

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МОУ «СОШ № 31 Пугачева»  
О. Д. Вордунова

Индивидуальный предприниматель  
ИП «ИП Капитонов А.С.»  
Капитонов  
Андрей  
Сергеевич

# МЕНЮ

муниципального общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Пугачева Саратовской области»  
Группа продленного дня  
**10-дневное**

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



№ /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	
																28,3
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	0,039	0	4	
	<b>Итого:</b>	<b>310,0</b>	<b>5,74</b>	<b>3,34</b>	<b>33,74</b>	<b>187,85</b>		<b>51,90</b>	<b>148,50</b>	<b>52,30</b>	<b>2,76</b>	<b>1,55</b>	<b>0,64</b>	<b>12,0</b>	<b>16,01</b>	

**1 ДЕНЬ**

**Обед:**



**2 день**  
**Обед:**

№ 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	Рассольник с перловкой на м/к бульоне	1/250	3,91	7,5	12,84	110,65	96	46	0	32	1	0	0	0	11	0
2	Хлеб ржано-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	24	80	26	1,96	0,752	0,039	0	4	
	<b>Итого:</b>	<b>310,0</b>	<b>6,96</b>	<b>8,00</b>	<b>29,44</b>	<b>193,75</b>		<b>70</b>	<b>80</b>	<b>58</b>	<b>2,96</b>	<b>0,75</b>	<b>0,04</b>	<b>11,0</b>	<b>4,00</b>	



№ 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	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
<b>Итого:</b>			<b>10,03</b>	<b>6,60</b>	<b>32,51</b>	<b>202,90</b>		<b>56,0</b>	<b>142,5</b>	<b>59,5</b>	<b>4,41</b>	<b>0,96</b>	<b>0,04</b>	<b>5,8</b>	<b>4,00</b>

**3 ДЕНЬ**

**Обед:**



№ 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	Суп вермишелевый на курином бульоне	1/250	2,69	2,84	17,14	104,75	103	23,6	80,4	26,4	1,96	0,75	0	0	4
2	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	51,9	148,5	52,3	2,76	1,55	0,6	12,0	16,01
	<b>Итого:</b>	<b>310,0</b>	<b>5,74</b>	<b>3,34</b>	<b>33,74</b>	<b>187,85</b>									

4 ДЕНЬ

Обед:



№ 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	
																36
1	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	0
2	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	4
<b>Итого:</b>			<b>16,25</b>	<b>5,60</b>	<b>25,14</b>	<b>168,50</b>		<b>59,6</b>	<b>121,5</b>	<b>46</b>	<b>2,7</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>17,0</b>	<b>4,00</b>	

### 5 ДЕНЬ

Обед:



№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Минеральные вещества						Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A	K	
																	Ca
<b>6 ДЕНЬ</b>																	
<b>Обед:</b>																	
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	0,67	0	0	12,1	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		
<b>Итого:</b>		<b>310,0</b>	<b>9,85</b>	<b>10,70</b>	<b>26,17</b>	<b>254,75</b>		<b>75,4</b>	<b>80,4</b>	<b>46,50</b>	<b>2,63</b>	<b>0,75</b>	<b>0,04</b>	<b>12,10</b>	<b>4,00</b>		



№ 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	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	0,75	0,04	0	4	
<b>Итого:</b>			<b>310,0</b>	<b>10,03</b>	<b>6,60</b>	<b>32,51</b>	<b>202,90</b>	<b>56,0</b>	<b>142,5</b>	<b>59,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0,96</b>	<b>0,04</b>	<b>5,8</b>	<b>4,00</b>	

**7 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
<b>8 ДЕНЬ</b>															
1	Суп рисовый на мясокостном бульоне	1/250	6,1	4,21	13,5	98,24	101	20	53	21	1	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
<b>Итого:</b>			<b>9,15</b>	<b>4,71</b>	<b>30,10</b>	<b>181,34</b>		<b>43,6</b>	<b>133,4</b>	<b>47,4</b>	<b>2,8</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,5</b>	<b>4,00</b>



№ 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	Кар											
<b>9 ДЕНЬ</b>																											
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	0	0	12,1	0											
2	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												
	<b>Итого:</b>	<b>310,0</b>	<b>9,85</b>	<b>10,70</b>	<b>26,17</b>	<b>254,75</b>		<b>75,4</b>	<b>80,40</b>	<b>46,5</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>12,1</b>	<b>4,00</b>												



№ 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
<b>10 ДЕНЬ</b>															
<b>Обед:</b>															
1	Щи на мясокостном бульоне	1/250	13,2	5,1	8,54	85,4	88	36	41	20	0,7	0,2	0,2	17	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
<b>Итого:</b>			<b>16,25</b>	<b>5,60</b>	<b>25,14</b>	<b>168,50</b>		<b>60</b>	<b>80</b>	<b>46</b>	<b>2,7</b>	<b>0,75</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,00</b>