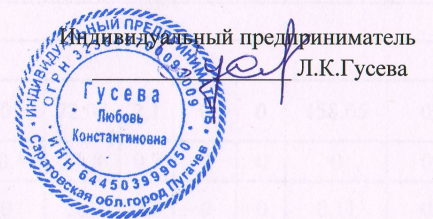


«УТВЕРЖДАЮ»



«СОГЛАСОВАНО»



МЕНЮ

муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Пугачева Саратовской области»
5 класс
10-дневное
(изменения от 01.03.2024г.)

Индивидуальный предприниматель Гусева Любовь Константиновна
ОГРНИП 3236457000930099
г. Пугачева, 2024г.

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность	№ реце- птур ы	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
1 ДЕНЬ															
Завтрак:															
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	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:	542,0	21,75	27,04	94,36	706,06		309,9	32,90	90,55	3,22	0,00	0,0	158,79	0,00

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая 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 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
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

№ / 1	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
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

№ п/ п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность	№ рецепт уры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
4 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13	13,11	24,01	7,98	0,34	0,02	0	5,7	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	27,08	24,76	92,47	722,18		188,4	232,9	100,7	4,50	0,09	0,0	44,4	0,02

№ 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
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)			Энергети ческая ценность	№ рецепт уры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
6 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13	13,11	24,01	8	0,3	0	0	5,7	0
2	Каша гречневая рассыпчатая	1/150/10	8,63	6,09	38,64	243,75	171	13,5	20,4	2,7	2	0	0	0	3,15
3	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	50/30	9,4	9,28	2,46	130	331,3	20,1	90,7	16	2	0	0	4,5	0,02
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,3	0	0	0	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	21,64	19,52	74,13	557,69		64,91	168,0	39,8	5,3	0,1	0,1	10,2	3,17

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

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
8 ДЕНЬ														
Завтрак:														
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
Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	349	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
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

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич еская ценность	№ рецептур ы	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
9 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	Салат из свеклы отварной	янв.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

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
		белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
10 ДЕНЬ														
Завтрак:														
Запеканка из творога со молоком сгущённым	100/40	38,9	19,87	29,54	260,8	223	179	268,3	38	0	0,1	0	0,5	0,21
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
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



