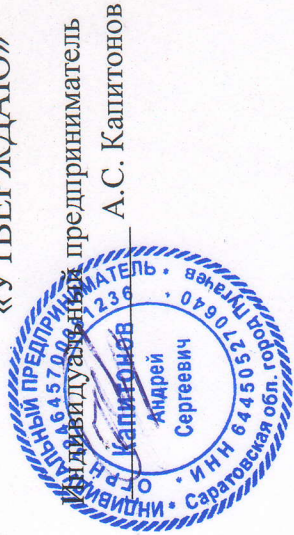


«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»



МЕНЮ

муниципального общеобразовательного учреждения

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

Льготное питание

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	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры			углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
1	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
2	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
Итого:			5,74	3,34	33,74	187,85		51,90	148,50	52,30	2,76	1,55	0,64	12,0	16,01

1 ДЕНЬ

Обед:

2 день
Обед:

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества				Витамины								
			белки	жиры	углеводы			Са	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar					
																3,91	7,5	12,84	46	0
1	Рассольник с перловкой на м/к бульоне	1/250				110,65	96													
2	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	0	4				
Итого:			310,0	8,00	29,44	193,75		70	80	58	2,96	0,75	0,04	11,0	4,00					

№ п/п	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/Kar
			жир	углевод												
1	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	
2	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:			10,03	6,60	32,51	202,90		56,0	142,5	59,5	4,41	0,96	0,04	5,8	4,00	

3 ДЕНЬ

Обед:

№ 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		
																28,3	68,1
1	Суп вермишелевый на курином бульоне	1/250	2,69	2,84	17,14	104,75	103	23,6	80,4	26,4	1,96	0,75	0	0	4		
2	Хлеб ржаной-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	51,9	148,5	52,3	2,76	1,55	0,6	12,0	16,01		
Итого:			5,74	3,34	33,74	187,85											

4 ДЕНЬ

Обед:

№ 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
5 ДЕНЬ															
Обед:															
1	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
2	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:	310,0	16,25	5,60	25,14	168,50		59,6	121,5	46	2,7	1,0	0,2	17,0	4,00

№ 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
1	Борщ из свежей капусты на <small>на 1 порцию</small>	1/250	6,8	10,2	9,57	171,65	82	51,8	0	20,1	0,67	0	0	12,1	0
2	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:			9,85	10,70	26,17	254,75		75,4	80,4	46,50	2,63	0,75	0,04	12,10	4,00

6 ДЕНЬ

Обед:

№ п/ п	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	
																32,4
1	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	
2	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	0,04	0	4	
Итого:			10,03	6,60	32,51	202,90		56,0	142,5	59,5	4,4	0,96	0,04	5,8	4,00	

7 ДЕНЬ

№ 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
8 ДЕНЬ															
1	Суп рисовый на мясокостном бульоне	1/250	6,1	4,21	13,5	98,24	101	20	53	21	1	0,2	0	7,5	0
2	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:			9,15	4,71	30,10	181,34		43,6	133,4	47,4	2,8	1,0	0,0	7,5	4,00

№ 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	Каг
9 ДЕНЬ																
1	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	
2	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:	310,0	9,85	10,70	26,17	254,75		75,4	80,40	46,5	2,6	0,8	0,0	12,1	4,00	

№ 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
10 ДЕНЬ															
Обед:															
1	Рассольник с перловкой на м/к	1/250	3,91	7,5	12,84	110,65	96	46	0	32	1	0	0	11	0
2	Хлеб ржано-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	24	80	26	2	0,8	0	0	4
Итого:			310,0	6,96	29,44	193,75		70	80	58	3,0	0,75	0,0	0,0	4,00