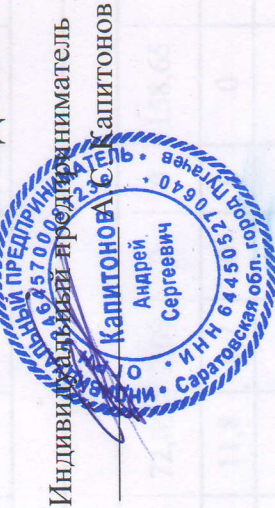


«СОГЛАСОВАНО»



Директор  
МОУ СОШ № 3 г. Пугачева  
О.Д. Бордунова

«УТВЕРЖДАЮ»



Индивидуальный предприниматель  
Капитонов Андрей Сергеевич

## МЕНЮ

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

1-4 классы

10-дневное

Индивидуальный предприниматель Капитонов Андрей Сергеевич

ОГРНИП 324645700081236

г. Пугачева, 2024г.

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ реце птур ы	Минеральные вещества					Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar	
																11,04
1	Каша овсяная молочная с сливочным маслом и сахаром	220	11,04	11,44	40,16	318	45	158,7	0	72,05	2,09	0	0	0	158,65	0
2	Батон	30,0	2,25	0,6	17,8	79,2	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0	0
3	Сыр твердый	15,0	3,64	2,95	0,0	54,75	Пр.	133	0	5,3	0,15	0	0	0	0,11	0
4	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0,03	0
5	Фрукты	150	0,95	0	16,9	82,8	Пр.	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0,03	0
	<b>Итого:</b>	<b>615,0</b>	<b>17,98</b>	<b>14,99</b>	<b>89,86</b>	<b>595,21</b>		<b>321,0</b>	<b>35,70</b>	<b>91,95</b>	<b>3,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>158,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

## 1 ДЕНЬ

### Завтрак:

№ 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>2 ДЕНЬ</b>																
<b>Завтрак:</b>																
1	Салаг из свеклы с яблоками (припущенные)	60	0,64	2,82	6,36	51,85	54	23,8	29,1	12,5	2,9	0,02	0,03	8,5	0	
2	Плов из птицы	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	20	2,66	0,53	15,8	78,2	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0	
4	Хлеб пшеничный	30	4,60	0,9	27,8	156,5	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0	
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	0	
	<b>Итого:</b>	<b>510,0</b>	<b>31,36</b>	<b>23,86</b>	<b>105,32</b>	<b>822,25</b>		<b>92,61</b>	<b>328,00</b>	<b>76,20</b>	<b>6,02</b>	<b>0,63</b>	<b>0,03</b>	<b>10,62</b>	<b>45,00</b>	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества					Витамины			
			белки	жиры			углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
1	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,37	5,76	30	192,64	203	3,5	115,2	22,4	4,25	0,31	0,06	0	0
2	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	150	13,27	9,86	13,4	195,2	294	52,41	72	16,8	0,97	0	0,03	0,4	1
3	Хлеб ржаной	20	2,66	0,53	15,8	78,2	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	30	4,60	0,9	27,8	156,5	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0
5	Чай с сахаром и лимоном	222	0,16	0	17,1	71,2	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0
<b>Итого:</b>			<b>26,06</b>	<b>17,05</b>	<b>104,10</b>	<b>693,74</b>		<b>81,2</b>	<b>250,2</b>	<b>64,2</b>	<b>6,90</b>	<b>0,31</b>	<b>0,09</b>	<b>0,43</b>	<b>1,00</b>

### 3 ДЕНЬ

#### Завтрак:

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)		Энергетическая ценность	№ рецептур	Минеральные вещества					Витамины			
			белки	жиры			углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
1	Салат из свеклы отварной с яблоком	60	0,7	4,12	8,1	61,2	54	19,2	18,1	7,1	0,91	0,01	0	4,9	0
2	Перловка отварная с сливочным маслом	160	7,1	5,58	32,1	202,4	197	28,44	0	52,14	1,9	0	0	34,4	0
3	Голень куриная с соусом из сметаны и томата	150	12,95	11,31	16,85	251,1	15	17,73	88,74	14,79	1	0,03	0	3,02	0,01
	Хлеб ржаной	20	2,66	0,53	15,8	78,2	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	4,60	0,9	27,8	156,5	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0
4	Какао с молоком и сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	122	90	14	0,56	0,04	0	1,3	0,01
5	Итого:	620,0	31,53	26,16	126,14	894,60		201,6	257,0	111,6	5,77	0,08	0,0	43,6	0,02

### 4 ДЕНЬ

Завтрак:

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	Минеральные вещества					Витамины			
		белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A	Kar

### 5 ДЕНЬ

#### Завтрак:

1	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом и сахаром	220	8,05	9,03	46,8	308,9	175	182	172	34	0	0	0	0	0	2	0,08
2	Компот из свежих плодов	200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,18	0	0	0	0	1,08	0
4	Хлеб пшеничный	50,0	7,66	1,5	46,3	260,0	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0	0	0
4	Йогурт питьевой	200,0	4,80	6,5	20,7	112,5	Пр.	24	24	7,6	1,2	2	8	1,4	22,2		
	<b>Итого:</b>	<b>670,0</b>	<b>20,59</b>	<b>17,03</b>	<b>135,63</b>	<b>769,00</b>		<b>219,5</b>	<b>230</b>	<b>53</b>	<b>2,08</b>	<b>2,0</b>	<b>8,3</b>	<b>4,48</b>	<b>22,28</b>		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	Минеральные вещества					Витамины		
			белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
1	Салат из отварной свеклы	60	0,7	4,12	8,1	61,2	54	19,2	18,1	7,1	0,91	0,01	0	4,9	0
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	171	13,5	20,4	2,7	2	0	0,1	0	3,15
3	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	75/75	9,4	9,28	2,46	130	30	20,1	90,7	16	2	0,04	0	4,5	0,02
4	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0
5	Хлеб ржаной	20	2,66	0,53	15,8	78,2	Пр.	7,1	30,1	12	0,7	0	0	0	0
6	Хлеб пшеничный	30	4,60	0,9	27,8	156,5	Пр.	7,1	30,1	12	0,7	0	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>560,0</b>	<b>26,09</b>	<b>20,92</b>	<b>107,80</b>	<b>730,11</b>		<b>78,10</b>	<b>192,2</b>	<b>50,7</b>	<b>6,59</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>3,17</b>

**6 ДЕНЬ**

**Завтрак:**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Минеральные вещества				Витамины				
		белки	жиры	углеводы			Са	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A	Kar
<b>7 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,37	5,76	30	192,64	203	3,5	115,2	22,4	4	0,3	0,06	0	0	
Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	60/90	13,27	9,86	13,4	195,2	294,33	52,41	72	16,8	1	0	0,03	0,4	1	
Компот из свежих плодов	200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0	0	0	1,08	0	
Хлеб ржаной	20	2,66	0,53	15,8	78,2	Пр.	7,1	30,1	11,8	1	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	4,60	0,9	27,8	156,5	Пр.	7,1	30,1	11,8	1	0	0	0	0	
<b>Итого:</b>	<b>550,0</b>	<b>25,98</b>	<b>17,05</b>	<b>108,80</b>	<b>710,14</b>		<b>69,41</b>	<b>220,9</b>	<b>51,0</b>	<b>6,1</b>	<b>0,32</b>	<b>0,09</b>	<b>1,48</b>	<b>1,00</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Минеральные вещества					Витамины				
		белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A	Кар	
																0
Каша пшеничная молочная и с маслом сливочным, сахаром	220	8,9	8,49	40,48	308,9	174	194	0	0	0	1,51	0	0	0	1,96	0
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349	6,4	3,6	0	0	0,18	0	0	0	1,08	0
Хлеб пшеничный	50,0	7,66	1,5	46,3	260,0	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0	0	0
Кондитерское изделие	60,0	4,80	6,5	20,7	112,5	Пр.	8,2	17,4	3	0,15	0	0	0	0	0	13
<b>Итого:</b>	<b>530,0</b>	<b>21,40</b>	<b>16,49</b>	<b>132,27</b>	<b>775,60</b>		<b>215,7</b>	<b>51,1</b>	<b>14,8</b>	<b>2,54</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,04</b>	<b>13,00</b>	

## 8 ДЕНЬ

### Завтрак:

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (в гр)			Энергетиче ская ценность	№ рецеп туры	Минеральные вещества						Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A	K	
																	Ca
<b>9 ДЕНЬ</b>																	
<b>Завтрак:</b>																	
1	Салат из свеклы отварной	60	0,7	4,12	8,1	61,2	54	19,2	18,1	7,1	0,91	0,01	0	4,9	0		
2	Рагу овощное	150	13,1	9,5	30,5	225,3	291	20	0	37	1,6	0	0	25,9	0		
3	Тефтели из говядины с соусом из сметаны и томата	60/50	12,95	11,31	16,85	251,1	291	61,8	161	34,1	2,06	0,09	0	1,98	68		
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	0		
5	Хлеб ржаной	20	2,66	0,53	15,8	78,2	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0		
6	Хлеб пшеничный	30	4,60	0,9	27,8	156,5	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0		
	<b>Итого:</b>	<b>570,0</b>	<b>34,09</b>	<b>26,36</b>	<b>120,85</b>	<b>859,90</b>		<b>94,50</b>	<b>212,80</b>	<b>53,0</b>	<b>3,9</b>	<b>0,11</b>	<b>0,0</b>	<b>7,96</b>	<b>68,00</b>		

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/Kar	
															38,9
1 Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/50	38,9	19,87	29,54	260,8	223	179,1	268,26	38	0	0,1	0	0,5	0,21	
2 Кондитерское изделие	60	4,8	6,5	20,7	112,5	Пр.	8,2	17,4	3	0,15	0	0	0	13	
3 Хлеб пшеничный	50,0	7,66	1,5	46,3	260,0	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0	
4 Чай с сахаром с лимоном	222	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0,0	0	0,03	0	
<b>Итого:</b>	<b>502,0</b>	<b>51,46</b>	<b>27,87</b>	<b>111,57</b>	<b>693,76</b>		<b>206</b>	<b>319</b>	<b>54</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>13,21</b>	

### 10 ДЕНЬ

#### Завтрак: