

"Утверждено"

Директор МОУ СОШ №3

Г. Пугачева

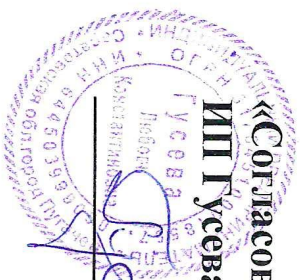
О. Д. Бордунова



«Согласовано»

ИП Гусева Л. К.

Л. К. Гусева



Меню

для Муниципального Общеобразовательного Учреждения
СОШ № 3 города Пугачева Саратовской области

6-11 класс

12-ти дневное

Предприниматель Гусева Л.К.

ОГРН №364753144

Выдано 10.03.2017 г.

г.Пугачёв

2022 г

1 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/Кар			
1	Салат из белокачанной капусты с яблоком	1/100	3,1	4,2	7,0	56,2	46	28	18,4	9	0,56	0,02	0,01	12,1	0			
2	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	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	0,09	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	2,85	0,01	0,02	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	0,04	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			
Итого:		885,0	28,37	23,56	99,38	847,95		132,98	346,10	83,14	8,45	1,58	0,76	24,3	19,33			

№ 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			

2 ДЕНЬ

Обед:

1	Салат из свеклы 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

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы			Са	Р	Мg	Fe	В1	В2	С	А/Кар				

3 ДЕНЬ

Обед:

1	Салат из свежих огурцов	1/100	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 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
3	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
4	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
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
6	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:	910,0	36,65	32,20	106,23	823,27		247,0	427,7	136,7	10,53	1,33	0,13	13,2	5,01

4 ДЕНЬ

Обед:

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества							Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Са	Р	Мg	Fe	В1	В2	С	А/Кар			
1	Салат из белокочанной капусты с яблоком	1/100	3,1	4,2	7,0	56,2	46	28	18,4	9	0,56	0,02	0	12,1	0			
2	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	0,6	12	12,01			
3	Перловка отварная с сливочным маслом	1/200/10	7,1	5,58	32,1	202,4	304	41,2	174	0,03	1,2	0,14	0	0	0,03			
4	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	70/30	9,4	9,28	2,46	130	331,301	17,73	88,74	14,79	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	0,752	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			
	Итого:	910,0	22,28	18,20	93,06	614,45		117,2	414,8	67,1	5,14	1,73	0,6	16,1	16,05			

5 ДЕНЬ

Обед:

№ 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		
1	Салат из свежеты с яблоками	1/100	1,8	3,89	8,98	70,8	54	23,8	29,1	12,5	2,9	0	0,03	8,5	0		
2	Щи на мясокостном бульоне	1/250	13,2	5,1	8,54	85,4	88	36	41,1	19,5	0,7	0,2	0,2	17	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	Кисель	1/200	0,04	0	24,76	94,2	375	6,4	3,6	0	0,18	0	0	1,08	0		
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Щр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,8	0,04	0	4		
	Итого:	900,0	41,51	29,10	89,48	775,00		138,0	389,3	98,5	7,28	1,6	0,3	27,6	49,00		

7 ДЕНЬ

Обед:

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы			Са	Р	Мг	Fe	В1	В2	С	А/Кар				
1	Салат 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	8,5	0				
2	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	0,6	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	15,2	0,3	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	15,9	2	0,04	0	4,5	0,02				
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,3	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	0,75	0	0	4				
	Итого:	910,0	31,04	32,27	145,82	960,21		123,7	315,3	97,3	8,2	1,61	0,7	25,0	16,03				

№ 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		
1	Салат из свежих огурцов	1/100	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 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		
3	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		
4	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		
5	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	0		
6	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	0,04	0	4		
	Итого:	910,0	33,21	28,48	102,54	765,67		131,4	341,3	122,7	10,2	1,30	0,13	13,0	5,00		

8 ДЕНЬ

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества							Витамины														
			белки	жиры	углеводы			Са	Р	Мg	Fe	В1	В2	С	А/Кар														
9 ДЕНЬ																													
1	Сагат из белокочанной капусты с яблоком	1/100	3,1	4,2	7,0	56,2	46	28	18,4	9	0,6	0	0	12,1	0														
2	Суп рисовый на мясокостном бульоне	1/250	6,1	4,21	13,5	98,24	101	20	53	21	0,8	0,2	0	7,5	0														
3	Рыба припущенная в томате с овощами	1/75/50	9,25	4,01	4,35	182,4	229	62,53	286	71,7	1,2	0,1	0	4,02	0,02														
4	Картофель отварной	1/200/10	5,63	7,2	29,1	244,38	125	16,1	0	0	1,2	0,2	0,1	17,1	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														
6	Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	349	6,4	3,6	0	0,2	0	0	1,08	0														
	Итого:	935,0	27,17	20,12	95,29	758,52		156,6	441,4	128,1	5,9	1,3	0,1	41,8	4,02														

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества							Витамины				
			Белки	жиры	углеводы			Са	Р	Мg	Fe	В1	В2	С	А/Кат				
10 ДЕНЬ																			
1	Салат из свежклы отварной	1/100	1,1	3,98	6,54	61,1	54	21,1	22	8,9	2	0,01	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	20,1	0,7	0	0	12,1	0				
3	Плов из птлицы	1/200	23,42	19,61	41,18	441,5	291	48,21	235,1	40,1	1,5	0,6	0	1,04	45				
4	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,2	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	2	0,75	0	0	4				
	Итого:	810,0	34,45	34,29	95,69	844,95		151,1	341,10	95,5	6,4	1,4	0,1	19,1	49,00				

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества							Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Са	Р	Мg	Fe	В1	В2	С	А/Кар			
11 ДЕНЬ																		
Обед:																		
1	Салат из свежих огурцов	1/100	0,46	3,65	1,43	40,38	23	13	7,98	24	0,34	0,02	0	5,7	0			
2	Рассолыник 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			
3	Рагу овощное	200	13,1	9,5	30,5	225,3	143	22	0	39	2,7	0	0	29	0			
4	Тертлеги из говядины с соусом из сметаны и томата	60/40	12,95	11,31	16,85	251,1	279	61,8	161	34,1	2,06	0,09	0	1,98	68			
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			
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			
Итого:		910,0	33,11	28,81	91,79	730,61		165	244	133	8,0	0,84	0,0	42,0	72,00			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества							Витамины			
			белки	жиры	углевод			Са	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Кар			
12 ДЕНЬ																		
Обед:																		
1	Щи на мясокостном бульоне	1/250	13,2	5,1	8,54	85,4	88	36	41,1	19,5	0,7	0,2	0,2	17	0			
2	Каша молочная «Дружба» с сливочным маслом и сахаром	1/200/10/10	8,05	9,03	46,8	308,9	175	182	172	34	0	0,1	0	2	0,08			
3	Кисель	1/200	0,04	0	24,76	94,2	375	6,4	3,6	0	0,18	0	0	1,08	0			
4	Хлеб ржано-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,8	0,039	0	4			
	Итого:	800,0	24,34	14,63	96,70	571,60		248,0	297	79,9	2,8	1,1	0,2	20,1	4,1			