

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

8 день

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетиче-ская ценность	Минеральные вещества			Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
200/107	1/250	Суп картофельный	2,34	2,83	16,64	101,25	21,01	25,93	95,87	1,18	0,0	0.10	0.0	6,70
260	1/90	Гуляш	11,64	13,43	2,31	176,80	30,52	24,03	119,19	2,10	1,49	0,07	1,23	5,07
171	1/150	Каша рассыпчатая перловая	8,30	8,90	37,35	262,50	39,14	0,02	168,0	0,83	0,02	0.09	0	0.12
376	1/180	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	44,4	4,8	0,0	0.72	0	0	0	0
	1/30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6.90	9,90	25,20	0.60	0,0	0.0	0.0	0,0
	1/30	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61,20	5,40	5,70	26,10	1.20	0,0	0,0	0,0	0.0
	Итого 730		26,78	25,66	98,10	750,08	171,36	100,76	431,36	7,69	1,51	0,33	1,23	16,26

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

7 день

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетиче- ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
33	1/60	Салат из свеклы	0,86	3,65	5,02	56,34	5,3	2,6	14,1	0,2	0,03	0,02	0	0
82/ 108	1/250	Борщ с капустой и картофелем	6,40	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	0	1,68	0	0	0	16,06
291	1/160	Плов с мясом	12,71	7,85	26,80	229,00	34,76	40,53	0	1,48	0	0,08	0	4,52
868	1/180	Компот	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0	0,01	0	1,08
	1/30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,50	0	0		0
	1/30	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61,20	5,40	5,70	26,10	1,2	0	0,10	0	0.
	Итого 710		24,31	22,03	95,93	682,78	142,13	90,56	145,8	6,24	0,13	0,24	0,0	21,66

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

4 день

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества			Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
33	1/60	Салат из свеклы	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0	0,01	0	5,70
88/108	1/250	Щи из свежей капусты с картофелем	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23	0,0	1,28	0,0	0,0	0,0	21,16
229	1/90	Рыба, тушеная в томате с овощами	9,75	4,95	3,80	105,00	39,07	48,53	0,0	0,85	0,0	0,04	0,0	3,73
202	1/150	Макароны отварные	5,46	5,79	30,45	195,70	43,74	28,77	0,0	1,08	0,0	0,0	0,0	18,69
376	1/180	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	6,40	0,0	3,6	0,18	0,0	0,01	3,6	68
	1/30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,50	0	0	0	0
	1/30	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61,20	5,40	5,70	26,10	1,2	0	0	0	0
	Итого 790		26,94	24,95	89,33	723,61	183,49	128,44	79,48	5,89	0,0	0,06	3,6	117,28

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

10 день

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
33	1/60	Салат из свеклы	0,86	3,65	5,02	56,34	25,4	18,8	0,0	0,66	0,0	0,0	0,0	13,2
204 /107	1/200	Суп картофельный с крупой (рисовой)	1,58	2,19	11,66	72,60	20,68	24,90	61,44	0,94	0,0	0,0	0,0	9,6
279/833	1/90	Тефтели мясные с соусом	8,87	9,83	11,71	171,00	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05	0,0	0,08
679	1/150	Каша рассыпчатая гречневая	7,46	5,61	35,84	230,45	1,22	0,03	162,0	2,43	0,02	0,11	0,0	0,0
376	1/180	Чай с сахаром	0,20	0,0	14,00	77,33	22,46	5,58	0,0	0,19	0,0	0,012	0,0	2,4
	1/30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	0,0	0,60	0,0	0,0	0,0	0,0
	1/30	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61,20	5,40	5,70	26,10	1,20	0,0	0,10	0,0	0,0
	Итого 740		23,27	21,78	106,03	739,92	114,86	83,08	332,73	6,853	14,4	0,272	0,0	25,295

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

3 день

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
206/108	1/200	Суп картофельный с бобовыми	4,39	4,22	13,06	107,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0	0,23	0	5,81
260	1/90	Гуляш	11,64	13,43	2,31	176,80	23,60	20,27	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
304	1/200	Рис отварной	3,67	5,42	36,67	210,11	1,22	0,03	162,0	2,43	0	0,11	0	0,02
376	1/180	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	44,4	4,8	0	0,72	0	0	0	0
	1/30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,9	9,9	25,2	0,50	0	0	0,4	0
	1/30	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61,20	5,40	5,70	26,10	1,20	0	0,10	0	0
	Итого 730		24,20	23,57	93,84	704,24	143,59	106,38	300,48	9,94	0,0	0,49	0,4	10,2

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

9 день

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
204/108	1/200	Суп картофельный с перловой крупой	2,00	2,23	13,60	82,60	20,72	21,20	69,88	0,81	0,0	0,08	0,0	6,660
260	1/90	Гуляш	11,64	13,43	2,31	176,80	23,70	12,8	0,0	1,1	0,0	0,11	0,0	0,0
142	1/200	Картофель и овощи тушеные	4,35	16,79	30,21	288,00	32,56	31,46	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	19,97
376	1/180	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	14,00	8	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	6
	1/30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,0	0,0	0,0	0,0
	1/30	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61,20	5,40	5,70	26,10	1,20	0,0	0,10	0,0	0,0
	Итого 730		22,49	32,89	87,92	756,93	103,28	89,06	121,18	7,71	0,0	0,29	0,0	32,63

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

5 день

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
82/107	1/200	Суп картофельный с макаронными изделиями	7,66	8,58	17,14	176,42	19,68	21,60	53,32	0,87	0,0	0,0	0,0	6,60
279/833	1/90	Тефтели мясные с соусом	8,87	9,83	11,71	171,00	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05	0,0	0,08
199	1/180	Пюре гороховое	10,38	5,22	26,68	194,28	110,9	31,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	45,8
376	1/180	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	14	8	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	6
	1/30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,0	0,0	0,0	0,0
	1/30	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61,20	5,40	5,70	26,10	1,20	0,0	0,10	0,0	0,0
	Итого 710		31,41	24,13	97,33	751,23	198,27	96,04	129,2	8,5	0,0	0,15	0,0	64,62

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

2 день

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
33	1/60	Салат из свеклы	0,86	3,65	5,02	56,34	0,1	0,0	0,54	3,65	20,0	0,0	0,0	0,3
104	1/250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	8,89	6,59	13,50	159,80	33,37	36,69	0,0	1,61	0,0	0,0	0,0	9,7
260	1/90	Гуляш	11,64	13,43	2,31	176,8	42,30	48,70	201,0	2,09	20,0	0,13	0,0	5,20
321	1/150	Капуста тушеная	3,1	6,47	18,85	150,2								
376	1/180	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	152,22	21,34	0,0	0,48	0,0	0,0	0,0	1,59
	1/30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,0	0,0	0,0	0,0
	1/30	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61,20	5,40	5,70	26,10	1,20	0,0	0,10	0,0	0,0
	Итого 790		28,99	30,64	81,48	752,67	265,59	141,13	252,3	6,64	20,0	0,26	0,0	29,69

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

1 день

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетиче- ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
88/108	1/250	Щи из свежей капусты с картофелем	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23	0,0	1,28	0,0	0,0	0,0	21,16
260	1/90	Гуляш	11,64	13,43	2,31	176,80	10,92	2,11	0,0	0,083	0	0,0	0	0,015
202	1/150	Макаронные изделия отварные	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,0	0,81	0	0	0	0
868	1/180	Компот	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0	0,01	0	1,08
	1/40	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,0	0,0	0,0	0,0
	1/30	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61,20	5,40	5,70	26,10	1,2	0,0	0,10	0,0	0,0
	Итого 740		27,81	29,78	93,58	755,94	144,11	73,23	51,3	4,823	0,0	0,112	0,0	36,775

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

6 день

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества			Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
206/108	1/250	Суп картофельный с бобовыми	4,39	4,22	13,06	107,8	25,04	27,44	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	8,56
260	1/90	Гуляш	11,64	13,43	2,31	176,8	7,5	11,27	0,0	0,55	0,0	0,0	0,0	0,18
679	1/150	Каша рассыпчатая гречневая	7,46	5,61	35,84	230,45	2,61	19,01	61,5	0,53	27	0,03	0	0
376	1/180	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	14,00	8	0	2,8	0	0	0	6
	1/30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,0	0,0	0,0	0,0
	1/30	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61,20	5,40	5,70	26,10	1,2	0,0	0,10	0,0	0,0
	Итого 730		27,99	23,76	93,01	724,58	89,59	99,2	150,53	7,79	27,01	0,16	0,0	22,04

Утверждено
Директор МОУ «СОШ № 3 г. Пугачёва»
 О.Д.Борзушина
« 4 » августа 2023г.

Примерное 10-е меню обед 7-11 лет
филиал МОУ «СОШ № 3 г.Пугачёва» - СОШ с. Давыдовка.

Пугачёвского района Саратовской области
на 2023-2024 учебный год.