

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

*Приказ № 32 от « 24 » февраля 2025 г.*

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

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 1</u></b>													
	<b>Обед</b>												
<b>101</b>	Суп картофельный с бобовыми ( горох)	<b>1/250</b>	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05
<b>205</b>	Макароны отварные с овощами	<b>1/150</b>	8,62	9,98	47,54	314,00	0,12	4,52	0,0	32,36	84,80	28,90	1,72
<b>189</b>	Компот из свежезамороженных ягод	<b>1/200</b>	0,20	0,08	17,42	71,20	0,006	16,0	0,0	7,52	6,6	6,2	0,30
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/50</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/50</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>20,01</b>	<b>18,38</b>	<b>100,4</b>	<b>659,15</b>	<b>0,856</b>	<b>26,35</b>	<b>0,0</b>	<b>95,36</b>	<b>179,5</b>	<b>79,68</b>	<b>4,77</b>



№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич ценность( ккал)	Витамины (в мг)				Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
<b><u>День 3</u></b>													
	<b>Обед</b>												
<b>82</b>	Борщ со свежими овощами	<b>1/250</b>	6,39	19,42	34,25	365,00	0,12	43,7	0,0	210,1	184,4	92,5	4,4
<b>6/59</b>	Жаркое по-домашнему с мясом	<b>1/150</b>	15,93	16,29	82,50	540,33	0,24	6,15	0,03	43,65	255,42	69,48	3,54
<b>1/14</b>	Чай с сахаром	<b>1/200</b>	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/50</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/50</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>28,02</b>	<b>39,82</b>	<b>148,65</b>	<b>1092,57</b>	<b>0,86</b>	<b>49,9</b>	<b>0,03</b>	<b>278,15</b>	<b>444,76</b>	<b>175,5</b>	<b>9,18</b>

№ 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	
<b><u>День 4</u></b>														
	<b><i>Обед</i></b>													
<b>204</b>	Плов с куриным мясом	<b>1/200</b>	11,80	12,60	36,80	348,00	0,06	1,24	0,08	123,24	522,52	57,32	1,18	
<b>4/44</b>	Компот из сухофруктов	<b>1/200</b>	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68	
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/50</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/50</b>	2,3	0,25	14,8	77,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,54</b>	<b>15,65</b>	<b>82,66</b>	<b>596,70</b>	<b>0,58</b>	<b>2,04</b>	<b>0,08</b>	<b>177,04</b>	<b>525,72</b>	<b>89,12</b>	<b>2,56</b>	

№ 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	
<b>День 5</b>														
	<b>Обед</b>													
<b>104</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	<b>1/250</b>	4,35	0,68	18,15	96,08	0,1	3,7	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73	
<b>197</b>	Гороховое пюре	<b>1/150</b>	15,09	1,57	38,81	228,83	0,55	0,0	0,0	103,24	234,25	68,55	5,21	
<b>4/44</b>	Компот из сухофруктов	<b>1/200</b>	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68	
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/50</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/50</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>26,18</b>	<b>5,30</b>	<b>102,82</b>	<b>566,61</b>	<b>1,17</b>	<b>4,50</b>	<b>0,0</b>	<b>186,52</b>	<b>582,63</b>	<b>128,58</b>	<b>7,32</b>	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич ценность( ккал)	Витамины (в мг)				Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
<b><u>День 6</u></b>													
	<b>Обед</b>												
<b>82</b>	Борщ со свежими овощами	<b>1/250</b>	6,39	19,42	34,25	365,00	0,12	43,7	0,0	210,1	184,4	92,5	4,4
<b>7/66</b>	Рис отварной с овощами	<b>1/150</b>	4,59	6,19	42,90	229,46	0,038	0,0	0,03	13,26	47,70	10,26	0,87
<b>1/14</b>	Чай с сахаром	<b>1/200</b>	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/50</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/50</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>16,68</b>	<b>29,72</b>	<b>109,05</b>	<b>781,70</b>	<b>0,658</b>	<b>43,7</b>	<b>0,03</b>	<b>247,76</b>	<b>237,04</b>	<b>116,3</b>	<b>6,51</b>

№ 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 7</u>														
	<b>Обед</b>													
<b>290</b>	Мясо птицы тушеное в соусе	<b>1/100</b>	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,1	30,32	79,0	16,19	0,7	
<b>205</b>	Макароны отварные с овощами	<b>1/200</b>	8,62	9,98	47,54	314,00	0,12	4,52	0,0	32,36	84,80	28,90	1,72	
<b>377</b>	Чай с лимоном	<b>1/200</b>	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36	
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/50</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0	6,4	0,0	4,5	0,35	
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/50</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>26,10</b>	<b>24,71</b>	<b>85,15</b>	<b>667,7</b>	<b>0,66</b>	<b>8,03</b>	<b>30,1</b>	<b>89,68</b>	<b>168,2</b>	<b>56,49</b>	<b>3,48</b>	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич ценность( ккал)	Витамины (в мг)				Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
<b><u>День 8</u></b>													
	<b>Обед</b>												
<b>5/51</b>	Рассольник на мясном бульоне	<b>1/250</b>	4,23	2,38	15,30	124,48	0,13	9,13	0,0	58,00	18,58	36,25	1,10
<b>1/13а</b>	Каша гречневая с овощами	<b>1/150</b>	9,80	8,04	28,96	227,40	0,28	8,68	0,04	22,18	242,10	136,68	5,22
<b>1/14</b>	Чай с сахаром	<b>1/200</b>	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,60	4,94	4,50	0,54
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/50</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/50</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>19,73</b>	<b>14,53</b>	<b>76,16</b>	<b>539,12</b>	<b>0,91</b>	<b>17,81</b>	<b>0,04</b>	<b>104,58</b>	<b>265,62</b>	<b>186,43</b>	<b>7,56</b>

№ 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
<b>День 9</b>													
	<b>Обед</b>												
<b>104</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	<b>1/250</b>	4,35	0,68	18,15	96,08	0,1	3,7	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73
<b>4/44</b>	Компот из сухофруктов	<b>1/200</b>	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/50</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/50</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>11,09</b>	<b>3,73</b>	<b>64,01</b>	<b>337,78</b>	<b>0,62</b>	<b>4,50</b>	<b>0,0</b>	<b>83,28</b>	<b>348,38</b>	<b>60,03</b>	<b>2,11</b>

№ 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
<b><u>День 10</u></b>													
	<b>Обед</b>												
<b>3/33</b>	Рагу овощное с куриным мясом	<b>1/200</b>	3,30	5,09	20,04	139,13	0,09	8,40	0,06	96,36	107,16	37,79	1,07
<b>189</b>	Компот из свежемороженых ягод	<b>1/200</b>	0,20	0,08	17,42	71,20	0,006	16,0	0,0	7,52	6,6	6,2	0,30
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	<b>1/50</b>	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	<b>1/50</b>	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>9,20</b>	<b>8,22</b>	<b>56,36</b>	<b>336,03</b>	<b>0,596</b>	<b>24,4</b>	<b>0,06</b>	<b>116,68</b>	<b>113,76</b>	<b>52,99</b>	<b>2,07</b>