

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ "СОШ№2  
г. Пугачева Саратовской области"  
О.А. Подольнова  
"01" сентября 2023г



Примерное двухнедельное меню  
МОУ "СОШ№2 г. Пугачева Саратовской области"  
на 2023-2024 учебный год

1 неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
<b>1 День /понедельник/</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр		20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
Батон		40	2,96	1,16	20,56	132,00	8
Яйцо вареное		40	5,10	4,60	0,30	63,00	424
Макаронны отварные с маслом		150	5,35	0,55	25,60	157,40	332
Чай с сахаром		200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
Сок фруктовый в ассортименте		200	0,00	0,00	20,00	80,00	
	<b>ИТОГО:</b>	650	26,95	15,27	92,46	563,20	

Наименование блюда	Цена
Сыр	15,00
Батон	2,88
Яйцо вареные	7,60
Макаронны отварные	6,22
Чай с сахаром	1,83
Сок фруктовый	20,00
	<b>ИТОГО:</b> 53,53

1 неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
<b>2 День /Вторник/</b>							
<b>Завтрак</b>							
Салат из свеклы		60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
Биточки говяжьи		90	14,00	10,40	14,13	205,87	608
Соус томатный		25	0,24	1,80	2,05	25,72	587
Рис отварной		150	2,38	5,26	1,24	162,30	511
Чай с сахаром		200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
Хлеб пшеничный		40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
	<b>ИТОГО:</b>	565	28,78	24,97	65,14	593,93	

Наименование блюда	Цена
Салат из свеклы	5,17
Биточки говяжьи	48,40
Соус томатный	3,95
Рис отварной	11,15
Чай с сахаром	1,83
Хлеб пшеничный	2,40
	<b>ИТОГО:</b>
	72,90

1 неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
<b>3 День /среда/</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка творожная со сгущенным молоком		160	27,84	18,00	32,40	279,60	469
Какао с молоком		200	4,10	6,00	12,60	121,10	54-7 гн
Хлеб пшеничный		40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
Сок фруктовый в ассортименте		200	0,00	0,00	20,00	80,00	
	<b>Итого</b>	600	34,34	24,80	81,70	566,40	

Наименование блюда	Цена
Запеканка творожная со сгущенным молоком	42,24
Какао с молоком	9,16
Хлеб пшеничный	2,40
Сок фруктовый в ассортименте	20,00
<b>ИТОГО:</b>	73,80

Итого:

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
<b>4 День/ четверг/</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	436
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
	Булочка	50	3,40	9,55	19,40	181,00	
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	20,00	80,00	
	<b>ИТОГО:</b>	640	23,31	15,02	76,52	539,93	

Наименование блюда	Цена
Жаркое по-домашнему	60,58
Чай с лимоном и сахаром	3,20
Хлеб пшеничный	2,40
Булочка	13,00
Сок фруктовый в ассортименте	20,00
<b>ИТОГО:</b>	99,18

Таблица

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
<b>5 День /пятница/</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр		20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
Батон		40	2,96	1,16	20,56	132,00	8
Каша молочная пшеничная с маслом		150	5,63	8,79	27,79	213,75	182
Чай с лимоном и сахаром		200	0,30	0,00	6,70	27,60	685
Сок фруктовый в ассортименте		200	0,00	0,00	20,00	80,00	
	<b>ИТОГО:</b>	610	13,53	15,85	75,05	526,15	

Наименование блюда	Цена
Сыр	15,00
Батон	2,88
Каша молочная пшеничная с маслом	10,15
Чай с лимоном и сахаром	3,20
Сок фруктовый в ассортименте	20,00
<b>ИТОГО:</b>	51,23

Понедельник

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
<b>1 День /понедельник/</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,60	12,52	64,28	8
	Яйцо вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	424
	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,60	157,40	332
	Соус томатный	25	0,24	1,80	2,05	25,72	587
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	648
	Булочка	50	3,40	9,55	19,40	181,00	
	<b>ИТОГО:</b>	515	20,83	23,00	66,57	591,80	

Наименование блюда	Цена
Сыр	15,00
Хлеб пшеничный	1,80
Яйцо вареные	7,60
Макароны отварные	6,22
Соус томатный	3,95
Чай с лимоном и сахаром	3,20
Булочка	13,00
<b>ИТОГО:</b>	50,77

Понеделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
<b>2 День /Вторник/</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Гуляш из мяса говядины	90	6,79	12,48	5,62	141,21	437
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,60	4,38	35,27	213,71	679
	Ч ай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
	Печенье	28	1,40	5,32	17,36	124,04	
	ИТОГО	508	17,49	22,98	81,65	592,26	

Наименование блюда	Цена
Гуляш из мяса говядины	63,50
Каша пшеничная рассыпчатая	5,25
Чай с лимоном и сахаром	3,20
Хлеб пшеничный	2,40
Печенье	20,00
ИТОГО:	94,35



11 неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
<b>3 День /среда/</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр		20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
Батон		40	2,96	1,16	20,56	132,00	8
Каша молочная "Дружба" с маслом		150	4,65	6,45	36,80	213,50	297
Чай с сахаром		200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
Сок фруктовый в ассортименте		200	0,00	0,00	20,00	80,00	
	<b>ИТОГО:</b>	610	21,15	16,57	103,36	556,30	

Наименование блюда	Цена
Сыр	15,00
Батон	2,88
Каша молочная "Дружба" с маслом	11,90
Чай с сахаром	1,83
Сок фруктовый в ассортименте	20,00
<b>ИТОГО:</b>	51,61

II неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
<b>4 День /Четверг/</b>							
<b>Завтрак</b>							
Котлета рыбная		90	12,78	2,52	6,66	99,54	54-3р
Каша гречневая рассыпчатая		150	3,22	5,22	34,74	223,20	4
Соус томатный		25	0,24	1,80	2,05	25,72	587
Чай с сахаром		200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
Хлеб пшеничный		40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
Сок фруктовый в ассортименте		200	0,00	0,00	20,00	80,00	
	<b>ИТОГО:</b>	705	27,54	13,40	106,15	572,16	

Наименование блюда	Цена
Котлета рыбная ( навага)	28,20
Каша гречневая рассыпчатая	9,00
Соус томатный	3,95
Чай с сахаром	1,83
Хлеб пшеничный	2,40
Сок фруктовый в ассортименте	20,00
<b>ИТОГО:</b>	65,38

II неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
<b>5 День /пятница/</b>							
<b>Завтрак</b>							
Салат из кукурузы (консервированной)		60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
Котлета (куриная)		90	14,27	13,76	13,37	234,00	295
Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
Чай с сахаром		200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
Хлеб пшеничный		40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
	<b>ИТОГО:</b>	540	30,36	26,13	81,34	574,53	

Наименование блюда	Цена
Салат из кукурузы (консервированной)	22,90
Котлета (куриная)	53,11
Пюре картофельное	12,83
Чай с сахаром	1,83
Хлеб пшеничный	2,40
<b>ИТОГО:</b>	93,07