

«Утверждено»

Приказ № 104 от «30» августа 2024г

Директор МОУ «СОШ с. Преображенка»

_____ **/М.А. Лысова/**

**Примерное двухнедельное меню
МОУ «СОШ с. Преображенка»
Пугачёвского района Саратовской области»
на 2024-2025 учебный год (с 01 марта 2025г)
для учащихся 5-11 классов льготной категории.**

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
		Обед												
13	1/150/ 50	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
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
Итого:	440		23,3	15,51	83,1	569,8	12,1	13,1	23,5	15,5	83	14,02	21,0	6,2

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Обед												
8	1/150	Макароны отварные	5,4	0,6	34,9	168	0,9	2	5,4	4,4	0	5,6	7,2	0
15	1/80	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
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:	490		23,76	7,85	77,62	485,9	16,35	25,34	36,78	21,6	16,0	25,0	42,0	5,8

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
		Обед												
7	1/150	Гречка отварная	6,3	1,6	27,9	151,4	1,5	25	19	19	0,1	10	14	0
37	1/80	Котлета мясная, соус	11,8	8,8	5,5	152,4	3,4	4,9	16	9,4	15	12	15	2,9
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:	490		25,0	13,11	91,3	597	15,4	37,0	49,6	40,3	15,1	38,82	43,8	8,5

День 4

№ 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>												
32	1/150/ 50	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
	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:	460		17,66	13,55	65,92	467	16,95	22,34	37,38	21,4	0,7	29,8	39,8	37,1

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
		Обед												
9	1/150	Перловка отварная	4,1	0,5	28,7	134,9	2,1	4,7	17	4,3	0,00	2,5	8,1	0,00
37	1/100	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
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	0,00	11	11	0,1
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0,00	5,8	3,8	0,1
Итого:	510		25,06	11,95	70,52	496,30	28,85	32,04	163,58	17,7 4	0,00	19,33	22,9	3,1

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Обед												
39	1/150/50	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
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	0,00	11	11	0,1
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	1,5	2,0	3,1	3,1	0,00	5,8	3,8	0,1
Итого:	460		18,7	9,91	67,1	441,4	17,3	13,7	21,4	17,1	32,0	19,32	20,3	34,6

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Обед												
7	1/150	Гречка отварная	6,3	1,6	27,9	151,4	1,5	25	19	19	0,1	10	14	0
37	1/80	Котлета мясная, соус	11,8	8,8	5,5	152,4	3,4	4,9	16	9,4	15	12	15	2,9
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
Итого:	470		22,66	12,25	66,02	472,4	17,95	39,24	51,28	37,3	15,1	33,0	40,0	5,9

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
		Обед												
36	1/150	Пюре гороховое	11,6	0,8	28,8	149	17	40	62	57	0,3	80	49	0,00
71	1/50/5	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
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:	465		23,0	3,81	88,0	467,8	28,9	50,7	83,4	70,9	7,4	98,82	71,4	6,5

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												
13	1/150/50	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
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:	460		24,36	16,05	74,82	548,8	17,65	19,34	31,38	18,7	83,0	19,8	24,8	3,8

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
		<u>Обед</u>												
8	1/150	Макароны отварные	5,4	0,6	34,9	168	0,9	2	5,4	4,4	0	5,6	7,2	0,00
15	1/80	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
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:	490		24,4	8,01	94,4	558,7	12,3	21,1	32,0	21,5	16,0	25,02	42,0	8,3