

**«Утверждено»**

**Приказ № 104 от «30» августа 2024г**

**Директор МОУ «СОШ с. Преображенка»**

\_\_\_\_\_ **/М.А. Лысова/**

**Примерное 10-е меню  
МОУ «СОШ с. Преображенка»  
Пугачёвского района Саратовской области»  
на 2024-2025 учебный год  
для учащихся 5-11 классов за счет родительских средств**

**День 1**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
		<b>Обед</b>													
<b>52</b>	<b>1/250</b>	Суп вермишелевый на м/к бульоне	5,5	1,3	10,5	78,8	1,5	3,3	3,5	2,5	12	2,9	3,5	9,1	
<b>13</b>	<b>1/150/ 50</b>	Плов с мясом курицы	18,1	13,5	33,7	328,4	3,1	8,0	12	6,7	83	3,0	10	0,7	
<b>48</b>	<b>1/200</b>	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4	
	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1	
<b>Итого:</b>	<b>690</b>		28,8	16,81	93,6	648,6	13,6	16,4	27	18	95	16,92	24,5	15,3	

**День 2**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<u>Обед</u>												
<b>413</b>	<b>1/250</b>	Щи на м/к бульоне	9,8	8,5	11,8	135,7	4,8	8,1	14	6,3	22	13	12	7,7
<b>8</b>	<b>1/150</b>	Макароны отварные	5,4	0,6	34,9	168	0,9	2	5,4	4,4	0	5,6	7,2	0
<b>15</b>	<b>1/80</b>	Гуляш из отварного мяса курицы	12,1	4,7	1,6	97,5	0,9	12	12	5,2	16	2,6	20	2,7
<b>51</b>	<b>1/200</b>	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	<b>1/20</b>	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
<b>Итого:</b>	<b>740</b>		33,56	16,35	89,42	621,6	21,15	33,44	50,78	27,9	38	38	54	13,5

**День 3**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<u>Обед</u>												
<b>40</b>	<b>1/250</b>	Суп гороховый	5,5	7,5	12,5	137,5	5,7	7,5	11	13	83	10	7,1	7,8
<b>7</b>	<b>1/150</b>	Гречка отварная	6,3	1,6	27,9	151,4	1,5	25	19	19	0,1	10	14	0
<b>37</b>	<b>1/80</b>	Котлета мясная, соус	11,8	8,8	5,5	152,4	3,4	4,9	16	9,4	15	12	15	2,9
<b>48</b>	<b>1/200</b>	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4
	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	<b>1/20</b>	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
<b>Итого:</b>	<b>740</b>		30,5	20,61	103,8	734,5	21,1	44,5	60,6	53,3	98,1	48,82	50,9	16,3

**День 4**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>Обед</b>												
<b>17</b>	<b>1/250</b>	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне	3,3	4,3	22	133,2	2,8	8,6	12	6,9	111	8,3	10	14
<b>32</b>	<b>1/150/50</b>	Картофель тушеный с мясом курицы по-домашнему	11,4	11	24,8	246,6	2,4	11	18	9,4	0,7	13	25	34
<b>51</b>	<b>1/200</b>	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	<b>1/20</b>	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
<b>Итого:</b>	<b>710</b>		20,96	17,85	87,92	600,20	19,75	30,94	49,38	28,3	111,7	38,1	49,8	51,1

**День 5**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<u>Обед</u>												
<b>38</b>	<b>1/250</b>	Суп с клецками	8,3	3,3	29,3	180,3	1,8	6,2	14	7,2	2,3	11	22	6,1
<b>9</b>	<b>1/150</b>	Перловка отварная	4,1	0,5	28,7	134,9	2,1	4,7	17	4,3	0	2,5	8,1	0
<b>37</b>	<b>1/100</b>	Голень куриная запеченная, соус	14,7	8,9	0,7	141	12,20	16,00	127,20	1,44	0,00	0,03	0,00	0,00
<b>51</b>	<b>1/200</b>	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
<b>Итого:</b>	<b>740</b>		31,66	14,55	91,32	624,8	29,15	36,24	174,48	21,8 4	2,3	24,53	41,1	9,1

**День 6**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>Обед</b>												
<b>52</b>	<b>1/250</b>	Суп вермишелевый на м/к бульоне	5,5	1,3	10,5	78,8	1,5	3,3	3,5	2,5	12	2,9	3,5	9,1
<b>39</b>	<b>1/150/ 50</b>	Капуста тушеная с мясом курицы	11,8	7,2	9,2	148,2	6,8	6,6	6,8	5,2	32	2,5	5,5	29
<b>48</b>	<b>1/200</b>	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4
	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	<b>1/20</b>	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
<b>Итого:</b>	<b>710</b>		24,2	11,21	77,6	520,20	18,8	17	24,9	19,6	44	22,22	23,8	43,7

**День 7**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>Обед</b>												
<b>18</b>	<b>1/250</b>	Суп рисовый	10,2	8,8	15	178,3	1,9	6,8	16	9,6	23	4,3	21	4
<b>7</b>	<b>1/150</b>	Гречка отварная	6,3	1,6	27,9	151,4	1,5	25	19	19	0,1	10	14	0
<b>37</b>	<b>1/80</b>	Котлета мясная, соус	11,8	8,8	5,5	152,4	3,4	4,9	16	9,4	15	12	15	2,9
<b>51</b>	<b>1/200</b>	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,9
	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
<b>Итого:</b>	<b>720</b>		32,86	21,05	81,02	650,7	19,85	46,04	67,28	46,9	38,1	37,3	61	9,9



День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>Обед</b>												
<b>11</b>	<b>1/250</b>	Щи со свежей капустой вегетарианские	3,0	2,3	12,8	83,5	7,4	12	9,4	18	33	7,3	9,7	27
<b>36</b>	<b>1/150</b>	Пюре гороховое	11,6	0,8	28,8	149	17	40	62	57	0,3	80	49	0
<b>71</b>	<b>1/50/5</b>	Рыба припущенная с овощами	4,5	0,3	1,3	25,6	1,4	3,6	6,8	2,0	7,1	2,0	7,6	0,9
<b>48</b>	<b>1/200</b>	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4
	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	<b>1/20</b>	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
<b>Итого:</b>	<b>715</b>		26	6,11	100,8	551,3	36,3	62,7	92,8	88,9	40, 4	106,12	81,1	33,5

**День 9**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>Обед</b>												
<b>38</b>	<b>1/250</b>	Суп с клецками на м/к бульоне	8,3	3,3	29,3	180,3	1,8	6,2	14	7,2	2,3	11	22	6,1
<b>13</b>	<b>1/150/ 50</b>	Плов с мясом курицы	18,1	13,5	33,7	328,4	3,1	8,0	12	6,7	83	3,0	10	0,7
<b>51</b>	<b>1/200</b>	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
<b>Итого:</b>	<b>690</b>		30,96	18,65	95,62	677,3	17,95	23,54	42,28	22,8	85,3	24	44	9,8

**День 10**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b><u>Обед</u></b>												
<b>40</b>	<b>1/250</b>	Суп гороховый на м/к бульоне	5,5	7,5	12,5	137,5	5,7	7,5	11	13	83	10	7,1	7,8
<b>8</b>	<b>1/150</b>	Макароны отварные	5,4	0,6	34,9	168	0,9	2	5,4	4,4	0	5,6	7,2	0
<b>15</b>	<b>1/80</b>	Гуляш из отварного мяса курицы	12,1	4,7	1,6	97,5	0,9	12	12	5,2	16	2,6	20	2,7
<b>48</b>	<b>1/200</b>	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4
	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	<b>1/20</b>	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0	5,8	3,8	0,1
<b>Итого:</b>	<b>740</b>		29,9	15,51	106,9	696,2	18	28,6	43	34,5	99	35,02	49,1	16,1