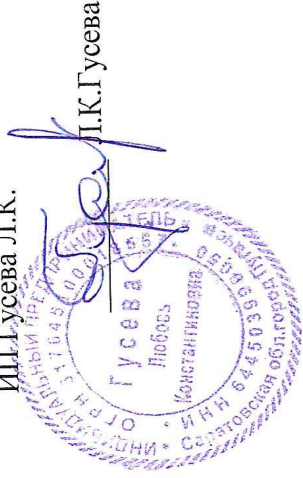




О.В. Вордлунова

Согласовано  
И.К. Гусева Л.К.



Л.К. Гусева

# МЕНЮ

для муниципального общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №3 г.Пугачева Саратовской области»

II смена

7-11 лет

10 дневное меню

Предприниматель Гусева Л.К.

ОГРН №364753144

Выдано 10.03.2017г.

г.Пугачев  
2022г.

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества						Витамины		
			белки	жиры	углеводы			Са	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Кат	
																0,46
1	Салат из свежих огурцов	1/60	0,46	3,65	1,43	40,38	23	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	0	5,7	0	
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	1/200	2,69	2,84	17,14	104,75	103	28,3	68,1	25,9	0,8	0,8	0,6	12	12,01	
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150/10	8,63	6,09	38,64	243,75	171	12,4	18,1	1,5	1,3	0	0,1	0	1,15	
4	Сосиска молочная с соусом из сметаны и томата	45/30	9,33	8,96	3,46	273,94	331,243	28,48	156	17,74	2,85	0,01	0	0,18	0,17	
5	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,75	0	0	4	
6	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0,03	0	
	<b>Итого:</b>	<b>745,0</b>	<b>24,26</b>	<b>22,04</b>	<b>92,27</b>	<b>806,38</b>		<b>116,99</b>	<b>333,38</b>	<b>96,95</b>	<b>7,53</b>	<b>1,58</b>	<b>0,75</b>	<b>17,9</b>	<b>17,33</b>	

### 1 ДЕНЬ

**Обед:**

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества					Витамины			
			белки	жиры			углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Кар
<b>2 ДЕНЬ</b>															
<b>Обед:</b>															
1	Салат из свеклы с яблоками	1/60	0,64	2,82	6,36	51,85	54	21,61	20,3	9,6	0,91	0,01	0,02	6,1	0
2	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	1/200	4,5	8,02	7,58	160,2	82	49,28	0	18,93	0,47	0	0	10,1	0
3	Плов из птицы	1/200	23,42	19,61	30,6	441,5	291	48,21	235,1	40,1	1,54	0,6	0	1,04	45
4	Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	349	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	0
5	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,752	0,039	0	4
	<b>Итого:</b>	<b>720,0</b>	<b>31,65</b>	<b>30,95</b>	<b>85,90</b>	<b>830,85</b>		<b>149,1</b>	<b>339,4</b>	<b>95,03</b>	<b>5,06</b>	<b>1,37</b>	<b>0,06</b>	<b>18,32</b>	<b>49,00</b>

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества						Витамины		
			белки	жиры			углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Каг
1	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	1/200	4,39	4,22	13,06	107,8	102	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	0	4,7	0
2	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150/8	5,37	5,76	30	192,64	203	2,33	110,1	20,55	2,33	0,24	0,05	0	0
3	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	1/80/30	13,27	9,86	13,4	195,2	294,331	50,52	70,72	14,78	0,85	0	0,02	0,3	0,9
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,752	0,039	0	4
5	Какао с молоком и сахаром	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	122	90	14	0,56	0,04	0	1,3	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>720,0</b>	<b>29,60</b>	<b>24,06</b>	<b>98,55</b>	<b>723,94</b>		<b>228,9</b>	<b>420,9</b>	<b>104,0</b>	<b>7,32</b>	<b>1,21</b>	<b>0,11</b>	<b>6,23</b>	<b>4,91</b>

### 3 ДЕНЬ

#### Обед:

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества					Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Са	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A	K
<b>4 ДЕНЬ</b>																
<b>Обед:</b>																
1	Салат из белокочанной капусты с яблоком	1/60	0,9	2,5	5,2	46,7	46	26,1	16,9	8	0,33	0,01	0	9,9	0	
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	1/200	2,69	2,84	17,14	104,75	103	28,3	68,1	25,9	0,8	0,8	0,6	12	12,01	
3	Перловка отварная с сливочным маслом	1/150/8	4,79	4,26	30,83	187,02	304	39,14	168	0,02	0,83	0,09	0	0	0,02	
4	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	50/30	9,4	9,28	2,46	130	331,301	17,73	88,74	14,8	1	0,03	0	3,02	0,01	
5	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,75	0	0	4	
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,04	0	24,76	94,2	342	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	0	
	<b>Итого:</b>	<b>750,0</b>	<b>20,82</b>	<b>19,38</b>	<b>96,99</b>	<b>645,77</b>		<b>141,3</b>	<b>425,7</b>	<b>75,11</b>	<b>5,10</b>	<b>1,69</b>	<b>0,6</b>	<b>26,0</b>	<b>16,04</b>	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Минеральные вещества					Витамины		
			белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
1	Салат из свеклы отварной	0	0,47	1,91	4,98	48,5	54	19,2	18,1	7,1	0,91	0,01	0,02	4,9	0
2	Щи на мясокостном бульоне	1/200	8,9	3,91	6,79	67,8	88	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	0,08	14,77	0
3	Плов из пшеницы	1/200	23,42	19,61	30,6	441,5	291	48,21	235,1	40,1	1,54	0,6	0	1,04	45
4	Кисель	1/200	0,04	0	24,76	94,2	375	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,75	0,04	0	4
	<b>Итого:</b>	<b>700,0</b>	<b>35,88</b>	<b>25,93</b>	<b>83,73</b>	<b>735,10</b>		<b>132,1</b>	<b>375,3</b>	<b>91,4</b>	<b>5,23</b>	<b>1,4</b>	<b>0,14</b>	<b>21,8</b>	<b>49,00</b>
	<b>Итого 2 разовое:</b>		<b>37,25</b>	<b>31,75</b>	<b>207,46</b>	<b>1197,30</b>		<b>469</b>	<b>535</b>	<b>132</b>	<b>4,7</b>	<b>1,0</b>	<b>0,14</b>	<b>26</b>	<b>17,16</b>

## 5 ДЕНЬ

### Обед:

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества						Витамины		
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Каг	
																26,1
<b>6 ДЕНЬ</b>																
<b>Обед:</b>																
1	Салат из белокачанной капусты с яблоком	1/60	0,9	2,5	5,2	46,7	46	26,1	16,9	8	0,3	0	0	9,9	0	
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	1/200	2,69	2,84	17,14	104,75	103	28,3	68,1	25,9	0,8	0,8	0,6	12	12,01	
3	Рис отварной рассыпчатый с сливочным маслом	1/150/8	8,73	14,61	75	466,23	304	14,1	39,2	11,5	0,2	0	0	0	0	
4	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	50/30	9,4	9,28	2,46	130	331,301	17,73	88,74	14,8	1	0	0	3,02	0,01	
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,3	0	0	0,03	0	
6	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	2	0,8	0	0	4	
	<b>Итого:</b>	<b>750,0</b>	<b>24,82</b>	<b>29,73</b>	<b>131,40</b>	<b>891,24</b>		<b>120,9</b>	<b>296,1</b>	<b>88,0</b>	<b>4,5</b>	<b>1,59</b>	<b>0,6</b>	<b>25,0</b>	<b>16,02</b>	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A	Kат	
																	4,39
1	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	1/200	4,39	4,22	13,06	107,8	102	30,46	69,74	28,2	1,6	0,2	0	4,7	0		
2	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150/8	5,37	5,76	30	192,64	203	2,33	110,1	20,6	2,3	0,2	0,1	0	0		
3	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	1/80/30	13,27	9,86	13,4	195,2	294,331	50,52	70,72	14,8	0,9	0	0	0,3	0,9		
4	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,2	0	0	1,1	0		
5	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	2	0,8	0	0	4		
	<b>Итого:</b>	<b>720,0</b>	<b>26,16</b>	<b>20,34</b>	<b>94,86</b>	<b>666,34</b>		<b>113,3</b>	<b>334,5</b>	<b>90,0</b>	<b>6,9</b>	<b>1,18</b>	<b>0,11</b>	<b>6,01</b>	<b>4,90</b>		

**7 ДЕНЬ**

**Обед:**



№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества						Витамины		
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A	K
<b>9 ДЕНЬ</b>																
<b>Обед:</b>																
1	Салат из свежлы отварной	1/60	0,47	1,91	4,98	48,5	54	19,2	18,1	7,1	0,9	0	0	0	4,9	0
2	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	1/200	4,5	8,02	7,58	160,2	82	49,28	0	18,9	0,5	0	0	10	0	0
3	Плов из птицы	1/200	23,42	19,61	41,18	441,5	291	48,21	235,1	40,1	1,5	0,6	0	1	45	0
4	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,2	0	0	1,1	0	4
5	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	2	0,8	0	0	0	4
	<b>Итого:</b>	<b>720,0</b>	<b>31,52</b>	<b>30,04</b>	<b>92,14</b>	<b>820,90</b>		<b>146,7</b>	<b>337,20</b>	<b>92,5</b>	<b>5,1</b>	<b>1,37</b>	<b>0,1</b>	<b>17,1</b>	<b>49,00</b>	

№ ш/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины					
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Кар		
<b>10 ДЕНЬ</b>																	
<b>Обед:</b>																	
1	Рассольник с перловкой на м/к бульоне	1/200	1,8	6,1	10,95	99,4	96	45	0	31	0,86	0	0	10,2	0		
2	Рагу овощное	150	9,2	7,1	26,4	185,3	143	20	0	37	1,6	0	0	25,9	0		
3	Тефтели из говядины с соусом из сметаны и томата	60/40	12,95	11,31	16,85	251,1	279	61,8	161	34	2,06	0,09	0	1,98	68		
4	Хлеб ржано- пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26	1,96	0,75	0,04	0	4		
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0,03	0		
	<b>Итого:</b>	<b>710,0</b>	<b>27,10</b>	<b>25,01</b>	<b>85,80</b>	<b>679,36</b>		<b>162</b>	<b>244</b>	<b>130</b>	<b>6,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>38,1</b>	<b>72,00</b>		

Итого  
1-4