

«СОГЛАСОВАНО»



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 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		
																11,04	11,44
1	Каша овсяная молочная с сливочным маслом и сахаром	220	11,04	11,44	40,16	318	45	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0	0	0
2	Батон	30,0	2,25	0,6	17,8	79,2	Пр.	133	0	5,3	0,15	0	0	0	0,11	0	0
3	Сыр твердый	15,0	3,64	2,95	0,0	54,75	Пр.	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0,03	0	0
4	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,1	0	15	60,46	Пр.	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0,03	0	0
5	Фрукты	150	0,95	0	16,9	82,8	Пр.	321,0	35,70	91,95	3,50	0,00	0,00	158,82	0,00	0,00	0,00
	Итого:	615,0	17,98	14,99	89,86	595,21											

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	Кар												
2 ДЕНЬ																												
Завтрак:																												
1	Салат 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													
	Итого:	510,0	31,36	23,86	105,32	822,25		92,61	328,00	76,20	6,02	0,63	0,03	10,62	45,00													

№ 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	Макаронные 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
Итого:		572,0	26,06	17,05	104,10	693,74		81,2	250,2	64,2	6,90	0,31	0,09	0,43	1,00

3 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
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
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
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
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
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
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом и сахаром	220	8,05	9,03	46,8	308,9	175	182	172	34	0	0	0	2	0,08
Компот из свежих плодов	200	0,08	0	21,8	87,6	342	6,4	3,6	0	0,18	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
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
Итого:	670,0	20,59	17,03	135,63	769,00		219,5	230	53	2,08	2,0	8,3	4,48	22,28

5 ДЕНЬ

Завтрак:

№ п/п	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	Кар
1	Салаг 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	
Итого:		560,0	26,09	20,92	107,80	730,11		78,10	192,2	50,7	6,59	0,05	0,1	9,4	3,17	

6 ДЕНЬ

Завтрак:

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества					Витамины			
		белки	жиры	углеводы			Са	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A	Кар
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	
Итого:	550,0	25,98	17,05	108,80	710,14		69,41	220,9	51,0	6,1	0,32	0,09	1,48	1,00	

7 ДЕНЬ

Завтрак:

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
1	220	8,9	8,49	40,48	308,9	174	194	0	0	1,51	0	0	1,96	0
2	200	0,04	0	24,76	94,2	349	6,4	3,6	0	0,18	0	0	1,08	0
3	50,0	7,66	1,5	46,3	260,0	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0
4	60,0	4,80	6,5	20,7	112,5	Пр.	8,2	17,4	3	0,15	0	0	0	13
Итого:	530,0	21,40	16,49	132,27	775,60		215,7	51,1	14,8	2,54	0,0	0,0	3,04	13,00

№ 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/Кар
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	110/40	37,62	29,44	31,32	342,4	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
	Итого:	610,0	58,76	44,49	135,32	951,20		94,50	212,80	53,0	3,9	0,11	0,0	7,96	68,00

9 ДЕНЬ

Завтрак:

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	
															268,26
теканка из творога с молоком стущённым	120/50	38,9	19,87	29,54	260,8	223	179,1	268,26	38	0	0	0,1	0	0,5	0,21
Кондитерское изделие	60	4,8	6,5	20,7	112,5	Пр.	8,2	17,4	3	0,15	0	0	0	0	13
Хлебпшеничный	50,0	7,66	1,5	46,3	260,0	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0,03	0
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	0	0,03	0
Итого:	502,0	51,46	27,87	111,57	693,76		206	319	54	1,1	0,1	0,0	0,5	0,5	13,21

10 ДЕНЬ

Завтрак: