

«СОГЛАСОВАНО»



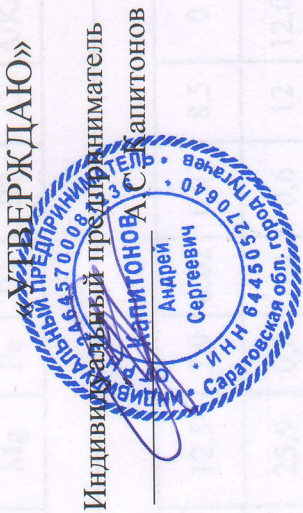
Директор  
МОУ «СОШ № 3 г. Пугачева»  
Фордунова

## МЕНЮ

муниципального общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Пугачева Саратовской области»

5-11 классы

10-дневное



Индивидуальный предприниматель  
Капитонов Андрей Сергеевич

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
1	Салат из свеклы с яблоком	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	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	0,09	0	3,15
4	Курица тушёная с соусом из сметаны и томата	50/50	45	8,96	3,46	273,94	331	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	0,039	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
<b>Итого:</b>			<b>62,74</b>	<b>23,25</b>	<b>101,38</b>	<b>862,55</b>		<b>118,03</b>	<b>289,54</b>	<b>83,69</b>	<b>8,94</b>	<b>1,60</b>	<b>0,76</b>	<b>23,6</b>	<b>19,17</b>

## 1 ДЕНЬ

### Обед:



2 день  
Обед:

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
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
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	0,02
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
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
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
<b>Итого:</b>	<b>845,0</b>	<b>21,88</b>	<b>19,21</b>	<b>87,65</b>	<b>714,73</b>		<b>155</b>	<b>370</b>	<b>130</b>	<b>5,49</b>	<b>1,04</b>	<b>0,13</b>	<b>33,2</b>	<b>4,02</b>



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	K
1 Салат из свеклы	1/100	1,1	3,98	6,54	61,1	54	21,1	22	8,9	2	0,01	0,02	4,9	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	
<b>Итого:</b>	<b>910,0</b>	<b>37,29</b>	<b>32,53</b>	<b>111,34</b>	<b>843,99</b>		<b>255,0</b>	<b>441,7</b>	<b>121,6</b>	<b>12,19</b>	<b>1,32</b>	<b>0,15</b>	<b>12,4</b>	<b>5,01</b>	

### 3 ДЕНЬ

#### Обед:



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/Кар
1 Салат из свеклы с яблоком	1/100	1,8	3,89	8,98	70,8	54	23,8	29,1	12,5	2,9	0 <td>0 <td>8,5</td> <td>0</td> </td>	0 <td>8,5</td> <td>0</td>	8,5	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	70/30	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
<b>Итого:</b>	<b>910,0</b>	<b>22,28</b>	<b>18,20</b>	<b>93,06</b>	<b>614,45</b>		<b>117,2</b>	<b>414,8</b>	<b>67,1</b>	<b>5,14</b>	<b>1,73</b>	<b>0,6</b>	<b>16,1</b>	<b>16,05</b>

4 ДЕНЬ

Обед:



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 Салат из свеклы с яблоками	1/100	1,8	3,89	8,98	70,8	54	23,8	29,1	13	2,9	0 <td>0</td> <td>8,5</td> <td>0</td>	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	293	48,21	235,1	40	1,5	1	0	1,04	45
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
<b>Итого:</b>	<b>920,0</b>	<b>53,03</b>	<b>56,65</b>	<b>91,10</b>	<b>1033,04</b>		<b>141,5</b>	<b>504,5</b>	<b>121</b>	<b>11,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>27,6</b>	<b>49,00</b>

### 5 ДЕНЬ

#### Обед:



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>6 ДЕНЬ</b>															
<b>Обед:</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>810,0</b>	<b>35,11</b>	<b>34,20</b>	<b>90,51</b>	<b>861,25</b>		<b>153,8</b>	<b>348,2</b>	<b>99,10</b>	<b>7,25</b>	<b>1,38</b>	<b>0,07</b>	<b>22,72</b>	<b>49,00</b>



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	
															21,1
1 Салат из свеклы	1/100	1,1	3,98	6,54	61,1	54	21,1	22	8,9	2	0,01	0	4,9	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	
<b>Итого:</b>	<b>920,0</b>	<b>33,85</b>	<b>28,81</b>	<b>107,65</b>	<b>786,39</b>		<b>139,4</b>	<b>355,3</b>	<b>107,6</b>	<b>11,8</b>	<b>1,29</b>	<b>0,15</b>	<b>12,2</b>	<b>5,00</b>	

**7 ДЕНЬ**



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
<b>8 ДЕНЬ</b>														
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
3 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	0,02
4 Картофель отварной	1/200/10	5,63	7,2	29,1	244,38	125	16,1	0	0	1	0	0	17	0
5 Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	2	1	0	0	4
6 Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	349	6,4	3,6	0	0	0	0	1,1	0
<b>Итого:</b>	<b>935,0</b>	<b>25,87</b>	<b>19,81</b>	<b>97,29</b>	<b>773,12</b>		<b>152,4</b>	<b>452,1</b>	<b>131,6</b>	<b>8,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>38,2</b>	<b>4,02</b>



№ 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>9 ДЕНЬ</b>																											
1	Салат из свеклы отварной	1/100	1,1	3,98	6,54	61,1	54	21,1	22	8,9	2	0	0	0	4,9	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	0	12,1	0												
3	Плов из птицы	1/200	23,42	19,61	41,18	441,5	291	48,21	235,1	40	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	2	0,8	0	0	4												
	<b>Итого:</b>	<b>810,0</b>	<b>34,45</b>	<b>34,29</b>	<b>95,69</b>	<b>844,95</b>		<b>151,1</b>	<b>341,10</b>	<b>95,5</b>	<b>6,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>49,00</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	Салат из свеклы с яблоком	1/100	1,8	3,89	8,98	70,8	54	24	29	13	2,9	0	0	8,5	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
	<b>Итого:</b>	<b>860,0</b>	<b>33,11</b>	<b>28,81</b>	<b>91,79</b>	<b>730,61</b>		<b>165</b>	<b>244</b>	<b>133</b>	<b>8,0</b>	<b>0,84</b>	<b>0,0</b>	<b>42,0</b>	<b>72,00</b>