

«УТВЕРЖДАЮ»

**Директор МОУ «СОШ № 13
г. Пугачева Саратовской области
им. М.В.Ломоносова»**

_____ **В.Н.Устинова**

Приказ № от « » августа 2024 г.

**Десятидневное меню горячего питания
для обучающихся 12 лет и старше
МОУ «СОШ № 13 г. Пугачева Саратовской области
им. М.В.Ломоносова»
на 2024/2025 учебный год**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 1													
Обед													
101	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05
204	Плов с мясом	1/200	11,80	12,60	36,80	348,00	0,06	1,24	0,08	123,24	522,52	57,32	1,18
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
ПР	Хлеб ржаной	1/40	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	730	22,99	21,98	85,24	683,49	0,79	7,07	0,08	190,32	615,56	106,4	4,47

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углево д		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 1													
Обед													
88	Щи со свежей капустой и картофелем	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,0	49,25	49,00	22,13	0,83
6/59	Жаркое по-домашнему с мясом	1/200	15,93	16,29	82,50	540,33	0,24	6,15	0,03	43,65	255,42	69,48	3,54
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб ржаной	1/40	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	730	23,53	24,31	124,5	817,78	0,8	24,76	0,03	119,9	308,82	103,01	5,43

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 3</u>													
<i>Обед</i>													
82	Борщ со свежими овощами	1/250	6,39	19,42	34,25	365,00	0,12	43,7	0,0	210,1	184,4	92,5	4,4
16/131	Котлета куриная	1/80	11,75	5,29	4,32	107,03	0,05	0,17	0,09	5,89	158,84	22,05	0,91
205	Макароны отварные с овощами	1/150	8,62	9,98	47,54	314,00	0,12	4,52	0,0	32,36	84,80	28,90	1,72
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
ПР	Хлеб ржаной	1/40	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	760	32,46	38,8	118,01	973,27	0,79	48,39	0,09	272,75	432,98	156,95	8,27

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углево д		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 4													
Обед													
204	Суп рисовый с мясом	1/250/ 15	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33	0,00	24,98	96,93	29,45	1,24
14/119	Курица отварная с овощами	1/100	11,64	4,46	11,03	130,82	0,03	0,62	0,04	61,62	261,26	28,66	0,59
13/112	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5,7	4,82	37,3	215,38	0,14	0,0	0,02	9,49	135,08	90,18	3,03
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржаной	1/40	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	2,3	0,25	14,8	77,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	795	29,35	15,65	97,08	653,90	0,78	11,78	0,06	123,09	497,67	159,69	5,92

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
<u>День 5</u>			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
67	Винегрет	1/100	1,75	6,20	9,25	99,50	0,08	13,10	0,0	15,91	47,32	18,72	0,75
104	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	1/250	4,35	0,68	18,15	96,08	0,1	3,7	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73
290	Птица (голень) тушеная в соусе	1/100	11,09	11,26	3,51	160,00	0,04	0,66	29,30	29,84	75,30	15,60	1,04
197	Гороховое пюре	1/150	15,09	1,57	38,81	228,83	0,55	0,0	0,0	103,24	234,25	68,55	5,21
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб ржаной	1/40	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	880	39,02	22,76	115,58	826,11	1,29	18,26	29,3	232,27	705,25	162,9	9,11

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 6</u>													
Обед													
82	Борщ со свежими овощами	1/250	6,39	19,42	34,25	365,00	0,12	43,7	0,0	210,1	184,4	92,5	4,4
8/73	Бефстроганов из отварной говядины	1/100	16,73	15,78	4,25	225,94	0,04	0,48	0,03	38,44	150,67	25,17	2,26
13/112	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5,7	4,82	37,3	215,38	0,14	0,0	0,02	9,49	135,08	90,18	3,03
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	800	34,65	43,09	109,90	994,02	0,80	47,01	0,05	285,03	474,55	219,25	10,75

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 7													
Обед													
101	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05
16/131	Котлета куриная	1/80	11,75	5,29	4,32	107,03	0,05	0,17	0,09	5,89	158,84	22,05	0,91
205	Макароны отварные с овощами	1/200	8,62	9,98	47,54	314,00	0,12	4,52	0,0	32,36	84,80	28,90	1,72
189	Компот из свежемороженных ягод	1/200	0,20	0,08	17,42	71,20	0,006	16,0	0,0	7,52	6,6	6,2	0,30
ПР	Хлеб ржаной	1/40	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	810	31,76	23,67	104,72	766,18	0,906	26,52	0,09	101,25	338,34	101,73	5,68

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 8</u>													
Обед													
5/51	Рассольник на мясном бульоне	1/250	4,23	2,38	15,30	124,48	0,13	9,13	0,0	58,00	18,58	36,25	1,10
290	Птица (голень) тушеная в соусе	1/100	11,09	11,26	3,51	160,00	0,04	0,66	29,30	29,84	75,30	15,60	1,04
7/66	Рис отварной с овощами	1/150	4,59	6,19	42,90	229,46	0,038	0,0	0,024	13,26	47,70	10,26	0,87
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
ПР	Хлеб ржаной	1/40	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	780	26,65	22,88	107,57	755,64	0,728	10,59	29,324	154,9	144,78	93,91	4,39

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 9</u>													
<i>Обед</i>													
104	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	1/250	4,35	0,68	18,15	96,08	0,1	3,7	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73
14/119	Курица отварная с овощами	1/100	11,64	4,46	11,03	130,82	0,03	0,62	0,04	61,62	261,26	28,66	0,59
302	Каша рассыпчатая перловая	1/150	4,46	4,34	31,70	183,60	0,04	0,0	0,0	19,27	154,91	19,00	0,86
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
ПР	Хлеб ржаной	1/40	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	780	26,15	13,59	92,78	597,74	0,67	4,32	0,04	134,77	766,29	89,39	3,42

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 10													
Обед													
88	Щи со свежей капустой и картофелем	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,0	49,25	49,00	22,13	0,83
3/31	Тефтели мясо-крупяные	1/60	12,64	9,49	6,47	161,85	0,05	0,8	0,01	9,03	13,75	18,22	1,99
3/33	Рагу овощное	1/150	3,30	5,09	20,04	139,13	0,09	8,40	0,06	96,36	107,16	37,79	1,07
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
ПР	Хлеб ржаной	1/40	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	740	23,41	23,64	66,31	577,97	0,7	24,98	0,07	179,04	174,85	91,64	5,13