

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ № 14
города Пугачёва
имени П.А. Столыпина»
_____ И. В. Саленко

Приказ № 225 от « 30 » августа 2024 г.

**Десятидневное меню горячего питания
для обучающихся 7- 11 лет
МОУ «СОШ № 14 города Пугачёва имени П.А. Столыпина»
на 2024/2025 учебный год**

День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP
ПР	1/50	Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71,00	9,12	6,16	34,94	0,49	0,0	0,06	0,0	0,0
204	1/200	Плов с мясом	11,80	12,60	36,80	348,00	123,24	57,32	522,52	1,18	0,08	0,06	0,0	1,24
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,0	1,06	13,0	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0,0	0,0	0,02	0,0
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	18,6	77,50	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
	500	Итого:	18,35	18,45	82,30	558,04	156,96	84,98	562,4	3,01	0,08	0,2	1,6	1,24

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP
8/69	1/100	Запеканка из творога с изюмом (курага)	12,88	15,4	7,8	180,61	219,39	32,43	324,8	1,16	0,12	0,09	0,68	0,35
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,0	0,0	0,03	2,83
1/8a	1/200	Сок в коробочках(фрукты по сезону)	1,4	0,0	32,2	144,00	38,00	12,00	40,00	0,6	0,2	0,08	0,44	80,0
ПР	1/30	Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
	530	Итого:	18,26	16,76	81,80	520,43	284,59	63,83	369,20	2,92	0,32	0,25	5,53	83,18

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
10/87	1/60	Винегрет с растит.маслом	1,61	5,19	8,40	91,75	20,70	21,94	47,09	0,90	0,0	0,06	0,0	11,05
16/131	1/80	Котлета куриная с соусом	8,2	6,61	5,4	133,79	73,69	27,57	198,55	1,14	0,12	0,06	26,4	0,22
205	1/150	Макароны отварные с овощами	4,31	4,9	23,77	137,00	16,18	14,45	42,40	0,86	0,0	0,06	0,52	2,26
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	77,50	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
189	1/200	Компот из свежеморож. ягод	0,20	0,08	17,42	71,20	7,52	6,20	6,60	0,30	0,0	0,006	0,0	16,0
	530	Итого :	18,17	18,12	81,59	511,24	131,1	87,16	294,64	4,0	0,12	0,266	44,5	29,53

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
15	1/20	Сыр порционный	4,64	5,6	0,0	71,66	176,0	7,00	100,0	0,20	52,0	0,01	0,02	14,0
ПР	1/50	Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71,00	9,12	6,16	34,94	0,49	0,0	0,06	0,0	0,0
ПР	1/30	Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
17/135	1/200	Каша молочная из пшена и риса	6,32	8,10	26,34	221,54	137,1	25,49	130,64	0,41	0,20	0,06	0,33	0,68
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,0	0,0	0,03	2,83
	500	Итого:	17,64	18,51	82,04	560,02	349,42	58,05	269,98	2,26	52,2	0,21	1,96	17,51

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценнос ть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
71	1/60	Свежие овощи порц	0,55	0,10	1,90	15,00	7,00	10,00	66,50	0,45	0,0	0,02	0,0	8,75
6/59	1/200	Жаркое по-домашнему с мясом	12,62	15,86	33,21	340,22	29,10	46,32	170,28	2,36	0,02	0,16	3,52	4,1
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	77,50	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
189	1/200	Компот из свежзаморож. ягод	0,20	0,08	17,42	71,20	7,52	6,20	6,60	0,30	0,0	0,006	0,0	16,0
	500	Итог:	17,22	17,38	79,13	503,92	56,62	79,52	243,38	3,91	0,02	0,266	5,10	28,85

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценнос т	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углево д		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
71	1/60	Свежие овощи порц	0,55	0,10	1,90	11,00	7,00	10,00	66,50	0,45	0,0	0,02	0,0	8,75
8/73	1/80	Бефстроганов из отварной говядины	6,8	10,6	4,25	105,94	38,44	25,17	150,67	2,26	0,03	0,04	2,88	0,48
13/112	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,3	4,7	37,14	257,68	17,08	162,32	243,14	5,45	0,036	0,25	0,0	0,0
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,0	1,06	13,0	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0,0	0,0	0,02	0,0
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
	530	Итог :	17,50	17,80	82,89	569,98	87,12	218,99	465,25	9,50	0,066	0,39	4,48	9,23

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
15	1/20	Сыр порционный	4,64	5,6	0,0	71,66	176,0	7,00	100,0	0,20	52,0	0,01	0,02	14,0
ПР	1/50	Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71,00	9,12	6,16	34,94	0,49	0,0	0,06	0,0	0,0
ПР	1/30	Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
17/135	1/200	Каша молочная из пшеницы и риса	6,32	8,10	26,34	221,54	137,1	25,49	130,64	0,41	0,20	0,06	0,33	0,68
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,0	0,0	0,03	2,83
	500	Итого :	17,64	18,51	82,04	560,02	349,42	58,05	269,98	2,26	52,20	0,21	1,96	17,51

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценнос	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углево ды		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
5/53	1/80	Рыба тушеная с овощами в соусе	9,47	4,97	6,90	110,21	38,58	39,86	162,02	0,74	0,01	0,07	0,0	4,32
12/105	1/150	Рис отварной	4,59	6,19	20,90	129,46	13,26	10,26	47,70	0,87	0,03	0,038	0,0	0,0
189	1/200	Компот из свежезаморож. ягод	0,20	4,08	17,42	71,20	7,52	6,20	6,60	0,30	0,0	0,01	0,0	16,0
ПР	1/30	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	16,6	77,50	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
1/8a	1/200	Сок в коробочках(фрукты по сезону)	1,4	0,0	20,2	144,00	38,00	12,00	40,00	0,6	0,2	0,08	0,44	80,0
	660	Итого:	19,51	16,58	82,02	532,37	110,36	85,32	256,32	3,31	0,24	0,278	18,02	100,32

День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюد	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
42	1/60	Салат из овощей	1,75	5,2	9,25	99,50	15,91	18,72	47,32	0,75	0,0	0,08	0,81	13,1
290	1/100	Птица(голень) тушеная в соусе	8,09	7,26	3,51	130,00	29,84	15,60	75,30	1,04	29,3	0,04	3,41	0,66
205	1/150	Макароны отварн с овощами	4,31	4,9	23,77	137,00	16,18	14,45	42,40	0,86	0,0	0,06	0,52	2,26
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,0	0,0	0,03	2,83
ПР	1/30	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
	540	Итог:	18,13	18,72	78,33	562,32	89,13	68,17	169,42	3,81	29,3	0,26	8,14	18,85

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
15	1/20	Сыр порционный	4,64	5,6	0,0	71,66	176,0	7,00	100,0	0,20	52,0	0,01	0,02	14,0
ПР	1/50	Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71,00	9,12	6,16	34,94	0,49	0,0	0,06	0,0	0,0
ПР	1/30	Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
17/135	1/200	Каша молочная из пшена и риса	6,32	8,10	26,34	221,54	185,86	37,24	182,40	0,72	0,26	0,10	0,0	0,9
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,0	1,06	13,0	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0,0	0,0	0,02	0,0
	500	Итог :	17,51	19,55	79,84	559,56	395,58	71,9	322,28	2,75	52,26	0,25	1,62	14,9

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ./ под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2017 год
2. О питании в таблицах. / под редакцией Г.Г.Снигур 2021 год