

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Муниципального Образовательного
Учреждения СОШ №3 г. Пугачёва
Бордунова О.Д.



«СОГЛАСОВАНО»

Индивидуальный предприниматель

Гусева Л. К.



МЕНЮ

Муниципального Образовательного Учреждения
СОШ №3 г. Пугачёва Саратовской области

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА 1-4 класс

с изменениями от 01.01.2023 г

Изготовитель:

413720, г. Пугачёв, ул. М. Горького 60/1

Индивидуальный предприниматель Гусева Любовь Константиновна
ОГРНИ 317645100018557 от 10.03.2017 г

г. Пугачёв
2023 г

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
1 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	Салат из белокочанной капусты	1/100	2.8	3.7	6.9	54.9	45	26.1	16.9	8	0.3	0	0	9.9	0
2	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
3	Сосиска молочная с соусом из сметаны и томата	50/40	9.33	8.96	3.46	273.94	331.243	28.48	156	17.7	2.9	0	0	0.18	0.17
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0.16	0	17.1	71.2	375	11.1	2.8	1.4	0.3	0	0	0.03	0
5	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4.48	1.2	17.8	86.3	Пр.	6.9	29.7	10.1	0.6	0	0	0	0
	Итого:	600.0	25.40	19.95	83.90	730.09		84.98	223.5	38.74	5.36	0.02	0.12	10.11	1.32
Обед:															
1	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
2	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
3	Сосиска молочная с соусом из сметаны и томата	50/40	9.33	8.96	3.46	273.94	331.243	28.48	156	17.7	2.9	0	0	0.18	0.17
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	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0.16	0	17.1	71.2	375	11.1	2.8	1.4	0.3	0	0	0.03	0
	Итого:	710.0	23.86	18.39	92.94	776.74		103.9	325.4	72.94	7.19	1.56	0.75	12.21	17.33
	Итого 2 разовое:		49.26	38.34	176.84	1506.83		189	549	112	12.6	1.6	0.9	22.3	18.65

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
2 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	Салат из свеклы с яблоками	1/60	0.64	2.82	6.36	51.85	54	21.6	20.3	9.6	0.91	0.01	0.02	6.1	0
2	Плов из птицы	1/200	23.42	19.61	30.6	441.5	291	48.2	235.1	40.1	1.54	0.6	0	1.04	45
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4.48	1.2	17.8	86.3	Пр.	6.9	29.7	10.1	0.6	0	0	0	0
4	Сыр твёрдый	1/10	3.64	2.95	0	36.4	15	88	50	3.5	0.1	0	0	0.07	26
5	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:	520.0	32.22	26.58	79.52	710.25		171.1	338.7	63.30	3.33	0.62	0.02	8.29	71.00
Обед:															
1	Зелёный горошек консервированный	1/30	0.9	0.15	2.19	17.4	Пр.	0.6	2.37	1.44	2.16	1.53	0.39	2.61	2.52
2	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	1/200	4.5	8.02	7.58	160.2	82	49.3	0	18.9	0.47	0	0	10.1	0
3	Плов из птицы	1/200	23.42	19.61	30.6	441.5	291	48.2	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	0.75	0.04	0	4
	Итого:	700.0	31.91	28.28	81.73	796.40		128.1	321.5	86.87	6.31	2.89	0.43	14.83	51.52
	Итого 2 разовое:		64.13	54.86	161.25	1506.65		299	660	150	9.64	3.51	0.45	23.1	123

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
3 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150/8	5.37	5.76	30	192.64	203	2.33	110	20.6	2.33	0.24	0.05	0	0
2	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	1/80/30	13.27	9.86	13.4	195.2	294.331	50.5	70.7	14.8	0.85	0	0.02	0.3	0.9
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4.48	1.2	17.8	86.3	Пр.	6.9	29.7	10.1	0.6	0	0	0	0
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0.16	0	17.1	71.2	375	11.1	2.8	1.4	0.28	0	0	0	0
	Итого:	518.0	23.28	16.82	78.30	545.34		70.9	213.3	46.8	4.06	0.24	0.07	0.31	0.90
Обед:															
1	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	1/200	4.39	4.22	13.06	107.8	102	30.5	69.7	28.2	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	20.6	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	50.5	70.7	14.8	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	0.75	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	0
	Итого:	728.0	26.18	20.34	88.06	639.20		118.0	333.7	91.4	7.04	1.17	0.11	4.96	4.90
	Итого 2 разовое:		49.46	37.16	166.36	1184.54		189	547	138	11.1	1.4	0.2	5.3	5.8

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
4 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	Салат из свеклы отварной	1/60	0.47	1.91	4.98	48.5	54	19.2	18.1	7.1	0.9	0	0	4.9	0
2	Горох отварной	1/150/8	5.06	8.22	36.15	239.14	197	28.4	0	52.14	1.9	0	0	34.4	0
3	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	50/30	9.4	9.28	2.46	130	331.301	17.7	88.7	14.79	1	0	0	3.02	0.01
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4.48	1.2	17.8	86.3	Пр.	6.9	29.7	10.1	0.6	0	0	0	0
5	Какао с молоком и сахаром	1/200	3.52	3.72	25.49	145.2	382	122	90	14	0.6	0	0	1.3	0.01
	Итого:	548.0	22.93	24.33	86.88	649.14		194.3	226.5	98.13	###	0.08	0.0	43.6	0.02
Обед:															
1	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
2	Горох отварной	1/150/8	5.06	8.22	36.15	239.14	197	28.4	0	52.14	1.9	0	0	34.4	0
3	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	50/30	9.4	9.28	2.46	130	331.301	17.7	88.7	14.79	1	0	0	3.02	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	Какао с молоком и сахаром	1/200	3.52	3.72	25.49	145.2	382	122	90	14	0.6	0	0	1.3	0.01
	Итого:	700.0	23.72	24.56	97.84	702.19		220.1	327.2	133.23	###	1.62	0.6	50.7	16.03
	Итого 2 разовое:		46.65	48.89	184.72	1351.33		414.3	553.8	231.4	###	1.7	0.7	94.3	16.1

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
5 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	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	0	2	0.08
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 ржаной-пшеничный	1/20/30	4.48	1.2	17.8	86.3	Пр.	6.9	29.7	10.1	0.6	0	0	0	0
4	Йогурт питьевой	200	4.8	6.5	20.7	112.5	Пр.	24	24	7.6	1.2	2.0	8.3	1.4	22.2
	Итого:	670.0	17.37	16.73	110.06	601.90		219.3	229.3	51.7	2.0	2.1	8.30	4.5	22.28
Обед:															
1	Щи на мясокостном бульоне	1/200	8.9	3.91	6.79	67.8	88	34.7	38.1	17.8	0.6	0	0.1	15	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	0.1	0	0
3	Печень говяжья в соусе из сметаны с луком	1/50/50	14.10	12.90	5.20	210.5	255	38.6	240.1	17.1	7.8	0	2	24	4.5
4	Чай с сахаром	1/200	0.1	0	15	60.46	375	11.1	2.8	1.4	0.3	0	0	0	0
5	Хлеб ржано- пшеничный	1/40/20	3.05	0.5	16.6	83.1	Пр.	23.6	80.4	26.4	2	1	0	0	4
	Итого:	718.0	31.52	23.07	73.59	614.45		110.3	471.5	83.3	13	1.4	2.14	38.9	8.50
	Итого 2 разовое:		48.89	39.80	183.65	1216.35		330	701	135	15	3.5	10.4	43	30.78

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
6 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	Салат из белокочанной 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	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
3	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	50/30	9.4	9.28	2.46	130	331.301	17.7	88.7	14.8	1	0	0	3.02	0.01
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	1/20/30	4.48	1.2	17.8	86.3	Пр.	6.9	29.7	10.1	0.6	0	0	0	0
Итого:		550.0	23.46	19.07	79.10	567.21		74.23	156.2	35.8	3.5	0.04	0.1	13.0	1.16
Обед:															
1	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
2	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
3	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	50/30	9.4	9.28	2.46	130	331.301	17.7	88.7	14.8	1	0	0	3.02	0.01
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	1/40/20	3.05	0.5	16.6	83.1	Пр.	23.6	80.4	26.4	2	0.8	0	0	4
Итого:		700.0	23.87	18.71	89.84	622.06		93.13	258.1	70.0	5.3	1.58	###	15.1	17.17
Итого 2 разовое:			47.33	37.78	168.94	1189.27		167	414	106	8.9	1.62	0.8	28.0	18.33

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
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	2	0
2	Компот из сухофруктов	1/200	0.04	0	24.76	94.2	349	6.4	3.6	0	0	0	0	1.1	0
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4.48	1.2	17.8	86.3	Пр.	6.9	29.7	10.1	1	0	0	0	0
4	Кондитерское изделие (вафля сливочная, печенье, зефир или пряник)	60	4.8	6.5	20.7	112.5	Пр.	8.2	17.4	3	0	0.0	0	0	13
Итого:		530.0	18.22	16.19	103.74	553.90		215.5	50.70	13.10	2.5	0.0	0.0	3.0	13.00
Обед:															
1	Суп рисовый на мясокостном бульоне	1/200	3.54	2.19	11.66	85.95	101	18.4	50	20	1	0	0	6.6	0
2	Рыба припущенная в томате с овощами	1/75/50	9.25	4.01	4.35	182.4	229	62.5	286	71.7	1	0	0	4	0.02
3	Картофель отварной	1/150/8	3.03	5.9	23.8	224.7	125	16.1	0	0	1	0	0	17	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	1.1	0
Итого:		743.0	18.91	12.60	81.17	670.35		127.1	420.0	118.1	5.2	1.1	0.1	29	4.02
Итого 2 разовое:			37.13	28.79	184.91	1224.25		342.6	471	131	8	1	0	32	17.02

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич еская ценность	№ рецептур ы	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
7 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150/8	5.37	5.76	30	192.64	203	2.33	110	21	2	0	0	0	0
2	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	1/80/30	13.27	9.86	13.4	195.2	294.331	50.5	70.7	15	1	0	0	0	0.9
3	Компот из свежих плодов	1/200	0.08	0	21.8	87.6	342	6.4	3.6	0	0	0	0	1	0
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4.48	1.2	17.8	86.3	Пр.	6.9	29.7	10	1	0	0	0	0
Итого:		518.0	23.20	16.82	83.00	561.74		66.15	214.1	45	4	0	0	1	0.90
Обед:															
1	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	1/200	4.39	4.22	13.06	107.8	102	30.5	69.7	28	2	0	0	5	0
2	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150/8	5.37	5.76	30	192.64	203	2.33	110	21	2	0	0	0	0
3	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	1/80/30	13.27	9.86	13.4	195.2	294.331	50.5	70.7	15	1	0	0	0	0.9
4	Чай с сахаром	1/200	0.1	0	15	60.46	375	11.1	2.8	1.4	0	0	0	0	0
5	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3.05	0.5	16.6	83.1	Пр.	23.6	80.4	26	2	1	0	0	4
Итого:		720.0	26.18	20.34	88.06	639.20		118.0	333.7	91	7	1	0	5	4.90
Итого 2 разовое:			49.38	37.16	171.06	1200.94		184	548	137	11	1.4	0.2	6.3	5.8

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
9 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	Салат из свеклы отварной	1/100	0.7	4.12	8.1	61.2	54	19.2	18.1	7.1	1	0	0	5	0
2	Плов из птицы	1/200	23.4	19.6	41.18	441.5	291	48.2	235.1	40	2	1	0	1	45
3	Компот из свежих плодов	1/200	0.08	0	21.8	87.6	342	6.4	3.6	0	0	0	0	1	0
4	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4.48	1.2	17.8	86.3	Пр.	6.9	29.7	10	1	0	0	0	0
	Итого:	550.0	28.68	24.93	88.88	676.60		80.71	286.50	###	3.2	0.6	0.0	7.0	45.00
Обед:															
1	Зелёный горошек консервированный	1/30	0.9	0.15	2.19	17.4	Пр.	0.6	2.37	1.4	2	2	0	3	2.52
2	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	1/200	4.5	8.02	7.58	160.2	82	49.3	0	19	0	0	0	10	0
3	Плов из птицы	1/200	23.4	19.6	41.18	441.5	291	48.2	235.1	40	2	1	0	1	45
4	Компот из свежих плодов	1/200	0.08	0	21.8	87.6	342	6.4	3.6	0	0	0	0	1	0
5	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3.05	0.5	16.6	83.1	Пр.	23.6	80.4	26	2	1	0	0	4
	Итого:	700.0	31.05	28.13	87.16	772.40		128.1	321.47	###	6.3	2.9	0.4	15	51.52
	Итого 2 разовое:		59.73	53.06	176.04	1449.00		176.3	556.6	127	7.9	3.5	0.4	16	96.5

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белк и	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
10 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	Запеканка из творога с молоком гущённым	120/30	38.9	19.9	29.54	260.8	223	179	268	38	0	0.1	0	0.5	0.21
2	Кисель	1/100	0.02	0	12.4	47.1	375	3.2	1.8	0	0.9	0	0	0.5	0
3	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20/30	4.48	1.2	17.8	86.3	Пр.	6.9	30	10	0.6	0.0	0	0	0
4	Чай с сахаром	1/200	0.1	0	15	60.46	375	11.1	2.8	1.4	0.3	0.0	0	0	0
	Итого:	500.0	43.50	21.07	74.74	454.66		200.3	303	50	1.78	0.10	0.0	1.1	0.21
Обед:															
1	Рассольник с перловкой на м/к бульоне	1/200	1.8	6.1	10.95	99.4	96	45	0	31	0.9	0	0	10	0
2	Капуста тушёная	150	2.82	2.9	8.85	69.47	321	70	47	23	0.9	0.1	0.1	61	0.26
3	Тефтели из говядины с соусом из сметаны и томата	60/40	13	11.3	16.85	251.1	279	61.8	161	34	2.1	0.1	0	2	68
4	Хлеб ржано- пшеничный	1/40/20	3.05	0.5	16.6	83.1	Пр.	23.6	80	26	2	0.8	0	0	4
5	Чай с сахаром	1/200	0.1	0	15	60.46	375	11.1	2.8	1.4	0.3	0	0	0	0
	Итого:	710.0	20.72	20.81	68.25	563.53		212	291	116	6.06	0.89	0.1	###	72.26
	Итого 2 разовое:		64.22	41.88	142.99	1018.19		412	594	166	55.6	0.99	0.1	74	72