

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

«___» _____ 2024г

Примерное 10-е меню обед 7-11 лет
филиал МОУ «СОШ № 3 г. Пугачева Саратовской области»
- ООШ п. Солянский им. В.К.Ерошкина
на 2024-2025 учебный год.

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 из куриного филе	11,64	13,43	2,31	176,80	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	216,0	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
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
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 750		21,28	24,16	90,96	703,58	171,36	100,76	431,36	7,69	1,51	0,33	1,23	16,26

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

4 день

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
82/ 107	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
295	1/90	Котлета из курицы	3,88	3,20	10,10	126,40	0,00	7,03	0	1,68	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
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
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
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 750		22,24	19,34	99,29	737,42	142,13	90,56	145,8	6,24	0,13	0,24	0,0	21,66

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
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	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
417	1/150	Макароны отварные с овощами	3,46	1,79	40,61	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	44,4	4,8	0,0	0,72	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
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 750		24,08	17,30	94,47	667,27	183,49	128,44	79,48	5,89	0,0	0,06	3,6	117,28

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 /107	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	9,6
290	1/90	Бефстроганов из куриного филе	14,10	11,23	2,65	173,83	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05	0,0	0,08
199	1/150	Пюре гороховое	9,09	4,57	23,35	170,00	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	44,4	4,8	0,0	0,72	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
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 750		29,67	19,04	82,38	644,11	114,86	83,08	332,73	6,853	14,4	0,272	0,0	25,295

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
206/107	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
260	1/90	Гуляш из куриного филе	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	1/150	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	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
	Итого 720		23,30	24,33	84,41	669,99	143,59	106,38	300,48	9,94	0,0	0,49	0,4	10,2

Ежедневное меню 7-11 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
204/107	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	6,660
290	1/90	Бефстроганов из куриного филе	14,10	11,23	2,65	173,83	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05	0,0	0,08
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	0,02
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
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
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 750		24,77	19,94	98,12	696,72	103,28	89,06	121,18	7,71	0,0	0,29	0,0	32,63

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

5 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетиче-ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
82/108	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	1/150	Пюре гороховое	9,09	4,57	23,35	170,00	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	44,4	4,8	0,0	0,72	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
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 700		30,12	23,48	94,00	726,95	198,27	96,04	129,2	8,5	0,0	0,15	0,0	64,62

Ежедневное меню 7-11 лет Обед

3 день

№ реп	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 из куриного филе	11,64	13,43	2,31	176,80	30,52	24,03	119,19	2,10	1,49	0,07	1,23	5,07
321	1/150	Капуста тушеная	3,1	6,47	18,85	150,2	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
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
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 750		21,58	23,23	79,60	637,78	265,59	141,13	252,3	6,64	20,0	0,26	0,0	29,69

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
206/107	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
260	1/90	Гуляш из куриного филе	11,64	13,43	2,31	176,80	10,92	2,11	0,0	0,083	0	0,0	0	0,015
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	44,4	4,8	0,0	0,72	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
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 750		29,09	24,82	96,28	751,53	89,59	99,2	150,53	7,79	27,01	0,16	0,0	22,04