

# Десятидневное меню для обучающихся с пищевой аллергией МОУ «СОШ № 13 г. Пугачева имени М.В.Ломоносова» на 2023-2024 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА"  
DN: cn=RU, st=Саратовская область, street=Поперковский, д.99, l=Пугачев, title=директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА", email=mc-1.2.643.100.1=120031303236343031383637313238, 1.2.643.100.3=1208303534373313336393538, 1.2.643.100.4=12083634343530335323434, 1.2.643.3.131.1.1=120C363434353038363634323031, email=mc-lemal.protected], givenName=Валентина Навуиллонова, sn=Устинова, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА"  
Дата: 2023.09.01 15:46:53 +04'00'

## МЕНЮ (1 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
97	Суп картофельный куриный	250,00	2,38	11,90	24,30	0,01	0,56	23,10	0,33	127,30	99,80	20,30	0,45	120,00
210	Омлет на воде	130,00	15,60	10,38	15,60	0,20	0,33	87,00	0,56	201,30	156,80	23,10	0,80	156,80
ПР	Батон нарезной	40,00	3,60	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
<b>Итого:</b>			<b>22,91</b>	<b>23,29</b>	<b>109,3</b>	<b>0,38</b>	<b>91,16</b>	<b>112,1</b>	<b>1,33</b>	<b>427,4</b>	<b>385,53</b>	<b>104,33</b>	<b>9,03</b>	<b>581,33</b>

## МЕНЮ (2 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
96	Рассольник "Ленинградский"	250,00	2,60	16,98	2,88	0,01	7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00	100,80
291	Плов с курицей	150,00	126,70	0,24	0,03	0,75	0,15	0,01	0,00	34,81	129,10	40,47	1,14	227,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
342	Компот из свежемороженных ягод	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,44	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
<b>Итого:</b>			<b>133,13</b>	<b>18,03</b>	<b>53,66</b>	<b>1,04</b>	<b>7,67</b>	<b>59,41</b>	<b>2,53</b>	<b>83,06</b>	<b>396,08</b>	<b>102,59</b>	<b>62,89</b>	<b>564,72</b>

## МЕНЮ (3 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250,00	2,13	5,88	7,35	0,05	24,06	0,00	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78	90,84
СП	Котлета курино-говяжья	50,00	7,92	11,27	6,61	0,00	0,00	20,00	0,00	6,41	84,08	15,30	1,35	161,00
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
<b>Итого:</b>			<b>20,24</b>	<b>27,66</b>	<b>95,46</b>	<b>0,2</b>	<b>36,19</b>	<b>20</b>	<b>2,82</b>	<b>132,15</b>	<b>253,74</b>	<b>174,59</b>	<b>11,06</b>	<b>717,77</b>

## МЕНЮ (4 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
38	Суп картофельный с консервированной рыбой	250,00	4,50	2,01	10,51	0,10	17,70	0,00	0,00	24,10	0,00	0,00	0,85	75,68
229	Рыба тушенная в томате с овощами	80,00	12,13	2,93	1,50	0,08	1,20	14,80	1,80	28,80	176,93	28,53	0,55	80,93
199	Гороховое пюре	150,00	4,10	3,10	25,50	9,58	0,34	0,16	0,01	24,00	8,20	9,90	0,03	137,94
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	0,20	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
<b>Итого:</b>			<b>24,42</b>	<b>8,44</b>	<b>86,3</b>	<b>9,88</b>	<b>99,51</b>	<b>15,16</b>	<b>2,25</b>	<b>137,7</b>	<b>282,06</b>	<b>75,36</b>	<b>4,6</b>	<b>508,07</b>

## МЕНЮ (5 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
119	Суп гороховый	250,00	7,50	3,25	7,25	0,15	1,00	0,00	0,00	82,50	32,75	47,50	22,50	128,25
279	Тефтели	60,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
342	Компот из свежемороженных ягод	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90
<b>Итого:</b>			<b>22,32</b>	<b>16,95</b>	<b>83,14</b>	<b>18,45</b>	<b>5,45</b>	<b>116,2</b>	<b>0</b>	<b>166,15</b>	<b>175,59</b>	<b>104,65</b>	<b>85</b>	<b>613,4</b>

## МЕНЮ (6 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,55
210	Омлет на воде	130,00	15,60	10,38	15,60	0,20	0,33	87,00	0,56	201,30	156,80	23,10	0,80	156,80



ПР	Батон нарезной	40,00	3,60	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	0,20	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
<b>Итого:</b>			<b>20,4</b>	<b>16,87</b>	<b>66,2</b>	<b>0,35</b>	<b>87,25</b>	<b>87,2</b>	<b>3,74</b>	<b>278,25</b>	<b>282,35</b>	<b>73,33</b>	<b>4,45</b>	<b>434,87</b>

**МЕНЮ (7 день)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
113	Суп-лапша	250,00	3,30	2,60	2,50	0,02	3,21	0,00	2,47	13,81	21,50	10,30	5,00	46,40
СП	Плов с говядиной	150,00	7,70	9,40	19,30	0,00	2,30	1,70	0,02	0,01	0,01	0,80	4,00	193,30
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Батончик шоколадный	40,00	30,80	21,60	21,20	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	220,00
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
<b>Итого:</b>			<b>45,64</b>	<b>34,23</b>	<b>78,42</b>	<b>0,14</b>	<b>5,78</b>	<b>1,7</b>	<b>2,75</b>	<b>37,32</b>	<b>78,5</b>	<b>36,37</b>	<b>11,79</b>	<b>633,72</b>

**МЕНЮ (8 день)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
82	Борщ мясной со свежей капустой	250,00	6,25	4,50	13,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	120,50
246	Гуляш из отварной говядины с овощами	60/50	13,36	14,08	3,27	0,01	1,20	0,00	0,00	4,00	28,32	16,00	0,52	94,12
302	Гречка отварная рассыпчатая	150,00	8,90	4,10	39,84	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	231,80
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
<b>Итого:</b>			<b>33,6</b>	<b>26,19</b>	<b>109,46</b>	<b>0,35</b>	<b>20,22</b>	<b>5</b>	<b>2,75</b>	<b>144,9</b>	<b>558,75</b>	<b>237,63</b>	<b>15,21</b>	<b>707,95</b>

**МЕНЮ (9 день)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
108	Суп с клецками	250,00	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,55
СП	Котлета курино-говяжья	50,00	16,90	2,30	2,50	2,10	0,40	0,00	0,00	0,10	0,80	1,20	1,80	99,90
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
<b>Итого:</b>			<b>26,36</b>	<b>15,79</b>	<b>62</b>	<b>2,23</b>	<b>9,18</b>	<b>0</b>	<b>2,74</b>	<b>52,78</b>	<b>121,92</b>	<b>47,47</b>	<b>5,6</b>	<b>502,37</b>

**МЕНЮ (10 день)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
96	Щи со свежей капустой	250,00	2,60	16,98	2,88	0,01	7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00	100,80
279	Гёфтели мясные	50,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Чоко-пай	40,00	6,00	12,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	14,30	0,03	0,01	130,00
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
<b>Итого:</b>			<b>22,83</b>	<b>40</b>	<b>101,24</b>	<b>17,79</b>	<b>92,2</b>	<b>58,8</b>	<b>2,84</b>	<b>171,75</b>	<b>400,62</b>	<b>95,46</b>	<b>5,04</b>	<b>696,05</b>

