



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ "СОШ№2  
г. Пугачева Саратовской области"  
О.А. Подольнова  
"09" \_\_\_\_\_ 2023г

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

I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>1 День /Понедельник/</b>						
<b>Завтрак</b>						
Гуляш из мяса говядины	90	6,79	12,48	5,62	141,21	437
Каша гречневая	150	3,23	5,22	34,74	223,20	4
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	
ИТОГО	680	21,32	21,56	103,06	588,11	

Наименование блюда	Цена
Гуляш из мяса говядины	67,40
Каша гречневая	9,96
Чай с сахаром	1,86
Хлеб пшеничный	3,52
Сок фруктовый в ассортименте	20,00
ИТОГО:	102,74

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>2 День/ Вторник/</b>						
<b>Завтрак</b>						
Салат из капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	436
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
Булочка	50	3,80	2,65	26,85	147,00	
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	20,00	80,00	
<b>ИТОГО:</b>	700	33,16	14,23	108,68	588,77	

Наименование блюда	Цена
Салат из капусты с морковью	2,65
Жаркое по-домашнему	61,70
Чай с сахаром	1,86
Хлеб пшеничный	3,52
Булочка	19,00
Сок фруктовый в ассортименте	20,00
<b>ИТОГО:</b>	108,73

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	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
Компот из клубники	200	0,30	0,00	10,50	43,10	54-1хн
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,85	8
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	20,00	80,00	
Печенье Чоко пай	28	5,32	1,40	17,36	124,04	
<b>итого</b>	608	34,66	19,80	88,61	569,59	

Наименование блюда	Цена
Запеканка творожная со сгущенным молоком	57,00
Компот из клубники	12,30
Хлеб пшеничный	1,76
Сок фруктовый в ассортименте	20,00
Печенье Чоко пай	20,00
<b>ИТОГО:</b>	111,06

I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>4 день / Четверг/</b>						
Голень запеченая	125	28,50	18,25	0,00	285,00	637
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	685
Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
ИТОГО	540	36,79	21,40	51,05	581,42	

Наименование блюда	
Голень запеченая	53,20
Макароны отварные	7,30
Соус томатный	4,50
Чай с лимоном и сахаром	3,50
Хлеб пшеничный	3,52
ИТОГО	72,02

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	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 "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	15,34
Батон	3,48
Каша молочная "Дружба" с маслом	14,40
Чай с сахаром	1,86
Сок фруктовый в ассортименте	20,00
<b>ИТОГО:</b>	55,08

II неделя

Прием пищи, наименование блюда	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 вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	424
Макароны отварные с маслом	150	5,35	0,55	25,60	157,40	332
Компот из вишни	200	0,30	0,00	10,50	43,10	54-1хн
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	20,00	80,00	
<b>ИТОГО:</b>	650	18,35	12,21	76,96	548,30	

Наименование блюда	Цена
Сыр	15,34
Батон	3,48
Яйцо вареные	11,30
Макароны отварные	7,30
Компот из вишни	16,50
Сок фруктовый в ассортименте	20,00
<b>ИТОГО:</b>	73,92

II неделя

Прием пищи, наименование блюда	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	5,24
Биточки говяжьи	52,15
Соус томатный	4,50
Рис отварной	11,95
Чай с сахаром	1,86
Хлеб пшеничный	3,52
<b>ИТОГО:</b>	79,22



II неделя

Прием пищи, наименование блюда	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 пшеничная с маслом	150	5,63	8,79	27,79	213,75	182
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	22,13	18,91	94,35	556,55	

Наименование блюда	Цена
Сыр	15,34
Батон	3,48
Каша молочная пшеничная с маслом	12,50
Чай с сахаром	1,86
Сок фруктовый в ассортименте	20,00
<b>ИТОГО:</b>	53,18

II неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>4 день / Четверг/</b>						
<b>Завтрак</b>						
Рыба,припущенная в молоке/горбуша/	100	16,62	11,62	3,12	183,37	54-6р
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 лимоном,сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	685
Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
<b>ИТОГО:</b>	515	22,78	19,44	63,31	545,59	

Наименование блюда	Цена
Рыба,припущенная в молоке/горбуша/	50,95
Каша гречневая рассыпчатая	9,96
Соус томатный	4,50
Чай с лимоном,сахаром	3,50
Хлеб пшеничный	3,52
<b>ИТОГО:</b>	72,43

II неделя

Прием пищи, наименование блюда	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)	80	12,68	12,23	11,89	208,00	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>	530	28,77	24,60	79,86	548,53	

Наименование блюда	Цена
Салат из кукурузы (консервированной)	22,90
Котлета (куриная)	64,30
Пюре картофельное	13,25
Чай с сахаром	1,86
Хлеб пшеничный	3,52
<b>ИТОГО:</b>	105,83