

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

Примерное 10-е меню обед 7-11 лет
филиал МОУ «СОШ № 3 г. Пугачева Саратовской области»
- СОШ с. Давыдовка
на 2024-2025 учебный год.

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

1 день

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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	0,0	21,16
289	1/90	Курица отварная с овощами	11,64	13,43	17,40	186,00	10,92	2,11	0,0	0,083	0	0,0	0	0	0	0,015	0
203	1/150	Макаронные изделия отварные с овощами	2,46	1,18	33,12	180,80	12,14	8,14	0,0	0,81	0	0	0	0	0	0	0
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	0	0	0
ПР	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	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
	Итого 750		24,97	25,17	100,22	733,37	144,11	73,23	51,3	4,823	0,0	0,112	0,0	0,0	0,0	0,0	36,775

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

2 день

№ реп	Выход	Наименование блюд	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					
290	1/90	Бефстроганов из куриного филе	14,10	13,43	4,65	173,83	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05		0,0	0,0	6,660	
304	1/150	Рис отварной	3,67	5,42	36,67	210,11	1,22	0,03	162,0	2,43	0	0,11		0	0	0,02	
868	1/180	Компот	0,04	0,00	24,76	94,20	44,4	4,8	0,0	0,72	0	0		0	0	0	
III	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	0,0	0,0
III	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 750		24,61	22,14	110,88	713,59	103,28	89,06	121,18	7,71	0,0	0,29		0,0	0,0	32,63	

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

3 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	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						
289	1/90	Курица отварная с овощами	11,64	13,43	17,40	186,00	30,52	24,03	119,19	2,10	1,49	0,07			0,0	0,0	6,70	
336	1/150	Капуста тушеная	2,78	6,48	34,52	213,53	39,14	0,02	168,0	0,83	0,02	0,09			0	1,23	5,07	
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	0,12	
ПР	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	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 750																		
							265,59	141,13	252,3	6,64	20,0	0,26	0,0	0,0	0,0	29,69		

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

4 день

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
82/80	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	0	0	0	16,06
608	1/90	Котлета мясная с соусом	8,85	8,02	13,94	161,72	0,00	7,03	0	1,68	0	0	0	0	0	0	1,00
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	0	0	0
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	0	0	0
ПР	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	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
Итого 750			26,91	24,16	103,13	772,74	142,13	90,56	145,8	6,24	0,13	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	21,66

Ежедневное меню 7-11 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	1/250	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					
279/833	1/90	Тефтели мясные с соусом	9,64	12,07	17,80	218,34	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05					0,08
199	1/150	Пюре гороховое	9,09	4,57	33,80	170,00	110,9	31,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,8
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	0	0	0
ПР	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	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
	Итого 750		30,89	25,72	110,54	774,29	198,27	96,04	129,2	8,5	0,0	0,15	0,0	0,0	0,0	0,0	64,62

Суточное меню 7-11 лет Обед

6 день

№ 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	1/90	Курица отварная с овощами	11,64	13,43	17,40	186,00	30,52	24,03	119,19	2,10	1,49	0,07	1,23	5,07	
142	1/150	Рагу из овощей	2,80	7,40	30,21	216,00	39,14	0,02	168,0	0,83	0,02	0,09	0	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	0
ПР	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	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 750		21,28	24,16	106,05	712,78	171,36	100,76	431,36	7,69	1,51	0,33	1,23	16,26	

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

7 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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	21,09	12,54	24,58	0,80	0,00	0,01	0,0	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	0,0	21,16
229	1/90	Рыба, тушенная в томате с овощами	9,75	5,20	4,40	105,00	39,07	48,53	0,0	0,85	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	3,73
202	1/150	Макароны отварные	3,46	5,79	40,61	195,70	43,74	28,77	0,0	1,08	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,69
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	0	0
ПР	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	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 810		24,94	25,20	100,09	723,61	183,49	128,44	79,48	5,89	0,0	0,06	0,0	0,0	3,6	117,28

Суточное меню 7-11 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	0	5,81
289	1/90	Курица отварная с овощами	11,64	13,43	17,40	186,00	23,60	20,27	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
304	1/150	Рис отварной	3,67	5,42	36,67	210,11	1,22	0,03	162,0	2,43	0	0,11	0	0	0,02
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	0
ПР	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	0,0
ПР	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	0,0
	Итого 730		28,70	25,94	109,01	765,44	143,59	106,38	300,48	9,94	0,0	0,49	0,4	0,0	10,2

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

9 день

№ реп	Выход	Наименование блюд	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	1/90	Бефстроганов из куриного филе	14,10	13,43	4,65	173,83	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05	0,0	0,0	0,0	0,08	
171	1/150	Каша перловая	4,35	8,90	41,10	249,36	110,9	31,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,8	
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	0	0	0
ПР	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	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
	Итого 750		24,93	25,57	102,13	723,47	114,86	83,08	332,73	6,853	14,4	0,272	0,0	0,0	0,0	25,295	

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

10 день

№ рец	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					
289	1/90	Курица отварная с овощами	11,64	13,43	17,40	186,00	10,92	2,11	0,0	0,083	0	0,0	0	0	0	0	0,015
679	1/150	Каша разсыпчатая гречневая	7,46	5,61	35,84	230,45	2,61	19,01	61,5	0,53	27	0,03	0	0	0	0	0
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	0	0	0
ПР	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	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
	Итого 750		29,09	24,82	111,37	760,73	89,59	99,2	150,53	7,79	27,01	0,16	0,0	0,0	0,0	0,0	22,04