

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 2
г. Пугачева Саратовской области»
_____ О.А. Подольнова
« 4 » *сентября* _____ 2023 год

Десятидневное меню
филиала МОУ «СОШ № 2 г. Пугачева Саратовской области»
- СОШ с.Новая Порубежка
(для обучающихся 1-4 класса)
на 2023-2024 уч. год

Завтрак. День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
260	100	Гуляш из говядины	54,51	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,15	3,06	-	0,03	3,6	0,92
171	150	Каша гречневая рассыпчатая	10,68	8,85	9,55	39,86	280	26,39	140,52	210,35	4,73	40	0,21	2,54	-
376	200	Чай с сахаром	7,68	0,53	-	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	-	-	-	0,27
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
ИТОГ	500		75,97	27,88	26,84	76,37	657,9	73,30	190,78	430,13	9,47	40	0,29	6,14	1,19

Завтрак. День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
244	150	Плов из отварной говядины	42,19	15,30	14,33	24,38	297	21,69	32	155,68	2,15	-	0,04	2,77	0,26
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
376	200	Чай с сахаром	7,68	0,53	-	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	-	-	-	0,27
ПР	200	Сок в коробочке	20,0	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60
Итого:	600		72,97	20,68	16,28	66,4	491,9	57,92	73,23	244,31	5,13		0,13	2,8	60,53

Завтрак. День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	200	Каша молочная манная жидкая	18,35	6,02	4,05	33,37	194,01	132,64	17,06	109,74	0,26	32,70	0,04	-	0,36
ПР	20	Сыр порциями Российский	15,00	4,64	5,90	-	71,66	176	7,0	100	0,20	52	0,01	-	0,14
349	200	Компот из с/фруктов	6,58	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96	-	0,02	-	0,80
1	40	Бутерброд с маслом сливочным	8,56	2,36	7,49	4,77	136	30,9	4,2	22,5	0,35	40	0,034	0,28	-
ПР	40	Вафельная палочка	11,20	6,63	7,89	67,63	214	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
ИТОГ	500		59,69	20,81	25,63	153,03	812,05	374,02	72,54	344,63	2,65	124,71	0,194	0,33	1,42

Завтрак. День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
304	150	Рис отварной	18,30	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	19,01	61,50	0,53	27,0	0,03	-	-
246	100	Гуляш из отварной говядины	54,51	13,36	14,08	3,27	164,0	23,60	20,27	117,03	2,0	-	0,01	2,36	1,2
382	200	Какао с молоком	22,24	3,78	0,67	26,0	125,11	133,33	25,56	111,11	2,0	-	0,02	-	1,33
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
ИТОГ	500		98,15	24,76	20,67	90,09	616,12	171,04	81,34	333,14	5,08	27,0	0,11	2,36	1,53

Завтрак. День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
297	200	Каша молочная «Дружба»	22,34	3,30	8,60	23,20	183,40	92,30	26,70	128,0	1,3	71,6	0,40	-	1,9
ПР	30	Батон «Приморский»	1,86	3,85	1,34	26,6	133,82	13,0	17,0	-	0,8	-	0,08	1,58	-
ПР	20	Сыр порциями Российский	15,00	4,64	5,90	-	71,66	176	7,0	100	0,20	52	0,01	-	0,14
376	200	Чай с сахаром	7,68	0,53	-	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	-	-	-	0,27
ПР	50	Печенье	10,00	6,63	7,89	67,63	403,0	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	5,05	0,12
ИТОГ	500		56,88	18,95	23,73	126,90	831,88	323,54	73,71	316,52	4,31	123,61	0,58	1,63	2,43

Завтрак. День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
309	150	Макароны отварные с маслом	12,07	5,1	7,5	28,50	201,90	12,0	7,50	34,50	0,75	-	0,06	-	-
245	100	Бефстроганов из отварной говядины	43,31	17,44	12,25	3,78	181,0	33,58	19,81	124,92	1,98	16,9	0,03	2,44	0,37
376	200	Чай с сахаром	7,68	0,53	-	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	-	-	-	0,27
ПР	200	Сок в коробочке	20,00	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
ИТОГ	700		86,16	24,92	21,7	74,3	577,8	104,68	68,54	248,15	4,71	16,9	0,18	2,47	60,64

Завтрак. День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
259	175	Жаркое по- домашнему (из говядины)	44,72	21,92	24,08	18,26	377,47	36,39	56,82	284,93	4,46	-	0,41	-	28,14
2	55	Бутерброд с повидлом	9,61	2,40	3,87	27,83	156,0	10,0	5,60	22,80	0,60	20,0	0,04	0,3	0,1
ПР	20	Сыр порциями Российский	15,00	4,64	5,90	-	71,66	176	7,0	100	0,20	52	0,01	-	0,14
376	200	Чай с сахаром	7,68	0,53	-	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	-	-	-	0,27
ПР	50	Вафельная палочка	14,00	6,63	7,89	67,63	214,0	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
ИТОГ	500		91,01	36,12	41,74	123,19	859,13	264,63	92,43	496,25	7,27	72,01	0,55	0,35	28,77

Завтрак. День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
182	210	Каша молочная пшеничная	19,50	7,51	11,72	37,05	285	138,1	47,6	184,37	1,23	58,0	0,19	0,71	1,17
349	200	Компот из с/фруктов	6,58	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96	-	0,02	-	0,80
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
509	40	Печенье	8,00	3,8	4,9	37,2	208,5	14,5	10,0	45,0	1,1	5,5	-	0,4	-
ИТОГ	500		37,18	16,42	17,42	145,66	806,78	169,94	107,10	318,87	3,84	63,5	0,26	1,11	1,97

Завтрак. День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
131	180	Плов из курицы	38,12	17,1	21,4	28,4	337	18,38	33,9	-	1,54	-	0,05	-	0,55
ПР	20	Сыр порциями Российский	15,00	4,64	5,90	-	71,66	176	7,0	100	0,20	52	0,01	-	0,14
ПР	10	Масло сливочное	6,70	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	-	3,0	0,02	40,0	-	0,01	-
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
ПР	50	Вафельная палочка	14,00	6,63	7,89	67,63	214,0	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
376	200	Чай с сахаром	7,68	0,53	-	9,47	40,0	13,6	11,73	22,13	2,13	-	-	-	0,27
Итого	510		84,60	32,93	42,94	129,78	845,56	250,52	80,41	235,02	4,32	92,01	0,2	0,06	1,08

Завтрак. День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	150	Капуста тушеная с отварным мясом	44,99	14,64	14,7	13,6	245,26	71,84	38,94	212,14	2,88	-	0,14	-	8,7
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
349	200	Компот из с/фруктов	6,58	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96	-	0,02	-	0,80
ПР	200	Сок в коробочке	20,00	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60,0
ИТОГ	600		74,67	20,65	16,95	93,41	596,54	123,18	101,44	324,64	4,69	-	0,25	0,03	69,5

