0,06 | 0,0 | **11,05** |
| ***16/131*** | ***1/80*** | Котлета куриная с соусом | 8,2 | 6,61 | 5,4 | 133,79 | 73,69 | 27,57 | 198,55 | 1,14 | 0,12 | 0,06 | 26,4 | 0,22 |
| ***205*** | ***1/150*** | Макароны отварные с овощами | 4,31 | 4,9 | 23,77 | 137,00 | 16,18 | 14,45 | 42,40 | 0,86 | 0,0 | 0,06 | 0,52 | 2,26 |
| ***ПР*** | ***1/40*** | Хлеб пшеничный | 3,85 | 1,34 | 26,6 | 77,50 | 13,00 | 17,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,08 | 1,58 | 0,0 |
| ***189*** | ***1/200*** | Компот из свежезаморож. ягод | 0,20 | 0,08 | 17,42 | 71,20 | 7,52 | 6,20 | 6,60 | 0,30 | 0,0 | 0,006 | 0,0 | 16,0 |
|  | **530** | **Итог :** | **18,17** | **18,12** | **81,59** | **511,24** | **131,1** | **87,16** | **294,64** | **4,0** | **0,12** | **0,266** | **44,5** | **29,53** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* ***День 4*** *рецепта* | *Выход* | *Наименование блюд* | *Пищевые вещества*  | *Энерг.**ценность* | *Минеральные вещества* |  *Витамины* |
|  |  |  | белки | жиры | углевод | ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| ***15*** | ***1/20*** | Сыр порционный | 4,64 | 5,6 | 0,0 | 71,66 | 176,0 | 7,00 | 100,0 | 0,20 | 52,0 | 0,01 | 0,02 | 14,0 |
| ***ПР*** | ***1/50*** | Кондитерское изд. в ассортименте | 2,7 | 3,45 | 13,9 | 71,00 | 9,12 | 6,16 | 34,94 | 0,49 | 0,0 | 0,06 | 0,0 | 0,0 |
| ***ПР*** | ***1/30*** | Батон пшеничный | 3,85 | 1,34 | 26,6 | 133,82 | 13,00 | 17,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,08 | 1,58 | 0,0 |
| ***17/135*** | ***1/200*** | Каша молочная из пшена и риса | 6,32 | 8,10 | 26,34 | 221,54 | 137,1 | 25,49 | 130,64 | 0,41 | 0,20 | 0,06 | 0,33 | 0,68 |
| ***377*** | ***1/200*** | Чай с лимоном | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 | 0,0 | 0,0 | 0,03 | 2,83 |
|  | **500** | **Итог:** | **17,64** | **18,51** | **82,04** | **560,02** | **349,42** | **58,05** | **269,98** | **2,26** | **52,2** | **0,21** | **1,96** | **17,51** |
| *№* ***День 5*** *рецепта* | *Выход* | *Наименование блюд* | *Пищевые вещества*  | *Энерг.**ценность* | *Минеральные вещества* |  *Витамины* |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы | ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| ***71*** | ***1/60*** | Свежие овощи порц | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 15,00 | 7,00 | 10,00 | 66,50 | 0,45 | 0,0 | 0,02 | 0,0 | 8,75 |
| ***6/59*** | ***1/200*** | Жаркое по-домашнему с мясом | 12,62 | 15,86 | 33,21 | 340,22 | 29,10 | 46,32 | 170,28 | 2,36 | 0,02 | 0,16 | 3,52 | 4,1 |
| ***ПР*** | ***1/40*** | Хлеб пшеничный | 3,85 | 1,34 | 26,6 | 77,50 | 13,00 | 17,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,08 | 1,58 | 0,0 |
| ***189*** | ***1/200*** | Компот из свежезаморож. ягод | 0,20 | 0,08 | 17,42 | 71,20 | 7,52 | 6,20 | 6,60 | 0,30 | 0,0 | 0,006 | 0,0 | 16,0 |
|  | **580** | **Итог:** | **17,22** | **17,38** | **79,13** | **503,92** | **56,62** | **79,52** | **243,38** | **3,91** | **0,02** | **0,266** | **5,10** | **28,85** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* ***День 6*** *рецепта* | *Выход* | *Наименование блюд* | *Пищевые вещества*  | *Энерг.**ценност* | *Минеральные вещества* |  *Витамины* |
|  |  |  | белки | жиры | углевод | ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| ***71*** | ***1/60*** | Свежие овощи порц | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 7,00 | 10,00 | 66,50 | 0,45 | 0,0 | 0,02 | 0,0 | 8,75 |
| ***8/73*** | ***1/80*** | Бефстроганов из отварной говядины  | 6,8 | 10,6 | 4,25 | 105,94 | 38,44 | 25,17 | 150,67 | 2,26 | 0,03 | 0,04 | 2,88 | 0,48 |
| ***13/112*** | ***1/150*** | Каша гречневая рассыпчатая | 6,3 | 4,7 | 37,14 | 257,68 | 17,08 | 162,32 | 243,14 | 5,45 | 0,036 | 0,25 | 0,0 | 0,0 |
| ***1/14*** | ***1/200*** | Чай с сахаром | 0,0 | 1,06 | 13,0 | 61,54 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,0 |
| ***ПР*** | ***1/40*** | Хлеб пшеничный | 3,85 | 1,34 | 26,6 | 133,82 | 13,00 | 17,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,08 | 1,58 | 0,0 |
|  | **530** | **Итог :** | **17,50** | **17,80** | **82,89** | **569,98** | **87,12** | **218,99** | **465,25** | **9,50** | **0,066** | **0,39** | **4,48** | **9,23** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* ***День 7*** *рецепта* | *Выход* | *Наименование блюд* | *Пищевые вещества*  | *Энерг.**ценность* | *Минеральные вещества* |  *Витамины* |
|  |  |  | белки | жиры | углевод | ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| ***15*** | ***1/20*** | Сыр порционный | 4,64 | 5,6 | 0,0 | 71,66 | 176,0 | 7,00 | 100,0 | 0,20 | 52,0 | 0,01 | 0,02 | 14,0 |
| ***ПР*** | ***1/50*** | Кондитерское изд. в ассортименте | 2,7 | 3,45 | 13,9 | 71,00 | 9,12 | 6,16 | 34,94 | 0,49 | 0,0 | 0,06 | 0,0 | 0,0 |
| ***ПР*** | ***1/30*** | Батон пшеничный | 3,85 | 1,34 | 26,6 | 133,82 | 13,00 | 17,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,08 | 1,58 | 0,0 |
| ***17/135*** | ***1/200*** | Каша молочная из пшена и риса  | 6,32 | 8,10 | 26,34 | 221,54 | 137,1 | 25,49 | 130,64 | 0,41 | 0,20 | 0,06 | 0,33 | 0,68 |
| ***377*** | ***1/200*** | Чай с лимоном | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 | 0,0 | 0,0 | 0,03 | 2,83 |
|  | **500** | **Итог :** | **17,64** | **18,51** | **82,04** | **560,02** | **349,42** | **58,05** | **269,98** | **2,26** | **52,20** | **0,21** | **1,96** | **17,51** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* ***День 8*** *рецепта* | *Выход* | *Наименование блюд* | *Пищевые вещества*  | *Энерг.**ценнос* | *Минеральные вещества* |  *Витамины* |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы | ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| ***8/76*** | ***1/80*** | Рыба тушеная с овощами в соусе | 9,47 | 4,97 | 6,90 | 110,21 | 38,58 | 39,86 | 162,02 | 0,74 | 0,01 | 0,07 | 0,0 | 4,32 |
| ***12/105*** | ***1/150*** | Рис отварной | 4,59 | 6,19 | 20,90 | 129,46 | 13,26 | 10,26 | 47,70 | 0,87 | 0,03 | 0,038 | 0,0 | 0,0 |
| ***189*** | ***1/200*** | Компот из свежезаморож. ягод | 0,20 | 4,08 | 17,42 | 71,20 | 7,52 | 6,20 | 6,60 | 0,30 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 16,0 |
| ***ПР*** | ***1/30*** | Хлеб пшеничный | 3,85 | 1,34 | 16,6 | 77,50 | 13,00 | 17,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,08 | 1,58 | 0,0 |
| ***1/8а*** | ***1/200*** | Сок в коробочках(фрукты по сезону) | 1,4 | 0,0 | 20,2 | 144,00 | 38,00 | 12,00 | 40,00 | 0,6 | 0,2 | 0,08 | 0,44 | 80,0 |
|  | **660** | **Итог:** | **19,51** | **16,58** | **82,02** | **532,37** | **110,36** | **85,32** | **256,32** | **3,31** | **0,24** | **0,278** | **18,02** | **100,32** |
| *№* ***День 9*** *рецепта* | *Выход* | *Наименование блюд* | *Пищевые вещества*  | *Энерг.**ценност* | *Минеральные вещества* |  *Витамины* |
|  |  |  | белки | жиры | углевод | ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| ***42*** | ***1/60*** | Салат из овощей | 1,75 | 5,2 | 9,25 | 99,50 | 15,91 | 18,72 | 47,32 | 0,75 | 0,0 | 0,08 | 0,81 | 13,1 |
| ***290*** | ***1/100*** | Птица(голень) тушеная в соусе | 8,09 | 7,26 | 3,51 | 130,00 | 29,84 | 15,60 | 75,30 | 1,04 | 29,3 | 0,04 | 3,41 | 0,66 |
| ***205*** | ***1/150*** | Макароны отварн с овощами | 4,31 | 4,9 | 23,77 | 137,00 | 16,18 | 14,45 | 42,40 | 0,86 | 0,0 | 0,06 | 0,52 | 2,26 |
| ***377*** | ***1/200*** | Чай с лимоном | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 | 0,0 | 0,0 | 0,03 | 2,83 |
| ***ПР*** | ***1/30*** | Хлеб пшеничный | 3,85 | 1,34 | 26,6 | 133,82 | 13,00 | 17,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,08 | 1,58 | 0,0 |
|  | **540** | **Итог:** | **18,13** | **18,72** | **78,33** | **562,32** | **89,13** | **68,17** | **169,42** | **3,81** | **29,3** | **0,26** | **8,14** | **18,85** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* ***День 10*** *рецепта* | *Выход* | *Наименование блюд* | *Пищевые вещества*  | *Энерг.**ценность* | *Минеральные вещества* |  *Витамины* |
|  |  |  | белки | жиры | углевод | ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| ***15*** | ***1/20*** | Сыр порционный | 4,64 | 5,6 | 0,0 | 71,66 | 176,0 | 7,00 | 100,0 | 0,20 | 52,0 | 0,01 | 0,02 | 14,0 |
| ***ПР*** | ***1/50*** | Кондитерское изд. в ассортименте | 2,7 | 3,45 | 13,9 | 71,00 | 9,12 | 6,16 | 34,94 | 0,49 | 0,0 | 0,06 | 0,0 | 0,0 |
| ***ПР*** | ***1/30*** | Батон пшеничный | 3,85 | 1,34 | 26,6 | 133,82 | 13,00 | 17,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,08 | 1,58 | 0,0 |
| ***17/135*** | ***1/200*** | Каша молочная из пшена и риса | 6,32 | 8,10 | 26,34 | 221,54 | 185,86 | 37,24 | 182,40 | 0,72 | 0,26 | 0,10 | 0,0 | 0,9 |
| ***1/14*** | ***1/200*** | Чай с сахаром | 0,0 | 1,06 | 13,0 | 61,54 | 11,6 | 4,5 | 4,94 | 0,54 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,0 |
|  | **500** | **Итог :** | **17,51** | **19,55** | **79,84** | **559,56** | **395,58** | **71,9** | **322,28** | **2,75** | **52,26** | **0,25** | **1,62** | **14,9** |