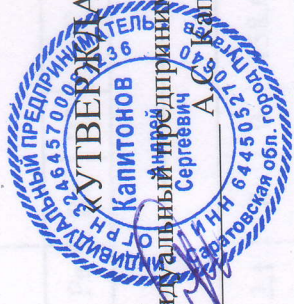


«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МОУ «СОШ № 3 г. Пугачева»
О. Д. Борлунова



Индивидуальный предприниматель
Сергеевич
А. Капитонов



МЕНЮ

муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Пугачева Саратовской области»
5 класс
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 | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------------|--|--------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---|------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная молочная с сливочным маслом и сахаром | 200/10/10 | 11,04 | 11,44 | 40,16 | 318 | 174 | 158,7 | 0 | 72,05 | 2,1 | 0 <td>0</td> <td>158,65</td> <td>0</td> | 0 | 158,65 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/20/30 | 4,48 | 1,2 | 17,8 | 86,3 | Пр. | 7,1 | 30,1 | 11,8 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Бутерброд сыром и маслом сливочным | 1/15/5/30 | 6,13 | 14,4 | 21,4 | 241,3 | 3 | 133 | 0 | 5,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,11 | 0 |
| 4 | Чай с сахаром, с лимоном | 1/200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,46 | 375 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,3 | 0 | 0 | 0,03 | 0 |
| Итого: | | | 21,75 | 27,04 | 94,36 | 706,06 | | 309,9 | 32,90 | 90,55 | 3,22 | 0,00 | 0,0 | 158,79 | 0,00 |

1 ДЕНЬ

Завтрак:

| Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | Энергетическая ценность | № рецепту ры | Минеральные вещества | | | | | | Витамины | | | |
|----------------------------------|---|-------------------------------|--------------|----------------------------|--------------------|----------------------|-----|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | белки | жиры | | | углеводь | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с яблоками (припущенные) | 1/60 | 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 пштыцы | 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 |
| 3 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/20/40 | 3,05 | 0,5 | 16,6 | 83,1 | Пр. | 7,1 | 30,1 | 11,8 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 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 |
| | Итого: | 520,0 | 27,15 | 22,93 | 78,32 | 670,65 | | 85,51 | 297,90 | 64,40 | 5,32 | 0,63 | 0,03 | 10,62 | 45,00 |

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетическая ценность | № рецепту ры | 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 | 3,5 | 115,2 | 22,4 | 4,25 | 0,31 | 0,06 | 0 | 0 | |
| 2 | Котлета куриная с соусом из сметаны и томата | 1/80/30 | 13,27 | 9,86 | 13,4 | 195,2 | 294,331 | 52,41 | 72 | 16,8 | 0,97 | 0 | 0,03 | 0,4 | 1 | |
| 3 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/20/40 | 3,05 | 0,5 | 16,6 | 83,1 | Пр. | 7,1 | 30,1 | 11,8 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 4 | 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: | | 528,0 | 21,79 | 16,12 | 75,00 | 531,40 | | 74,1 | 220,1 | 52,4 | 6,20 | 0,31 | 0,09 | 0,43 | 1,00 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетическая ценность | № рецепт уры | Минеральные вещества | | | | | Витамины | | | |
|---|-----------------|-------------------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|---|
| | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A | K |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Перловка отварная с сливочным маслом | 1/150/10 | 7,1 | 5,58 | 32,1 | 202,4 | 197 | 28,44 | 0 | 52,14 | 1,9 | 0 | 0 | 34,4 | 0 | |
| 3 Голень куриная | 100 | 12,95 | 11,31 | 16,85 | 251,1 | 15 | 17,73 | 88,74 | 14,79 | 1 | 0,03 | 0 | 3,02 | 0,01 | |
| 4 Хлеб ржаной-пшеничный | 1/20/40 | 3,05 | 0,5 | 16,6 | 83,1 | Пр. | 7,1 | 30,1 | 11,8 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 5 Какао с молоком и сахаром | 1/200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 382 | 122 | 90 | 14 | 0,56 | 0,04 | 0 | 1,3 | 0,01 | |
| Итого: | 580,0 | 27,32 | 25,23 | 99,14 | 743,00 | | 194,5 | 226,9 | 99,8 | 5,07 | 0,08 | 0,0 | 43,6 | 0,02 | |

| Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Минеральные вещества | | | | | Витамины | | | |
|----------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|----------------------|-------------|------------|-----------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ы |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рагу из птицы | 1/263 | 6,8 | 6,1 | 16,5 | 140,1 | 175 | 48,21 | 235,1 | 40,1 | 1,5 | 0,6 | 0 | 1,04 | 45 |
| 2 | Компот из свежих плодов | 1/200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 342 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | 0 | 0 | 1,08 | 0 |
| 3 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/20/40 | 3,05 | 0,5 | 16,6 | 83,1 | Пр. | 7,1 | 30,1 | 11,8 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 523,0 | 9,89 | 6,60 | 57,86 | 317,40 | | 61,7 | 269 | 52 | 2,38 | 0,6 | 0,0 | 2,12 | 45,00 |

| № п/п | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетическая ценность |
|-----------------|---|--------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с яблоками (припущенные) | 1/60 | 0,64 | 2,82 | 6,36 | 51,85 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150/10 | 8,63 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| 3 | Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата | 50/30 | 9,4 | 9,28 | 2,46 | 130 |
| 4 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,46 |
| 5 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/20/40 | 3,05 | 0,5 | 16,6 | 83,1 |
| Итого: | | | 21,82 | 18,69 | 79,06 | 569,16 |

| № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|-------------|----------------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar |
| 54 | 23,8 | 29,1 | 13 | 2,9 | 0 | 0 | 8,5 | 0 |
| 171 | 13,5 | 20,4 | 2,7 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3,15 |
| 331,3 | 20,1 | 90,7 | 16 | 2 | 0 | 0 | 4,5 | 0,02 |
| 375 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пр. | 7,1 | 30,1 | 12 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 75,60 | 173,1 | 44,3 | 7,9 | 0,1 | 0,1 | 13,0 | 3,17 |

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные со сливочным маслом | 1/150/8 | 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 | 1/80/30 | 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 | 1/200 | 0,08 | 0 | 21,8 | 87,6 | 342 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,08 | 0 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 1/20/40 | 3,05 | 0,5 | 16,6 | 83,1 | Пр. | 7,1 | 30,1 | 11,8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого: | 528,0 | 21,77 | 16,12 | 81,80 | 558,54 | | 69,41 | 220,9 | 51,0 | 6,1 | 0,32 | 0,09 | 1,48 | 1,00 |

7 ДЕНЬ

Завтрак:

| 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 Рыба припущенная в томате с овощами | 1/75/50 | 9,25 | 4,01 | 4,35 | 182,4 | 229 | 62,53 | 286 | 71,7 | 1 | 0 | 0 | 4,02 | 0,02 |
| 2 Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 349 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,08 | 0 |
| 3 Хлеб ржаной-пшеничный | 1/20/40 | 3,05 | 0,5 | 16,6 | 83,1 | Пр. | 7,1 | 30,1 | 11,8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 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 |
| Итого: | 550,0 | 17,97 | 11,71 | 74,81 | 604,08 | | 92,1 | 319,7 | 83,5 | 3,2 | 0,3 | 0,1 | 22,20 | 0,02 |

8 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/Kar |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,47 | 1,91 | 4,98 | 48,5 | 54 | 21,1 | 22 | 8,9 | 2 | 0 | 0 | 4,9 | 0 |
| 2 | Рагу овощное | 200 | 13,1 | 9,5 | 30,5 | 225,3 | 143 | 22 | 0 | 39 | 2,7 | 0 | 0 | 29 | 0 |
| 3 | Тефтели из говядины с соусом из сметаны и томата | 60/50 | 12,95 | 11,31 | 16,85 | 251,1 | 279 | 61,8 | 161,2 | 34 | 2,1 | 0,1 | 0 | 1,98 | 68 |
| 4 | Компот из свежих плодов | 1/200 | 1 | 0 | 12,1 | 84,8 | 342 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 1,08 | 0 |
| 5 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/20/40 | 3,05 | 0,5 | 16,6 | 83,1 | Пр. | 7,1 | 30,1 | 12 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 560,0 | 30,57 | 23,22 | 81,03 | 692,80 | | 56,60 | 55,70 | 59,7 | 5,6 | 0,02 | 0,0 | 34,98 | 0,00 |

| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|-----------------|--|-----------------|-------------------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|-------------------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | B2 | C | A/Kar |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога со молоком стучённым | 100/40 | 38,9 | 19,87 | 29,54 | 260,8 | 223 | 179 | 268,3 | 38 | 0 | 0,1 | 0 | 0,5 | 0,21 |
| 3 | Хлеб ржаной-пшеничный | 1/20/40 | 3,05 | 0,5 | 16,6 | 83,1 | Пр. | 7,1 | 30,1 | 12 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Чай с сахаром, с лимоном | 1/200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,46 | 375 | 11 | 2,8 | 1,4 | 0 | 0,0 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Итого: | 500,0 | 42,05 | 20,37 | 61,14 | 404,36 | | 197 | 301 | 51 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,21 |