



МЕНЮ

(десятидневное меню для 5-11 классов)

муниципального общеобразовательного учреждения
"Средняя общеобразовательная школа №1 г.Пугачева Саратовской области
имени Т.Г. Мазура"

2023-2024 год

День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества					Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
102	250	Суп гороховый на кур. бульоне	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	35,48	0	4,55	0	0	0	0	0	11,17
265	200	Плов с мясом	23,57	19,5	23,28	228,64	37,68	61,47	342	0,88	0	0	0	0	0	1,12
10	60	Горошек(кукуруза)консервир	1,8	3,11	3,78	50,16	12,87	12,6	0	0,42	0	0	0	0	0	6,6
376	200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб ржан	3,4	2,8	4,1	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	760	ИТОГО:	40,97	34,56	77,76	633,84	102,37	109,55	342	5,85	0	0	0	0	0	18,89

День 2

№	Выход печенки	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества					Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
88	250	Щи со свежей капустой на курин бульоне	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23	34,23	1,28	0,975	5,3	0,6	21,16
260	50/50	Гуляш	14,55	16,79	2,89	221	87,6	22,03	0	3,06	0	0	0	0,92
202	170	Макароны отварные со слив. маслом	7,28	7,71	40,61	260,95	13,76	9,22	0	0,92	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб ржан	3,4	2,8	4,1	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	0	0	0	0	0	0	0	0
377	200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
	800	ИТОГО:	34,03	37,63	85,86	826,69	176,45	56,65	38,63	5,62	0,975	5,3	0,63	24,91

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества					Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
112	250	Суп вермишел на кур.бульоне	7,66	8,58	17,4	176,42	3,1	23,8	0	1	0	0	0	0	0	6,1
268	80/35	Котлета мясн. с соусом	12,38	18,15	10,74	258	26,25	35,03	99,83	0,9	17,25	0,06	0	0	0	0,9
302	150	Гречка отварн. рассыпчатая	8,6	6,09	38,64	243,75	9,88	90,55	0	3,04	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб ржан	3,4	2,8	4,1	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
179	200	Напиток из шиповн/сухофр	0,66	0,09	24,8	132,8	32,48	17,46	0	7	0	0	0	0	0	0,73
	795	ИТОГО:	35	35,96	110,48	936,67	68,61	166,84	99,83	11,94	17,25	0,06	0	0	0	7,73

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества						Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C	
96	250	Рассольник по ленинградски	7,36	9,1	11,81	167,14	34,79	24,08	0	1,38	0	0,1	0	0	13,72
287	80/35	Тефтели мясные с со	9,48	9,8	9,94	156,7	18,6	19,86	0	0,83	0	0	0	0	0,55
197	150	Гороховое пюре	9,3	4,5	42,3	167,1	0	0	0	0	0	0,7	0	0	5,4
ПР	40	Хлеб ржан	3,4	2,8	4,1	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	6	0	0	0	0	0	0	0	0
	795	ИТОГО:	31,91	26,47	97,95	676,64	59,39	43,94	0	2,21	0	0,8	0	0	19,67

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	A	B	A	E
87	250	Суп рыбный с консервой	8,6	8,41	14,33	172,25	45,3	47,35	195	1,27	0,09	0,1	2,4	9,1		
290	80/35	Голень куриная тушеная	11,09	11,26	3,51	160	29,84	15,6	75,3	1,04	29,3	0,04	3,41	0,66		
202	150	Макаронные изделия со сливочным маслом	7,28	7,71	40,61	260,95	13,76	9,22	0	0,92	0	0	0	0		
ПР	40	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПР	40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
412	200	Компот из замороженных ягод	0,52	0,18	28,86	119,4	23,7	13,4	18,4	0,71	0	0,01	0	27,6		
	795	ИТОГО:	33,19	30,61	106,21	838,3	112,6	85,57	288,7	3,94	29,39	0,15	5,81	37,36		

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества					Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
102 80	250	Суп гороховый на курином бульоне	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	35,48	0	4,55	0	0	0	0	0	11,17
260	50/50	Гуляш	14,55	16,79	2,89	221	87,6	22,03	0	3,06	0	0	0	0	0	0,92
202	150	Макароны отварные со слив. маслом	6,19	6,56	34,51	221,59	13,76	9,22	0	0,92	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб ржан	3,4	2,8	4,1	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	780	ИТОГО:	36,47	35,28	87,1	765,63	153,18	66,73	0	8,53	0	0	0	0	0	12,09

День 7

№	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоце нность	Минеральные вещества						Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
82	250	Борщ	2,6	5,12	10,93	238,75	51,73	26,13	0	1,23	0	0	0	0	0	10,68
265	200	Плов с мясом	23,57	19,5	23,28	228,64	37,68	61,47	342	0,88	0	0	0	0	0	1,12
10	60	Горошек(кукуруза)к онсервир	1,8	3,11	3,78	50,16	12,87	12,6	0	0,42	0	0	0	0	0	6,6
377	200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0	0	0,03	2,83
ПР	40	Хлеб ржан	3,4	2,8	4,1	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	790	ИТОГО:	33,8	30,8	72,09	705,25	116,48	102,6	346,4	2,89	0	0	0	0,03	21,23	

День 8

№	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоче нность	Минеральные вещества					Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C	
204 80	1/250	Суп рисовый на курином бульоне	4,98	2,94	16,58	99,45	23,05 2,5	25	62,5	0,9	0	0,1	0	0	8,2
197	150	Гороховое пюре	10,83	2,94	23,84	167,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0
229	80/30	Рыба тушеная с овощами	9,75	4,95	3,8	105	39,07	48,53	0,85	0,64	0	0	0	0	3,73
228	35	Соус красный	0,5	1,4	2,2	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб ржан	3,4	2,8	4,1	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	6	0	0	0	0	0	0	0	0
	790	ИТОГО:	20,82	23,92	87,99	628,04	100,82	73,53	63,35	1,54	0	0,1	0	0	11,93

День 9

№	Выход печента	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества					Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
88	250	Щи со свежей капустой на курин бульоне	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23	34,23	1,28	0,975	5,3	0,6	21,16	
259	200	Жаркое по- домашнему	8,2	14,2	26,7	235,9	44,4	12,7	0	1	0	0,1	0,00	0,1	
1,25	60	Огурец соленый	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	12	0	0,54	0	0	0	10,5	
ПР	40	Хлеб ржан	3,4	2,8	4,1	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПР	40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
179	200	Напиток из шиповн/сухофр	0,66	0,09	24,8	132,8	32,48	17,46	0	7	0	0	0	0,73	
	790	ИТОГО:	21,59	27,52	80,94	664,64	146,17	65,16	34,23	9,82	0,975	5,4	0,6	32,49	

День 10

№	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества						Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
112	250	Суп вермишел на кур. бульоне	7,66	8,58	17,4	176,42	3,1	2,5	23,8	0	1	0	0	0	0	6,1
295	80/35	Биточек куриный смет соус	15,3	29,4	15,46	133,2	55,54	20,8	0	1,42	0	0	0	0	0	0
304	1/150/5	Рис отварной сливочным маслом	3,65	5,37	36,68	209,7	140,8	115,2	392,1	3,6	0,1	0,6	4,5	0	0	0
ПР	40	Хлеб ржан	3,4	2,8	4,1	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Хлеб пшеничный	2,3	0,25	14,8	70,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
412	200	Композ из заморож	0,52	0,18	28,86	119,4	23,7	13,4	18,4	0,71	0	0,01	0	0	0	27,6
	800	ИТОГО:	32,83	46,58	117,3	764,42	220,04	173,2	410,5	6,73	0,1	0,61	4,5	0	33,7	