



Муниципальное общеобразовательное учреждение «СОШ №3 г. Пугачева Саратовской области»
Директор МОУ СОШ №3

г. Пугачева
О. П. Бордунова

Меню

Для Муниципального Общеобразовательного Учреждения
СОШ № 3 города Пугачева Саратовской области



«Согласовано»
И. П. Гусева Л. К.
Л. К. Гусева

Льготное питание

Предприниматель Гусева Л.К.

ОГРН №364753144

Выдано 10.03.2017 г.

г. Пугачёв

2022 г

№ 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 ДЕНЬ																	
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	0,6	12	12,01		
2	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		
3	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:	510,0	5,84	3,34	48,74	248,31		63,00	151,30	53,70	3,04	1,55	0,64	12,0	16,01		

№ 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			
1	Борш 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			
2	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			
3	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:	510,0	9,89	10,70	50,93	348,95		81,80	84,00	46,50	2,81	0,76	0,04	13,18	4,00			

Обед:

2 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		
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	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		
3	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:	510,0	13,55	10,32	58,00	348,10		178,0	232,5	73,52	4,97	1,00	0,04	7,10	4,01		

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	Р	Мг	Fe	В1	В2	С	А/Кат

4 ДЕНЬ

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	0,6	12	12,01
2	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
3	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:	510,0	5,78	3,34	58,50	282,05		58,30	152,1	52,30	2,94	1,56	0,6	13,1	16,01

№ 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
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	Кисель	1/200	0,04	0	24,76	94,2	375	6,4	3,6	0	0,2	0	0	1,1	0
3	Хлеб ржано- 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
Итого:			510,0	16,29	5,60	49,90	262,70	66,00	125,1	45,9	2,84	1,0	0,24	18,1	4,00

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	Мг	Fe	В1	В2	С	А/Кар														
6 ДЕНЬ															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	0,6	12	12,01														
2	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														
3	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														
	Итого:	510,0	5,84	3,34	48,74	248,31		63,00	151,3	53,7	3,0	1,55	0,6	12,0	16,01														

№ 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														
7 ДЕНЬ															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	2,45	0,2	0	5,8	0														
2	Компот из свежих плодов	1/200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,18	0	0	1,1	0														
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,8	0	0	4														
	Итого:	510,0	10,11	6,60	54,31	290,50		62,40	146,1	59,5	4,6	0,97	0,04	6,88	4,00														

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	Mg	Fe	B1	B2	С	A/Кар		
1	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		
2	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		
3	Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	349	6,4	3,6	0	0,2	0	0	1,1	0		
	Итого:	510,0	9,19	4,71	54,86	275,54		50,00	137,0	47,40	2,9	1,0	0,0	8,58	4,00		

Обед:

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	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																	
Обед:																	
1	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	0		
2	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		
3	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		
	Итого:	510,0	9,93	10,70	47,97	342,35		81,80	84,00	46,5	2,8	0,76	0,0	13,2	4,00		

№ 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			

10 ДЕНЬ

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	Хлеб ржано-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	24	80	26	2	0,8	0	0	4
3	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:			510,0	7,06	8,00	44,44	254,21	81	83	60	3,24	0,75	0,04	11,0	4,00

№ 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		
11 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	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0		
3	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:	510,0	16,35	5,60	40,14	228,96		70,70	124,3	47,3	2,94	1,0	0,24	17,0	4,00		

12 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	Мг	Fe	В1	В2	С	А/Кар		
1	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		
2	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		
3	Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	349	6,4	3,6	0	0,2	0	0	1,1	0		
	Итого:	510,0	9,19	4,71	54,86	275,54		50,00	137,0	47,40	2,9	1,0	0,0	8,58	4,00		