

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

Приказ № 232 от « 30 » августа 2023 г.

**Десятидневное меню горячего питания
для обучающихся льготных категорий
МОУ «СОШ № 14 города Пугачёва имени П.А. Столыпина»
на 2023/2024 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
<u>День 1</u>													
	<i>Обед</i>												
104	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	1/300	4,35	0,68	18,15	96,08	0,1	3,7	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73
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	1/50	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	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	600	10,05	4,79	50,05	283,32	0,60	3,70	0,0	53,88	350,12	41,73	1,97

№ 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
<u>День 3</u>													
	Обед												
101	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/300	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05
189	Компот из свежезамороженных 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	1/50	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	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	600	11,39	8,40	52,86	345,15	0,736	21,83	0,0	63,00	94,70	50,78	3,05

№ 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 4</u>														
	<i>Обед</i>													
17/135	Каша молочная «Дружба»	1/200	4,74	7,58	19,76	166,16	0,06	0,68	0,20	137,1	130,64	25,49	0,41	
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	1/50	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	1/50	2,3	0,25	14,8	77,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	ИТОГО:	500	11,48	10,63	65,62	414,86	0,58	1,48	0,20	190,9	133,84	57,29	1,79	

№ 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
<u>День 6</u>													
	Обед												
82	Борщ со свежими овощами	1/300	6,39	19,42	34,25	365,00	0,12	43,7	0,0	210,1	184,4	92,5	4,4
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	1/50	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	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО:	600	12,09	23,53	66,15	552,24	0,62	43,7	0,0	234,5	189,34	106,0	5,64

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)				Минеральные вещества (в мг)		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
<u>День 7</u>													
	Обед												
17/135	Каша молочная «Дружба»	1/200	4,74	7,58	19,76	166,16	0,06	0,68	0,20	137,1	130,64	25,49	0,41
189	Компот из свежезамороженных 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 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:	500	10,64	10,71	56,08	363,06	0,566	16,68	0,20	157,42	137,24	40,69	1,41

№ 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 8														
	Обед													
104	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	1/300	4,35	0,68	18,15	96,08	0,1	3,7	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73	
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	1/50	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	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	ИТОГО:	600	11,09	3,73	64,01	337,78	0,62	4,50	0,0	83,28	348,38	60,03	2,11	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энерге- тичес- кая ценнос- ть (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>													
290	Мясо птицы тушеное в соусе	1/100	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,1	30,32	79,0	16,19	0,7	
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 свежезамороженных 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	1/50	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	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35	
	ИТОГО:	600	26,17	24,77	87,37	676,9	0,666	21,2	30,10	83,00	170,4	60,29	3,42	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe
<u>День 10</u>													
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой (рисовый) с куриным мясом	1/300	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,0	26,7	55,98	22,77	0,88
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 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:	600	7,67	6,82	44,01	272,99	0,59	8,25	0,0	51,1	60,92	36,27	2,12