

«СОГЛАСОВАНО»

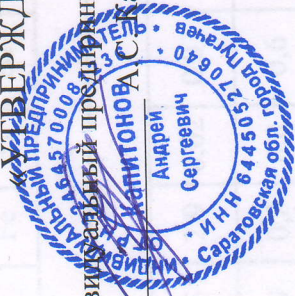


МЕНЮ

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

5-11 классы
10-дневное

«УТВЕРЖДАЮ»



Индивидуальный предприниматель Капитонов Андрей Сергеевич
ОГРНИП 324645700081236
г. Пугачева, 2024г.

№ 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	Салат из свеклы с яблоком	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	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	Курица тушёная с соусом из сметаны и томата	50/50	45	8,96	3,46	273,94	331	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	0,75	0,039	0	4
6	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0,03	0
Итого:			62,74	23,25	101,38	862,55		118,03	289,54	83,69	8,94	1,60	0,76	23,6	19,17

1 ДЕНЬ

Обед:

2 день

Обед:

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины					
			белки	жиры	углевод ы			Са	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar		
																3,91	7,5
1	Рассольник с перловкой на м/к бульоне	1/250				110,65	96	63	286	72	1,15	0,12	0	4,02	0,02		
2	Рыба припущенная в томате с овощами	1/75/50	9,25	4,01	4,35	182,4	229	16	0	0	1,2	0,16	0,09	17,1	0		
3	Картофель отварной	1/200/10	5,63	7,2	29,1	244,38	125	24	80	26	1,96	0,752	0,039	0	4		
4	Хлеб ржано- пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	0		
5	Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	349	155	370	130	5,49	1,04	0,13	33,2	4,02		
	Итого:	845,0	21,88	19,21	87,65	714,73											

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества					A/Kar		
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1		B2	C
3 ДЕНЬ															
Обед:															
1	Салат из свеклы	1/100	1,1	3,98	6,54	61,1	54	21,1	22	8,9	2	0,01	0,02	4,9	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	Макароны 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	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	33,81	28,81	792,99		139,4	355,3	107,6	11,81	1,29	0,15	12,2	5,00

№ 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	K
4 ДЕНЬ																
Обед:																
1	Салат из свеклы с яблоком	1/100	1,8	3,89	8,98	70,8	54	23,8	29,1	12,5	2,9	0	0	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	1	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	0,1	0	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	14,8	1	0	0	3	0,01	
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	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:			25,76	21,92	93,79	665,45		232,8	501,2	81,1	5,52	1,76	0,6	16,3	16,06	

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
1 Салат из свеклы с яблоками	1/100	1,8	3,89	8,98	70,8	54	23,8	29,1	13	2,9	0	0	8,5	0
2 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
3 Макароны отварные со сливочным маслом	1/200/10	7,5	6,98	31	209,54	203	3,5	115,2	22	4,3	0	0,1	0	0
4 Голень куриная	100	27,44	40,18	1,22	490	293	48,21	235,1	40	1,5	1	0	1,04	45
5 Кисель из свежих яблок	1/200	0,04	0	24,76	94,2	375	6,4	3,6	0	0,2	0	0	1,08	0
6 Хлеб ржано-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26	2	1	0	0	4
Итого:	920,0	53,03	56,65	91,10	1033,04		141,5	504,5	121	11,5	1,9	0,3	27,6	49,00

5 ДЕНЬ

Обед:

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества					Витамины			
		белки	жиры			углеводы	Са	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
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

6 ДЕНЬ

Обед:

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
7 ДЕНЬ														
1 Салат из свеклы	1/100	1,1	3,98	6,54	61,1	54	21,1	22	8,9	2	0,01	0	4,9	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 Макароны 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	0,1	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	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	1,1	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	0	4
Итого:	920,0	33,85	28,81	107,65	786,39		139,4	355,3	107,6	11,8	1,29	0,15	12,2	5,00

№ 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/Kar
1	Салат из свеклы с яблоками	1/100	1,8	3,89	8,98	70,8	54	23,8	29,1	12,5	3	0	0	8,5	0
2	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
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	Картофель отварной	1/200/10	5,63	7,2	29,1	244,38	125	16,1	0	0	1	0	0	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	1	0	0	4
6	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:			940,0	31,76	27,05	108,74		142,3	238,1	76,7	8,0	1,1	0,2	34,6	5,00

8 ДЕНЬ

№ 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
9 ДЕНЬ															
1	Салат из свеклы 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	1	0	0	12,1	0
3	Плов из птицы	1/200	23,42	19,61	41,18	441,5	291	48,21	235,1	40	2	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	0	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	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	1,4	0,1	19,1	49,00

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
1 Салат из свеклы с яблоком	1/100	1,8	3,89	8,98	70,8	54	24	29	13	2,9	0 <td>0 <td>8,5</td> <td>0</td> </td>	0 <td>8,5</td> <td>0</td>	8,5	0
2 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
3 Рагу овощное	150	13,1	9,5	30,5	225,3	143	22	0	39	2,7	0	0	29	0
4 Тефтели из говядины с соусом из сметаны и томата	60/40	12,95	11,31	16,85	251,1	279	62	161	34	2,1	0,1	0	1,98	68
5 Хлеб ржано- пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	24	80	26	2	0,8	0	0	4
6 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:	860,0	33,11	28,81	91,79	730,61		165	244	133	8,0	0,84	0,0	42,0	72,00

10 ДЕНЬ

Обед: