



МЕНЮ

муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Пугачева Саратовской области»
6-11 классы
12-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	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
1 ДЕНЬ															
Обед:															
1	Салат из свежих огурцов	1/100	0,76	6,09	2,38	67,3	13	21,85	0	13,3	0,57	0	0	9,5	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	0,1	0	3,15
4	Курица тушёная с соусом из сметаны и томата	50/50	45	8,96	3,46	273,94	331,301	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	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:	920,0	61,70	25,45	94,78	859,05		116,08	260,44	84,49	6,61	1,58	0,74	24,6	19,17

№ 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
2 ДЕНЬ															
Обед:															
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

№ 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
3 ДЕНЬ															
Обед:															
1	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	0,98	6,15	3,73	74,2	15	18,68	34,61	16,26	0,74	0,05	0,02	16,8	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	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:		910,0	37,17	34,70	108,53	857,09		252,6	454,3	129,0	10,93	1,36	0,15	24,3	5,01

№ 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
4 ДЕНЬ															
Обед:															
1	Салат из свежих огурцов	1/100	0,76	6,09	2,38	67,3	13	21,85	0	13,3	0,6	0	0	9,5	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	0,03
4	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	50/30	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	Компот из свежих яблок	1/200	0,04	0	24,76	94,2	342	6,4	3,6	0	0,2	0	0	1,1	0
	Итого:	910,0	22,28	18,20	93,06	614,45		117,2	414,8	67,1	5,14	1,73	0,6	16,1	16,05

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
5 ДЕНЬ															
Обед:															
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	15	17,73	88,74	15	1	0	0	3,02	0,01
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		111,0	358,1	96	11,0	1,3	0,3	29,6	4,01

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar	
6 ДЕНЬ																
Обед:																
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	11	0	
2	Рыба припущенная в томате с овощами	1/75/50	9,25	4,01	4,35	182,4	229	63	286	72	1,15	0,12	0	4,02	0	
3	Картофель отварной	1/200/10	5,63	7,2	29,1	244,38	125	16	0	0	1,2	0,16	0,09	17,1	0	
4	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	
5	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:			845,0	21,88	19,21	87,65	714,73	155	370	130	5,49	1,04	0,13	33,2	4	

№ п/п	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
7 ДЕНЬ															
Обед:															
1	Салат из свеклы с яблоками	1/100	1,8	3,89	8,98	70,8	54	23,8	29,1	13	3	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	26	1	0,8	0,6	12	12,01
3	Рис отварной рассыпчатый с сливочным маслом	1/200/10	10,2	12,5	84	500,1	304	16,8	44,2	15	0	0	0	0	0
4	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	70/30	13,2	12,54	4,1	141	331,301	20,1	90,7	16	2	0	0	4,5	0,02
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0	0	0	0,03	0
6	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:	910,0	31,04	32,27	145,82	960,21		123,7	315,3	97,3	8,2	1,61	0,7	25,0	16,03

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
		белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
8 ДЕНЬ														
1 Салат из свежих огурцов	1/100	0,76	6,09	2,38	67,3	13	21,85	0	13,3	0,57	0	0	9,5	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	33,51	30,92	103,49	792,59		140,2	333,3	112,0	10,4	1,28	0,14	16,8	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/Kar
9 ДЕНЬ															
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
	Рыба припущенная в томате с овощами	1/200	8,03	7,2	10,1	111,38	125	16,1	0	0	1	0	0	12	0
	Картофель отварной	1/200	3,05	0,8	16,8	83,1	111	23,0	30,1	26,4	1	0	0	1	0
	Морковь отварная	1/200	0,01	0	10,76	41,7	109	6,4	3,0	0	0	0	0	11	0
	Пюре	1/150	25,87	10,31	31,29	173,12	175	182,4	152,1	131,0	12	1,8	0,2	30,2	100

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
10 ДЕНЬ															
1	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	0,98	6,15	3,73	74,2	15	18,68	34,61	16,3	1	0,1	0	16,8	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	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	40,1	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	26,4	2	0,8	0	0	4
	Итого:	810,0	34,33	36,46	92,88	858,05		148,7	353,71	102,9	5,1	1,4	0,1	31,0	49,00

№ п/п	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
11 ДЕНЬ															
Обед:															
1	Салат из свежих огурцов	1/100	0,76	6,09	2,38	67,3	13	22	0	13	0,6	0	0	9,5	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

№ 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
12 ДЕНЬ															
Обед:															
1	Щи на мясокостном бульоне	1/250	13,2	5,1	8,54	85,4	88	36	41,1	19,5	0,7	0	0,2	17	0
2	Каша молочная «Дружба» с сливочным маслом и сахаром	1/200/10/10	8,05	9,03	46,8	308,9	175	182	172	34	0	0	0	2	0,08
3	Кисель	1/200	0,04	0	24,76	94,2	375	6,4	3,6	0	0,18	0	0	1,1	0
4	Хлеб ржано-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	1	0,039	0	4
	Итого:	730,0	24,34	14,63	96,70	571,60		248,0	297	79,9	2,8	1,1	0,2	20,1	4,1



Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью 14

листов
Директор МОУ «СОШ №3 г. Пугачева»

О.Д. Бордунова

20 2017 г.

