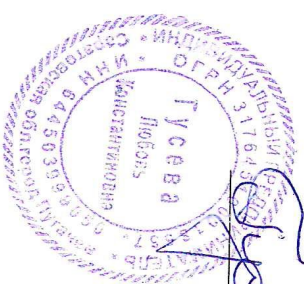




УТВЕРЖАЮ
Администрация Пугачевского района
Саратовской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 г. Пугачева

О.П.И.Р.ДУНОВА

МЕНЮ



Согласовано
ИП Гусева Л.К.

Гусева
Любовь
Константиновна
Л.К. Гусева

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

5 класс

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	Р	Mg	Fe	В1	В2	С	А/Кар				

1 ДЕНЬ

Завтрак:

1	Салат из свежих огурцов	1/60	0,46	3,65	1,43	40,38	23	13,11	7,98	24,01	0,3	0,02	0	5,7	0
2	Каша гречневая рассыпчатая	1/200/10	10,1	7,06	40,2	269,5	171	13,5	20,4	2,7	2	0	0,1	0	3,15
3	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	2,9	0,01	0	0,18	0,17
4	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
5	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/40	4,98	1,1	17,9	79,2	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0
	Итого:	595,0	24,97	20,77	77,99	723,48		73,29	217,28	57,65	6,17	0,03	0,1	5,91	3,32

Обед:

1	Салат из свежих огурцов	1/60	0,46	3,65	1,43	40,38	23	13,11	7,98	24,01	0,3	0,02	0	5,7	0
2	Суп вермишевый на курином бульоне	1/250	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	1/200/10	10,1	7,06	40,2	269,5	171	13,5	20,4	2,7	2	0	0,1	0	3,15
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	2,9	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	2	0,75	0	0	4
6	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,3	0	0	0,03	0
	Итого:	845,0	25,73	23,01	93,83	832,13		118,1	335,68	98,15	8,23	1,58	0,7	17,9	19,33
	Итого 2 разовое:		50,70	43,78	171,82	1555,61		191	553	156	14,4	1,6	0,9	23,8	22,65

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества										
			белки	жиры	углеводы			Са	Р	Мг	Fe	В1	В2	С	А/Кар			
2 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
1	Сагат из свежлы с яблоками	1/100	1,8	3,89	8,98	70,8	54	23,8	29,1	12,5	2,9	0,02	0,03	8,5	0			
2	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			
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/40	4,98	1,1	17,9	79,2	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0			
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			
	Итого:	560,0	30,24	24,60	82,24	685,70		85,51	297,90	64,40	5,32	0,63	0,03	10,62	45,00			
Обед:																		
1	Сагат из свежлы с яблоками	1/100	1,8	3,89	8,98	70,8	54	23,8	29,1	12,5	2,9	0,02	0,03	8,5	0			
2	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	1/250	6,8	10,2	9,57	171,65	82	51,8	0	20,1	0,67	0	0	12,1	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			
	Итого:	810,0	35,11	34,20	90,51	861,25		153,8	348,2	99,10	7,25	1,38	0,07	22,72	49,00			
	Итого 2 разовое:		65,35	58,80	172,75	1546,95		239	646	164	12,57	2,01	0,10	33,3	94			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Р	Мг	Fe	В1	В2	С	А/Кар			
3 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
1	Макаронны отварные со сливочным маслом	1/200/10	7,5	6,98	31	209,54	203	3,5	115,2	22,4	4,25	0,31	0,06	0	0			
2	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	1/70/30	15,14	11,25	15,8	225,25	294,331	52,41	72	16,8	0,97	0	0,03	0,4	1			
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/40	4,98	1,1	17,9	79,2	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0			
4	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			
Итого:			560,0	31,14	23,05	90,19	659,19		185,0	307,3	65,0	6,48	0,35	0,09	1,70	1,01		
Обед:																		
1	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	1/250	6,98	6,1	15,91	119,8	102	32,4	62,1	33,12	2,45	0,21	0	5,8	0			
2	Макаронны отварные со сливочным маслом	1/200/10	7,5	6,98	31	209,54	203	3,5	115,2	22,4	4,25	0,31	0,06	0	0			
3	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	1/70/30	15,14	11,25	15,8	225,25	294,331	52,41	72	16,8	0,97	0	0,03	0,4	1			
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			
Итого:			810,0	36,19	28,55	104,80	782,89		233,9	419,7	112,7	10,19	1,31	0,13	7,50	5,01		
Итого 2 разовое:				67,33	51,60	194,99	1442,08		419	727	178	16,7	1,7	0,2	9,2	6,0		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества										Витамины				
			белки	жиры	углеводы			Са	Р	Мг	Fe	В1	В2	С	А/Кар	В1	В2	С	А/Кар			
4 ДЕНЬ																						
Завтрак:																						
1	Салат из белокачанной капусты с яблоком	1/100	3,1	4,2	7,0	56,2	46	28	18,4	9	0,6	0	0	12	0							
2	Перловка отварная с сливочным маслом	1/200/10	7,1	5,58	32,1	202,4	304	41,2	174	0,03	1,2	0,1	0	0	0,03							
3	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	70/30	13,2	12,54	4,1	141	331,301	20,1	90,7	15,9	2	0	0	4,5	0,02							
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/40	4,98	1,1	17,9	79,2	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0							
5	Компот из свежих яблок	1/200	0,04	0	24,76	94,2	342	6,4	3,6	0	0,2	0	0	1,1	0							
	Итого:	660,0	28,42	23,42	85,84	573,00		102,8	316,8	36,7	4,64	0,21	0,0	17,7	0,05							
Обед:																						
1	Суп вермишелевый на курином бульоне	1/250	2,69	2,84	17,14	104,75	103	28,3	68,1	25,9	0,8	0,8	1	12	12,01							
2	Перловка отварная с сливочным маслом	1/200/10	7,1	5,58	32,1	202,4	304	41,2	174	0,03	1,2	0,1	0	0	0,03							
3	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	70/30	9,4	9,28	2,46	130	331,301	17,73	88,74	14,8	1	0	0	3	0,01							
4	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							
5	Компот из свежих яблок	1/200	0,04	0	24,76	94,2	342	6,4	3,6	0	0,2	0	0	1,1	0							
	Итого:	810,0	22,28	18,20	93,06	614,45		117,2	414,8	67,1	5,14	1,73	0,6	16,1	16,05							
	Итого 2 разное:		50,70	41,62	178,90	1187,45		220,0	731,6	104	9,8	1,9	0,6	33,8	16,1							

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества							Витамины											
			белки	жиры	углеводы			Са	Р	Mg	Fe	B1	B2	С	А/Кар											
5 ДЕНЬ															Завтрак:											
1	Плов из пшеницы	1/200	23,42	19,61	30,6	441,5	291	48,21	235	40	1,54	1	0	1	45											
2	Кисель	1/200	0,04	0	24,76	94,2	375	6,4	3,6	0	0,18	0	0	1,1	0											
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/40	4,98	1,1	17,9	79,2	Пр.	7,1	30,1	12	0,7	0	0	0	0											
	Итого:	550,0	28,44	20,71	73,26	614,90		61,7	269	51,9	2,42	0,6	0,0	2,12	45,00											
Обед:																										
1	Щи на мясокостном бульоне	1/250	13,2	5,1	8,54	85,4	88	36	41,1	20	0,7	0	0,2	17	0											
2	Плов из пшеницы	1/200	23,42	19,61	30,6	441,5	291	48,21	235	40	1,54	1	0	1	45											
3	Кисель	1/200	0,04	0	24,76	94,2	375	6,4	3,6	0	0,18	0	0	1,1	0											
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26	1,96	1	0	0	4											
	Итого:	800,0	39,71	25,21	80,50	704,20		114,2	360	86,0	4,4	1,6	0,2	19,1	49,0											
	Итого 2 разовое:		68,15	45,92	153,76	1319,10		176	629	138	6,8	2,2	0,2	21	94,00											

№ 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/Кар							
6 ДЕНЬ																						
Завтрак:																						
1	Салат из белокачанной капусты с яблоком	1/60	0,9	2,5	5,2	46,7	46	26,1	16,9	8	0	0	0	9,9	0							
2	Рис отварной рассыпчатый с сливочным маслом	1/200/10	10,2	12,5	84	500,1	304	16,8	44,2	15	0	0	0	0	0							
3	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	70/30	13,2	12,54	4,1	141	331,301	20,1	90,7	16	2	0	0	4,5	0,02							
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0	0	0	0,03	0							
5	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/40	4,98	1,1	17,9	79,2	Пр.	7,1	30,1	12	1	0	0	0	0							
	Итого:	620,0	29,33	28,64	126,20	827,46		81,20	184,7	52,3	3,6	0,1	0,0	14,4	0,02							
Обед:																						
1	Салат из белокачанной капусты с яблоком	1/60	0,9	2,5	5,2	46,7	46	26,1	16,9	8	0	0	0	9,9	0							
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	1/250	2,69	2,84	17,14	104,75	103	28,3	68,1	26	1	0,8	1	12	12,01							
3	Рис отварной рассыпчатый с сливочным маслом	1/200/10	10,2	12,5	84	500,1	304	16,8	44,2	15	0	0	0	0	0							
4	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	70/30	13,2	12,54	4,1	141	331,301	20,1	90,7	16	2	0	0	4,5	0,02							
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0	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	2	0,8	0	0	4							
	Итого:	870,0	30,09	30,88	142,04	936,11		126,0	303,1	92,8	5,7	1,6	0,6	26,4	16,03							
	Итого 2 разное:		59,42	59,52	268,24	1763,57		207	488	145	9,3	1,7	0,7	40,9	16,05							

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества							Витамины											
			белки	жиры	углевод			Са	Р	Мг	Fe	В1	В2	С	А/Кар											
7 ДЕНЬ															Завтрак:											
1	Макаронны отварные со сливочным маслом	1/200/10	7,5	6,98	31	209,54	203	3,5	115,2	22,4	4	0,31	0,1	0	0											
2	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	1/70/30	15,14	11,25	15,8	225,25	294,331	52,41	72	16,8	1	0	0	0,4	1											
3	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0	0,01	0	1,1	0											
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/40	4,98	1,1	17,9	79,2	Пр.	7,1	30,1	11,8	1	0	0	0	0											
Итого:			500,0	27,70	19,33	86,50	601,59	69,41	220,9	51,0	6,1	0,32	0,09	1,48	1,00											
Обед:																										
1	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	1/250	6,98	6,1	15,91	119,8	102	32,4	62,1	33,1	2	0,21	0	5,8	0											
2	Макаронны отварные со сливочным маслом	1/200/10	7,5	6,98	31	209,54	203	3,5	115,2	22,4	4	0,31	0,1	0	0											
3	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	1/70/30	15,14	11,25	15,8	225,25	294,331	52,41	72	16,8	1	0	0	0,4	1											
4	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0	0,01	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	0,75	0	0	4											
Итого:			810,0	32,75	24,83	101,11	725,29		118,3	333,3	98,7	9,8	1,28	0,13	7,28	5,00										
Итого 2 разовое:				60,45	44,16	187,61	1326,88		188	554	150	16	1,60	0,22	8,8	6,0										

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Минеральные вещества											Витамины				
			белки	жиры	углеводы			Са	Р	Мg	Fe	В1	В2	С	А/Кар								
8 ДЕНЬ																							
Завтрак:																							
1	Каша пшеничная молочная и с маслом сливочным, сахаром	1/200/10/10	8,9	8,49	40,48	260,9	174	194	0	0	2	0	0	1,96	0								
2	Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	349	6,4	3,6	0	0	0	0	1,08	0								
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/40	4,98	1,1	17,9	79,2	Пр.	7,1	30,1	11,8	1	0	0	0	0								
4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	1/15/5/30	6,13	14,4	21,4	241,3	3	133	0	5,3	0	0	0	0,11	0								
	Итого:	550,0	20,05	24,03	104,52	675,55		340,5	33,7	17,1	2,5	0,0	0,0	3,15	0,00								
Обед:																							
1	Суп рисовый на мясокостном бульоне	1/250	6,1	4,21	13,5	98,24	101	20	53	21	1	0	0	7,5	0								
2	Рыба припущенная в томате с овощами	1/75/50	9,25	4,01	4,35	182,4	229	62,53	286	71,7	1	0	0	4,02	0,02								
3	Картофель отварной	1/200/10	5,63	7,2	29,1	244,38	125	16,1	0	0	1	0	0	17,1	0								
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	2	1	0	0	4								
5	Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	349	6,4	3,6	0	0	0	0	1,08	0								
	Итого:	835,0	24,07	15,92	88,31	702,32		128,6	423,0	119,1	5,3	1,2	0,1	29,7	4,02								
	Итого 2 разовое:		44,12	39,95	192,83	1377,87		469,1	457	136	8	1	0	33	4,02								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества							Витамины														
			вещества	жиры	углеводы			Са	Р	Mg	Fe	B1	B2	С	А/Кар														
9 ДЕНЬ															Завтрак:														
1	Салат из свежлы отварной	1/100	1,1	3,98	6,54	61,1	54	21,1	22	8,9	2	0	0	4,9	0														
2	Плов из пшпы	1/200	23,42	19,61	41,18	441,5	291	48,21	235,1	40	1,5	0,6	0	1	45														
3	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	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/40	4,98	1,1	17,9	79,2	Пр.	7,1	30,1	12	0,7	0	0	0	0														
	Итого:	560,0	29,58	24,69	87,42	669,40		82,81	290,80	60,8	4,4	0,62	0,0	7,02	45,00														
Обед:																													
1	Салат из свежлы отварной	1/100	1,1	3,98	6,54	61,1	54	21,1	22	8,9	2	0	0	4,9	0														
2	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	1/250	6,8	10,2	9,57	171,65	82	51,8	0	20	0,7	0	0	12	0														
3	Плов из пшпы	1/200	23,42	19,61	41,18	441,5	291	48,21	235,1	40	1,5	0,6	0	1	45														
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	2	0,8	0	0	4														
	Итого:	810,0	34,45	34,29	95,69	844,95		151,1	341,10	95,5	6,4	1,37	0,1	19,1	49,00														
	Итого 2 разовое:		64,03	58,98	183,11	1514,35		199,3	576,2	136	7,9	2,0	0,1	20,2	94,0														

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества							Витамины														
			белки	жиры	углеводы			Са	Р	Mg	Fe	B1	B2	С	A/Кар														
10 ДЕНЬ															Завтрак:														
1	Рагу овощное	200	13,1	9,5	30,5	225,3	143	22	0	39	2,7	0	0	29	0														
2	Тефтели из говядины с соусом из сметаны и томата	60/40	12,95	11,31	16,85	251,1	279	62	161,2	34	2,1	0,1	0	2,0	68														
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/40	4,98	1,1	17,9	79,2	Пр.	7,1	30,1	12	0,7	0	0	0	0														
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11	2,8	1,4	0,3	0,0	0	0,03	0														
	Итого:	560,0	31,13	21,91	80,25	616,06		102	194	86	5,7	0,1	0,0	31,0	68,00														
Обед:																													
1	Рассольник с перловкой на м/к бульоне	1/250	3,91	7,5	12,84	110,65	96	46	0	32	1	0	0	11	0														
2	Рагу овощное	200	13,1	9,5	30,5	225,3	143	22	0	39	2,7	0	0	29	0														
3	Тефтели из говядины с соусом из сметаны и томата	60/40	12,95	11,31	16,85	251,1	279	62	161,2	34	2,1	0,1	0	1,98	68														
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	24	80,4	26	2	0,8	0	0	4														
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11	2,8	1,4	0,3	0	0	0,03	0														
	Итого:	710,0	33,11	28,81	91,79	730,61		165	244	133	8,0	0,8	0,0	42,0	72,00														
	Итого 2 разовое:		64,24	50,72	172,04	1346,67		267	439	219	14	0,9	0,0	73	140														