

**«Утверждено»
Приказом директора
МОУ «СОШ с. Преображенка»
№ 104 от «30 » августа 2024г**

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

День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Обед												
52	1/250	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
48	1/200	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
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	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
Итого:	510		12,4	4,01	6,4	372	12	10,4	18,1	14,4	12	19,72	18,3	14,7

18.85 руб

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Обед												
413	1/250	Щи с свежей капустой на м/к бульоне	9,8	8,5	11,8	135,7	4,8	8,1	14	6,3	22	13	12	7,7
51	1/200	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
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	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
Итого:	510		16,06	11,05	52,92	356,1	19,35	19,44	33,38	18,3	22	29,8	26,8	10,8

20.43руб

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Обед												
40	1/250	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
48	1/200	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
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	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
Итого:	510		12,4	10,21	70,4	430,7	16,2	14,6	25,6	24,9	83	26,82	21,9	13,4

19.18руб

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Обед												
32	1/250/30	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
51	1/200	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
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
Итого:	520		15,96	12,85	57,42	415,2	15,45	20,34	34,28	18,3	0,7	24	36	37

26.13руб

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
		Обед												
38	1/250	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
51	1/200	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
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	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
Итого:	510		14,56	5,85	70,42	400,7	16,35	17,54	33,38	19,2	2,3	27,8	36,8	9,2

19.53 руб

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
		Обед												
52	1/250	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
48	1/200	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
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	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
Итого:	510		12,4	4,01	6,4	372	12	10,4	18,1	14,4	12	19,72	18,3	14,7

18.85 руб

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Обед												
18	1/250	Суп рисовый на м/к бульоне	10,2	8,8	15	178,3	1,9	6,8	16	9,6	23	4,3	21	4
51	1/200	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
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	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
Итого:	510		16,46	11,35	56,12	398,7	16,45	18,14	35,38	21,6	23	21,10	35,8	7,1

16.88 руб

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Обед												
11	1/250	Щи со свежей капустой на м/к бульоне	3,0	2,3	12,8	83,5	7,4	12	9,4	18	33	7,3	9,7	27
48	1/200	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
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	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
Итого:	510		9,9	5,01	70,7	376,7	17,9	19,1	24	29,9	33	24,12	24,5	32,6

23,78 руб

День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Обед												
38	1/250	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
51	1/200	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
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	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
Итого:	510		14,56	5,85	70,42	400,7	16,35	17,54	33,38	19,2	2,3	27,8	36,8	9,2

19.53 руб

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Обед												
40	1/250	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
48	1/200	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
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	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
Итого:	510		12,4	10,21	70,4	430,7	16,2	14,6	25,6	24,9	83	26,82	21,9	13,4

19.18руб

