

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
Муниципального Общеобразовательного
Учреждения СОШ №3 г.Пугачёва
Бордунова О.Д.



«СОГЛАСОВАНО»

Индивидуальный предприниматель



Гусева Л.К.

МЕНЮ

Муниципального Общеобразовательного Учреждения
СОШ №3 г. Пугачёва Саратовской области
Льготное питание

Индивидуальный предприниматель Гусева Любовь Константиновна
ОГРН 323645700093009 от 02.10.2023 г

г. Пугачёв
2023 г

№ 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
1 ДЕНЬ															
Обед:															
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	0	4
	Итого:	310,0	5,74	3,34	33,74	187,85		51,90	148,50	52,30	2,76	1,55	0,64	12,0	16,01

№ 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

2 ДЕНЬ

Обед:

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	0,67	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:	310,0	310,00	10,70	26,17	36,87		75,40	80,40	155,80	2,63	0,75	3,38	12,10	4,00

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность	№ рецепту ры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar

3 ДЕНЬ

Обед:

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:	310,0	10,03	6,60	32,51	202,90		56,0	142,5	59,52	4,41	0,96	0,04	5,80	4,00

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
4 ДЕНЬ															
Обед:															
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	0	4
	Итого:	310,0	5,74	3,34	33,74	187,85		51,90	148,5	52,30	2,76	1,55	0,6	12,0	16,01

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич еская ценность	№ рецеп туры	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	19,5	0,7	0,2	0,2	17	0
2	Хлеб ржано- пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	2	0,8	0	0	4
	Итого:	310,0	16,25	5,60	25,14	168,50		59,60	121,5	45,9	2,66	1,0	0,24	17,0	4,00

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич еская ценность	№ рецеп туры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			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	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:	310,0	6,96	8,00	29,44	193,75		69,60	80,4	58,4	3,0	0,75	0,0	11,0	4,00

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетиче ская ценность	№ рецеп туры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar

7 ДЕНЬ

Обед:

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	0,8	0	0	4
	Итого:	310,0	5,74	3,34	33,74	187,85		51,90	148,5	52,3	2,8	1,55	0,64	12,00	16,01

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
8 ДЕНЬ															
Обед:															
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	2,5	0,2	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	2	0,8	0	0	4
	Итого:	310,0	10,03	6,60	32,51	202,90		56,00	142,5	59,52	4,4	1,0	0,0	5,80	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
9 ДЕНЬ															
Обед:															
1	Суп рисовый на мясокостном бульоне	1/250	6,1	4,21	13,5	98,24	101	20	53	21	0,8	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	1,96	0,8	0	0	4
	Итого:	310,0	9,15	4,71	30,10	181,34		43,60	133,40	47,4	2,8	0,95	0,0	7,5	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
10 ДЕНЬ															
Обед:															
1	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	1/250	6,8	10,2	9,57	171,65	82	52	0	20	0,7	0	0	12,1	0
2	Хлеб ржано- пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	24	80	26	2	0,8	0,039	0	4
	Итого:	310,0	9,85	10,70	26,17	254,75		75	80	47	2,63	0,75	0,039	12,1	4,00

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич еская ценность	№ реце птур ы	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar

11 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	0,2	0,2	17	0
2	Хлеб ржано-пшеничный	1/40/20	3,05	0,5	16,6	83,1	Пр.	23,6	80,4	26,4	1,96	0,8	0,039	0	4
	Итого:	310,0	16,25	5,60	25,14	168,50		59,60	121,5	45,9	2,66	1,0	0,24	17,0	4,00

№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	№ рецеп туры	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A/Kar
12 ДЕНЬ															
Обед:															
1	Суп рисовый на мясокостном бульоне	1/250	6,1	4,21	13,5	98,24	101	20	53	21	0,8	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:	310,0	9,15	4,71	30,10	181,34		43,60	133,4	47,40	2,8	1,0	0,0	7,50	4,00



Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 14

Иштурнадуат листов

Директор МОУ «СОШ №3 г. Пугачева»

Бордунова О.Т. Бордунова

«31» св 2021 г.