

«СОГЛАСОВАНО»



О. Д. Фордунова
М.О. «СОШ № 3 г. Пугачева»

«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 блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ реце птур ы	Минеральные вещества					Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar	
																6,32
1	Каша овсяная молочная с сливочным маслом и сахаром	220	6,32	8,1	26,34	221,54	45	158,7	0	72,05	2,09	0	0	0	158,65	0
2	Батон	30,0	3,85	1,3	26,6	133,8	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0	0
3	Сыр твердый	15,0	3,64	2,95	0,0	57,35	Пр.	133	0	5,3	0,15	0	0	0	0,11	0
4	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0,03	0
5	Фрукты	150	0,95	0	16,9	82,8	Пр.	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0,03	0
	Итого:	615,0	14,86	12,35	84,84	555,97		321,0	35,70	91,95	3,50	0,00	0,0	158,82	0,00	0,00

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/Kar													
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	11,8	12,6	30,6	348	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	3,00	0,9	17,6	77,5	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0													
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	20	71,2	349	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	0													
	Итого:	510,0	18,14	16,85	90,36	626,75		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	
																3,5
1	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,31	4,9	23,77	162	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	8,2	6,61	5,4	133,79	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	3,00	0,9	17,6	77,5	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0	
5	Чай с сахаром и лимоном	222	0,1	0	15	60,46	375	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0	
Итого:		572,0	18,27	12,94	77,57	511,95		81,2	250,2	64,2	6,90	0,31	0,09	0,43	1,00	

3 ДЕНЬ

Завтрак:

№ п/п	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
1	Салат из свежесырых овощей с яблоком	60	0,64	2,82	6,36	51,85	54	19,2	18,1	7,1	0,91	0,01	0	4,9	0
2	Перловка отварная с сливочным маслом	150	7,1	5,58	32,1	202,4	197	28,44	0	52,14	1,9	0	0	34,4	0
3	Голень куриная с соусом из сметаны и томата	150	10,95	9,26	5,51	205	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
4	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,9	17,6	77,5	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0
5	Какао с молоком и сахаром	200	3,52	3,72	21,49	145,2	382	122	90	14	0,56	0,04	0	1,3	0,01
	Итого:	610,0	27,87	22,81	98,86	760,15		201,6	257,0	111,6	5,77	0,08	0,0	43,6	0,02

4 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	
																6,32
1	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом и сахаром	220	6,32	8,1	26,34	243,64	175	182	172	34	0	0	0	0	2	0,08
2	Компот из свежих плодов	200	0,08	0	17,4	87,6	342	6,4	3,6	0	0,18	0	0	0	1,08	0
4	Хлеб пшеничный	50,0	3,00	0,9	17,6	77,5	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0	0
4	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	14,20	15,50	82,04	521,24		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	№ рецептур	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
1	Салат из отварной свеклы	60	0,7	3,12	8,1	59	54	19,2	18,1	7,1	0,91	0,01	0	4,9	0
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	4,7	37,14	257,68	171	13,5	20,4	2,7	2	0	0,1	0	3,15
3	Филе куриное тушеное с соусом из сметаны и томата	150	6,8	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	1,06	13	61,54	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	3,00	0,9	17,6	77,5	Пр.	7,1	30,1	12	0,7	0	0	0	0
Итого:		560,0	19,46	19,59	94,10	663,92		78,10	192,2	50,7	6,59	0,05	0,1	9,4	3,17

6 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
7 ДЕНЬ															
Завтрак:															
1	Макаронные изделия со сливочным маслом	150	4,31	4,9	23,77	162	203	3,5	115,2	22,4	4	0,3	0,06	0	0
2	Котлета куриная с соусом из сметаны и томата	150	8,2	6,61	5,4	133,79	294,33	52,41	72	16,8	1	0	0,03	0,4	1
3	Компот из свежих плодов	200	0,08	0	17,4	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
4	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,9	17,6	77,5	Пр.	7,1	30,1	11,8	1	0	0	0	0
	Итого:	550,0	18,25	12,94	79,97	539,09		69,41	220,9	51,0	6,1	0,32	0,09	1,48	1,00

№ 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		
																0	0
1	Каша пшеничная молочная и с маслом сливочным, сахаром	220	6,3	8,1	26,4	253,56	174	194	0	0	0	1,51	0	0	0	1,96	0
2	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	20	71,2	349	6,4	3,6	0	0	0,18	0	0	0	1,08	0
3	Хлеб пшеничный	50,0	3,00	0,9	17,6	77,5	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0,7	0	0	0	0	0
4	Кондитерское изделие	60,0	3,80	4,5	15,9	112,5	Пр.	8,2	17,4	3	0,15	0,15	0	0	0	0	13
Итого:		530,0	13,14	13,50	79,90	514,76		215,7	51,1	14,8	2,54	0,0	0,0	0,0	3,04	13,00	

8 ДЕНЬ

Завтрак:

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	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/Kar
1	Салат из свеклы отварной	60	0,7	3,12	8,1	59	54	19,2	18,1	7,1	0,91	0,01	0	4,9	0
2	Рагу овощное	150	11,2	7,5	14,7	173	291	20	0	37	1,6	0	0	25,9	0
3	Тефтели из говядины с соусом из сметаны и томата	150	9,62	19	11,32	242	291	61,8	161	34,1	2,06	0,09	0	1,98	68
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0	17,4	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	3,00	0,9	17,6	77,5	Пр.	7,1	30,1	11,8	0,7	0	0	0	0
	Итого:	610,0	27,26	31,05	84,92	717,30		94,50	212,80	53,0	3,9	0,11	0,0	7,96	68,00

9 ДЕНЬ

Завтрак:

Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью

12

листов

Директор МОУ «СОШ №3 г. Пугачева»

О. Д. Бордунова

2022 г.

