

Утверждено
Директор МОУ «СОШ № 3 г. Пугачева»
О.Д.Бордунова
« 2 » « 09 » 2024г

**Примерное 10-е меню горячего питания для обучающихся
за счет родительских средств обед 11-17 лет
филиал МОУ «СОШ № 3 г. Пугачева Саратовской области»**

**- СОШ с. Давыдовка.
на 2024-2025 учебный год.**

Ежедневное меню 11-17 лет Обед

1 день

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
88/80	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	0,0	0,0	21,16
289	1/100	Куряца отварная с овощами	14,30	15,30	21,02	248,00	10,92	2,11	0,0	0,083	0	0,0	0	0	0	0,015
203	1/200	Макаронные изделия отварные с овощами	5,40	4,00	45,30	224,80	12,14	8,14	0,0	0,81	0	0	0	0	0	0
868	1/200	Компот	0,04	0,00	24,76	94,20	44,4	4,8	0,0	0,72	0	0	0	0	0	0
ПР	1/50	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	0,0	0,0
ПР	1/40	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	0,0	0,0
	Итого 840		30,41	29,86	127,14	856,24	144,11	73,23	51,3	4,823	0,0	0,112	0,0	0,0	0,0	36,775

Ежедневное меню 11-17 лет Обед

2 день

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
204/80	1/250	Суп картофельный с крупой(перловой)	2,50	2,79	17,00	103,25	20,72	21,20	69,88	0,81	0,0	0,08	0,0	0,0	6,660	
290	1/100	Бефстроганов из куриного филе	17,95	14,99	7,75	196,82	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05	0,0	0,0	0,08	
304	1/200	Рис отварной	6,90	11,90	49,80	245,00	1,22	0,03	162,0	2,43	0	0,11	0	0	0,02	
376	1/200	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	44,4	4,8	0,0	0,72	0	0	0	0	0	
ПР	1/50	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	0,0	
ПР	1/40	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	0,0	
	Итого 840		31,85	30,18	116,35	754,60	103,28	89,06	121,18	7,71	0,0	0,29	0,0	0,0	32,63	

Ежедневное меню 11-17 лет Обед

3 день

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
200/80	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	0,0	6,70
289	1/100	Курлица отварная с овощами	14,30	15,30	21,02	248,00	30,52	24,03	119,19	2,10	1,49	0,07	1,23	0,0	5,07
336	1/200	Капуста тушеная	4,13	8,64	46,03	284,70	39,14	0,02	168,0	0,83	0,02	0,09	0	0	0,12
376	1/200	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	44,4	4,8	0,0	0,72	0	0	0	0	0
ПР	1/50	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	0,0
ПР	1/40	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	0,0
Итого 840			25,27	27,27	125,49	843,48	265,59	141,13	252,3	6,64	20,0	0,26	0,0	0,0	29,69

**Ежедневное меню 11-17 лет Обед
5 день**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
103/108	1/300	Суп картофельный с макаронными изделиями	9,85	9,08	19,58	190,40	19,68	21,60	53,32	0,87	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,60
279/833	1/100	Тефтели мясные с соусом	11,78	12,91	14,90	223,00	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05	0,0	0,0	0,08	
199	1/180	Пюре гороховое	10,38	5,22	38,68	284,00	110,9	31,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	45,8	
376	1/200	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	44,4	4,8	0,0	0,72	0	0	0	0	0	0
ПР	1/50	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	0,0	0,0
ПР	1/40	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	0,0	0,0
	Итого 870		36,51	27,71	114,96	906,93	198,27	96,04	129,2	8,5	0,0	0,15	0,0	0,0	64,62	

Ежедневное меню 11-17 лет Обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
200/80	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	0,0	6,70
289	1/100	Курица отварная с овощами	14,30	15,30	21,02	248,00	30,52	24,03	119,19	2,10	1,49	0,07	1,23	5,07	
142	1/200	Рагу из овощей	4,35	16,79	40,30	288,00	39,14	0,02	168,0	0,83	0,02	0,09	0	0,12	
868	1/200	Компот	0,04	0,00	24,76	94,20	44,4	4,8	0,0	0,72	0	0	0	0	
ПР	1/50	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	
ПР	1/40	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 840		25,33	35,42	130,52	863,65	171,36	100,76	431,36	7,69	1,51	0,33	1,23	16,26	

Ежедневное 11-17 лет Обед

7 день

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
33	1/100	Салат из свеклы	1,43	6,09	8,36	93,90	21,09	12,54	24,58	0,80	0,00	0,01	0,0	0,0	5,70
88	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	0,0	21,16
229	1/100	Рыба, тушенная в томате с овощами	11,7	7,94	6,56	126,00	39,07	48,53	0,0	0,85	0,0	0,04	0,0	0,0	3,73
202	1/200	Макароны отварные	7,28	7,71	50,61	260,95	43,74	28,77	0,0	1,08	0,0	0,0	0,0	0,0	18,69
376	1/200	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	44,4	4,8	0,0	0,72	0	0	0	0	0
ПР	1/50	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	0,0
ПР	1/40	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	0,0
	Итого 940		31,28	32,30	115,59	847,42	183,49	128,44	79,48	5,89	0,0	0,06	3,6	117,28	

Ежедневное 11-17 лет Обед

8 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C				
104/105	1/250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	8,89	6,59	13,50	159,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0	0,23	0					
289	1/100	Курица отварная с овощами	14,30	15,30	21,02	248,00	23,60	20,27	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
304	1/200	Рис отварной	6,90	11,90	49,80	245,00	1,22	0,03	162,0	2,43	0	0,11	0					0,02
376	1/200	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	44,4	4,8	0,0	0,72	0	0	0				0	0
ПР	1/50	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	0,0	0,0	0,0	0,0
ПР	1/40	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	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого 840		34,59	34,29	126,12	862,33	143,59	106,38	300,48	9,94	0,0	0,49	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	10,2

Ежедневное 11-17 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 /80	1/250	Суп картофельный с крупой (рисовой)	1,98	2,74	14,58	90,75	20,68	24,90	61,44	0,94	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	
290	1/100	Бефстроганов из куриного филе	17,95	14,99	7,75	196,82	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05	0,0	0,0	0,0	0,08	0,08	
171	1/200	Каша перловая	5,43	9,12	57,80	257,90	110,9	31,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,8	0,0	
376	1/200	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	44,4	4,8	0,0	0,72	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	1/50	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	0,0	0,0	0,0	0,0
ПР	1/40	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	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого 840		29,86	27,35	121,93	755,00	114,86	83,08	332,73	6,853	14,4	0,272	0,0	0,0	0,0	25,295		

Ежедневное меню 11-17 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
206/80	1/250	Суп картофельный с бобовыми	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0	0,23	0	5,81
289	1/100	Курица отварная с овощами	14,30	15,30	21,02	248,00	10,92	2,11	0,0	0,083	0	0,0	0	0,015
679	1/200	Каша рассыпчатая гречневая	9,94	7,48	47,78	307,26	2,61	19,01	61,5	0,53	27	0,03	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	77,33	44,4	4,8	0,0	0,72	0	0	0	0
ПР	1/50	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
ПР	1/40	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 840		34,23	28,56	126,93	899,54	89,59	99,2	150,53	7,79	27,01	0,16	0,0	22,04