

«Утверждаю»

Директор школы

/О.Д. Бордунова/

Примерное 10 – дневное меню
филиал МОУ «СОШ № 3 г.Пугачёва» -
ООШ п.Солянский им. В.К.Ерошкина

на 2023 – 2024 учебный год

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	1 ДЕНЬ												
	Завтрак												
181	Каша молочная манная	200	3,2	12,4	45,1	229	0,15			32	38	10	0,2
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,8	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб /масло	40/5	2,3	0,25	29,5	70,5	0,025		0,05	6,4	1,9	4,5	0,35
	Итого:		9,3	15,85	101,3	356,50	0,235	0,6	60,05	192,4	159,9	42,5	1,45
	Обед												
58	Суп на м/к бул. картофельный	250	6,37	2,15	21,12	142,8	2,5	26		96	118	38	3,8
171	Перловка отварная	150	4,4	5,3	34,4	203	0,05			28,5	159	21	0,9
89	Гуляш с мясом	80	13,7	7,2	7,2	149	0,08		12	48	223,5	26	1,2
42	Салат из св.капусты	60		2		95	0,4	20	0,8	1	0,9	0,3	1
264	Чай с сахаром	200	0,3		15	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб пш./рж	60/30	4,6	0,50	59	141	0,010			19,2		13,4	1
	Итого:		30,6	60,8	149,5	787,8	1,06	26,4	12,81	190,7	413,9	249,9	7,16
	Всего 2 разовое		39,9	76,65	250,8	1153,30	0,94	52,8	72,85	253,9	573,8	292,4	8,31

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	2 ДЕНЬ												
	Завтрак												
187	Каша молочная рисовая	200	5,0	0,40	1,0	137	0,08			22	102	24	2,6
264	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб /масло	40/5	2,3	0,25	14,8	70,5	0,025			6,4		4,5	0,35
	Итого:		5,7	6,55	52,0	382,5	0,115	0,67	0,025	192,4	133	37,5	1,45
	Обед												
55	Суп на м/к буль. с вермишелью	250	2,7	2,8	24,2	235	0,1	8,2		92	170	30	1
138	Картофель тушеный с мясом	150	3	5	13,8	113	0,05	250		87		30	1,2
264	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб пш.	60	4,6	0,25	29,5	141	0,05			9,6		6,7	0,5
	Итого:		28,05	27,25	88,2	855	0,47	262,4	20	253	118	100,9	2,62
	Всего 2 разовое		33,75	33,8	140,2	1237,5	0,585	263,1	20	445,4	251	138,4	5,07

ТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	3 ДЕНЬ												
	Завтрак												
182	Каша молочная пшённая	200	4,7	12,1		235	0,12			17	91	33	2,8
264	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб /масло	40/5	2,3	0,25	14,8	70,5	0,025			6,4		4,5	0,35
	Итого:		9,3	15,85	86,6	362,5	0,235	0,6	60,0	63,2	158	42,5	1,15
	Обед												
49	Щи на м/к бульоне	250	8,45	5,6	4,2	298	2,5	26		96	118	38	3,8
302	Гречка отварная	150	4,5	5,1	21,9	152	0,2			18	210	73,5	2,4
608	Котлета мясная	80	10,7	8,6	9,8	161	0,06			16,5	65	19,5	1,2
335	Соус	50	7,5	10,7	9,8	90	0,06	2,25		22,2			
274	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,6	129	0,02	5,4		12	2	4	0,8
	Хлеб пш.	60	4,6	0,5	29,5	141	0,05			9,6		6,7	0,5
	Итого:		36,15	32,5	106,8	1066	3,23	53,65	0,8	175,3	395,9	142	9,7
	Всего 2 разовое		45,45	48,35	193,4	1428,5	3,460	54,25	60,8	238,5	553,9	184,5	10,85

ТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	4 ДЕНЬ												
	Завтрак												
74	Суп молочный с вермишелью	200	0,75	5,75	20,0	255	0,07	0,07	0,025	150	125	25	0,5
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,8	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб/ масло	40/5	2,3	0,25	29,5	70,5	0,025		0,05	6,4	1,9	4,5	0,35
	Итого:		9,3	15,85	101,3	264,50	0,235	0,6	60,05	192,4	159,9	42,5	1,45
	Обед												
55	Суп на м/к с гречкой	250	6,9	38,,3	23,3	359	0,1	8,2		32		30	1
141	Овощное рагу с мясом	150	4,5	25,1	21,9	252	0,2	248,3		18	210	73,5	2,4
264	Чай с сахаром	200	0,3		15	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб пш./рж	60/30	4,6	0,25	29,5	141	0,05			9,6		6,7	0,5
	Итого:		34,75	63,65	107,7	809	0,37	8,8		95,6	218	152,7	5,5
	Всего 2 разовое		44,05	79,5	209	1073,5	0,605	266,52	0,065	383,5	379,0	195,2	7,3

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	5 ДЕНЬ												
	Завтрак												
168	Каша молочная пшеничная	200	3,2	12,4	45,1	229	0,15			32	38	10	0,2
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,8	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб /масло	40/5	2,3	0,25	14,8	70,5	0,025			6,4		4,5	0,35
	Итого:		9,3	15,85	86,6	356,5	0,235	0,6	60	63,2	158	42,5	1,15
	Обед												
49	Щи на м/к буль.	250	8,45	5,6	4,2	298	2,5	26		96	118	38	3,8
202	Макароны отварные	150	4,5	5,1	21,9	152	0,2			18	210	73,5	2,4
89	Гуляш с мясом	80	13,7	7,2	7,2	149	0,08		12	48	223,5	26	1,2
264	Чай с сахаром	200	0,4		31,6	128	0,02	5,4		12	2	4	0,8
	Хлеб пш./рж	60/30	4,6	0,25	29,5	141	0,05			9,6		6,7	0,5
	Итого:		19,8	18,25	114,9	950	1,5	223,1	12,8	165,8	280,9	98	5,2
	Всего 2 разовое		29,1	34,1	201,5	1306,5	1,73	223,7	72,8	229	438,9	140,5	6,35

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	6 ДЕНЬ												
	Завтрак												
181	Каша молочная манная	200	3,2	12,4	45,1	229	0,15			32	38	10	0,2
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,8	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб /масло	40/5	2,3	0,25	14,8	70,5	0,025			6,4		4,5	0,35
	Итого:		7,2	12,35	30,6	381,37	0,165	0,6		59,4	91,8	45,5	3,75
	Обед												
59	Суп на м/к бул. картофельный	250	8,45	5,8	14,3	164	0,27	9,08	20	85	110	44,8	0,84
304	Рис отварной	150	4,5	5,1	21,9	152	0,2			18	210	73,5	2,4
89	Гуляш с мясом	80	13,7	7,2	7,2	149	0,08		12	48	223,5	26	1,2
264	Чай с сахаром	200	0,4		31,6	114	0,02	5,4		12	2	4	0,8
	Хлеб пш.	60	4,6	0,5	29,5	141	0,05			9,6		6,7	0,5
	Итого:		26,98	27,05	112,78	720	0,48	37,7	12	213,6	629,2	129,05	6,05
	Всего 2 разовое		34,18	39,40	143,38	1101,37	0,645	38,3	12	273	721	175,05	9,8

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	7 ДЕНЬ												
	Завтрак												
187	Каша молочная рисовая	200	5,0	0,40	1,0	137	0,08			22	102	24	2,6
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,8	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб /масло	40/5	2,3	0,25	14,8	70,5	0,025			6,4		4,5	0,35
	Итого:		7,2	12,35	30,6	356,5	0,165	0,6		59,4	91,8	45,5	3,75
	Обед												
49	Щи на м/к буль.	250	8,45	5,6	4,2	298	2,5	26		96	118	38	3,8
202	Макароны отварные	150	4,5	5,1	21,9	152	0,2			18	210	73,5	2,4
89	Гуляш с мясом	80	13,7	7,2	7,2	149	0,08		12	48	223,5	26	1,2
264	Чай с сахаром	200			19,60	80	0,02	5,4		12	2	4	0,8
	Хлеб пш./рж.	60/30	4,6	0,50	59	141	0,010			19,2		13,4	1
52	Салат с отвар. свеклой	60	0,9	0,05	4,9	84	0,01	4,45		22,5	75,0	13	0,85
	Итого:		14,7	12,15	163,2	864	0,17	18,05		101,7	128	87,4	3,45
	Всего 2 разовое		22,2	19,9	221,5	1220,5	0,305	18,65		156,1	170,5	107,9	5,2

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	8 ДЕНЬ												
	Завтрак												
182	Каша молочная пшённая	200	4,7	12,1		235	0,12			17	91	33	2,8
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,8	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб /масло	40/5	2,3	0,25	14,8	70,5	0,025			6,4		4,5	0,35
	Итого:		7,2	12,35	30,6	373,6	0,165	0,6		59,4	91,8	45,5	3,75
	Обед												
58	Суп на м/к бул. картофельный	250	6,37	2,15	21,12	142,8	2,5	26		96	118	38	3,8
302	Гречка отварная	150	4,5	5,1	21,9	152	0,2			18	210	73,5	2,4
608	Котлета мясная	80	10,7	8,6	9,8	161	0,06			16,5	65	19,5	1,2
335	Соус	50	7,5	10,7	9,8	90	0,06	2,25		22,2			
274	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,6	129	0,02	5,4		12	2	4	0,8
	Хлеб пш	60	4,6	0,5	29,5	141	0,05			9,6		6,7	0,5
	Итого:		37,05	32,5	101,9	1055	2,90	38,10	0,8	196,8	470	154,7	9,7
	Всего 2 разовое		44,25	42,9	132,5	1428,6	3,06	38,70	0,8	256,2	561,8	200,2	13,45

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	9 ДЕНЬ												
	Завтрак												
168	Каша молочная геркулесовая	200	7,41	12,40	45,10	253,87	0,16	0,14	0,51	17	91	33	2,8
264	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб /масло	40/5	2,3	0,25	14,8	70,5	0,025			6,4		4,5	0,35
	Итого:		5,7	6,55	52,0	382,5	0,115	0,67	0,025	192,4	133	37,5	1,45
	Обед												
55	Суп на м/к буль. с вермишелью	250	2,7	2,8	24,2	235	0,1	8,2		92	170	30	1
138	Картофель тушеный с мясом	150	3	5	13,8	113	0,05	250		87		30	1,2
264	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб пш.	60	4,6	0,25	29,5	141	0,05			9,6		6,7	0,5
	Итого:		28,05	27,25	88,2	855	0,47	262,4	20	253	118	100,9	2,62
	Всего 2 разовое		33,75	33,8	140,2	1237,5	0,585	263,1	20	445,4	251	138,4	5,07

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	10 ДЕНЬ												
	Завтрак												
168	Каша молочная пшеничная	200	3,2	12,4	45,1	229	0,15			32	38	10	0,2
264	Чай с сахаром	200	0,2		15,8	57	0,02	0,6		36	8	8	0,6
	Хлеб /масло	40/5	2,3	0,25	14,8	70,5	0,025			6,4		4,5	0,35
	Итого:		9,3	15,85	86,6	356,5	0,235	0,6	60	63,2	158	42,5	1,15
	Обед												
49	Щи на м/к бульоне	250	8,45	5,6	4,2	298	2,5	26		96	118	38	3,8
202	Макароны отварные	150	4,5	5,1	21,9	152	0,2			18	210	73,5	2,4
89	Гуляш с мясом	80	13,7	7,2	7,2	149	0,08		12	48	223,5	26	1,2
264	Чай с сахаром	200	0,4		31,6	128	0,02	5,4		12	2	4	0,8
	Хлеб пш./рж	60/30	4,6	0,25	29,5	141	0,05			9,6		6,7	0,5
	Итого:		19,8	18,25	114,9	868	1,5	223,1	12,8	165,8	280,9	98	5,2
	Всего 2 разовое		29,1	34,1	201,5	1224,50	1,73	223,7	72,8	229	438,9	140,5	6,35